

平成20年10月

# ダイエットの献立 (常食)

メモ		10月27日	10月28日	10月29日	10月30日	10月31日
		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
	昼食	御飯 味噌汁  鰯のニンニク焼き おふくろ煮 マカロニサラダ フルーツ  御飯 160g での栄養計算 です。	御飯 味噌汁  酢豚 冷奴 冬瓜と蟹スープ煮 フルーツ	いなり寿司  鶏南蛮そば さつま芋と林檎煮 抹茶ブラマンジェ	御飯 味噌汁  鶏肉のチーズ焼き 里芋の胡麻和え 白滝の煮付け フルーツ	御飯 味噌汁  丸山の煮物 キャベツ炒め 長芋の甘酢和え 南瓜プリン
	おやつ	抹茶ゼリー 牛乳	パンプディング 牛乳	水ようかん 牛乳	キャロットゼリー 牛乳	饅頭 牛乳
エネルギー		708cal	893kcal	893kcal	769kcal	831kcal
たんぱく質		30.8g	30.1g	34.0g	30.6g	31.5g