

平成19年1月～2月

ダイエットの献立

メモ		1月29日	1月30日	1月31日	2月1日	2月2日
		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
	昼食	御飯 味噌汁 鶏と野菜のチーズ炒 白菜と蓮根のサダ 蕪とシメジの柚和 フルーツ	御飯 味噌汁 白菜麻婆 湯豆腐 ブロッコリーの胡麻和え フルーツ	御飯 味噌汁 筑前煮 山菜の煮付け マカロニサラダ フルーツ	御飯 味噌汁 豚肉の味噌漬焼き タコのマリサダ 里芋の煮ころがし 焼きりんご	海苔巻 カレーうどん 果物おろし和え フルーツ
	おやつ	おまんじゅう 牛乳	菊花ゼリー 牛乳	杏仁豆腐 牛乳	ヨーヒ-豆乳プリン 牛乳	甘藷入り羊羹 牛乳
エネルギー		893kcal	884kcal	869kcal	1.049kcal	933kcal
たんぱく質		29.4g	30.0g	29.7g	36.4g	31.8g