|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| カロリー一覧表 | | | |
| 青魚 | サンマ | イワシ | サバ |
| 112 kcal | 156 kcal | 211 kcal |
| 白身魚 | ヒラメ | マダイ | サーモン |
| 96 kcal | 129 kcal | 218 kcal |
| 赤身魚 | カツオ | マグロ | 大トロ |
| 108 kcal | 115 kcal | 308 kcal |
| 貝類 | ホッキ貝 | 赤貝 | ホタテ（貝柱） |
| 66kcal | 70 kcal | 82 kcal |
| えび・タコ他 | 甘エビ | ゆでダコ | ウニ |
| 85 kcal | 91 kcal | 109 kcal |