

平成19年6月

ダイエットの献立

メモ		6月18日	6月19日	6月20日	6月21日	6月22日
		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
	昼食	御飯 味噌汁 鮭の粕漬け焼き 豚しゃぶサラダ 冷奴 フルーツ	サラダ巻き寿司 山菜うどん たこ焼き コーヒーゼリー	御飯 味噌汁 ローストビーフ風 白滝の有馬煮 酢の物 フルーツ	御飯 味噌汁 鶏肉のパン粉天火焼 蓮根サラダ かぶの塩昆布和え フルーツ	御飯 味噌汁 ポークピカタ ミモザサラダ お浸し フルーツ
	おやつ	カスタードプリン 牛乳	苺ムース 牛乳	シュークリーム 牛乳	よもぎ団子 牛乳	豆乳ムース 牛乳
エネルギー		843cal	1011kcal	800kcal	840kcal	900kcal
たんぱく質		41.0g	37.8g	26.3g	29.3g	33.7g