

平成19年8月

ダイエットの献立

メモ		8月13日 月曜日	8月14日 火曜日	8月15日 水曜日	8月16日 木曜日	8月17日 金曜日
	昼食	御飯 味噌汁 鯖のムニエル 里芋の胡麻味噌 大根のマヨネーズ和え フルーツ	御飯 味噌汁 鰯の華風辛味焼き おふくろ煮 漬け茄子 フルーツ	おはぎ そうめん 治部煮 フルーツ	御飯 味噌汁 豚肉の味噌漬焼き おろし和え 炒り煮 フルーツ	御飯 味噌汁 ポークピカタ ブロッコリーサラダ 南瓜のクリーム煮 フルーツ
	おやつ	カスタードプリン 牛乳	りんごゼリー 牛乳	アイスクリーム 牛乳	黒豆ゼリー 牛乳	マンゴームース 牛乳
エネルギー		849cal	759kcal	929kcal	799kcal	953kcal
たんぱく質		32.9g	33.1g	33.9g	28.2g	30.9g