

平成20年10月

ダイエットの献立 (常食)

| メモ | | 10月20日 | 10月21日 | 10月22日 | 10月23日 | 10月24日 |
|-------|-----|--|--|---|--|---|
| | | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 |
| | 昼食 | 御飯 味噌汁 照り焼きチキン 甘藷煮 白菜と蓮根のサラダ フルーツ <small>御飯 160g での栄養計算です。</small> | 御飯 味噌汁 赤魚粕漬け焼き マカロニサラダ 法蓮草胡麻和え フルーツ | 散らし寿司弁当 煮物 えびす わらびの煮付け フルーツ ゼリー菓子(2種) 《ゆうゆう祭》 | さつま芋御飯 味噌汁 かき揚げうどん 果物のおろし和え フルーツ | 御飯 味噌汁 豚肉の味噌漬け焼 キャベツサラダ 蓮根のきんぴら フルーツ |
| | おやつ | 黄桃ゼリー 牛乳 | 芋ようかん 牛乳 | ジュース | プリン 牛乳 | ジャムサンド 牛乳 |
| エネルギー | | 865cal | 789kcal | 668kcal | 887kcal | 824kcal |
| たんぱく質 | | 27.8g | 34.9g | 22.7g | 27.7g | 32.0g |