

平成20年11月

ダイエットの献立 (常食)

メモ		11月3日	11月4日	11月5日	11月6日	11月7日
		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
	昼食	御飯 味噌汁 炒り鶏 胡麻和え スパゲティサラダ フルーツ 御飯 160g での栄養計算 です。	御飯 味噌汁 ポークソテー 春雨の酢物 法連草の柚香和え フルーツ	御飯 味噌汁 八宝菜 煮じゃが フルーツサラダ 漬物	御飯 味噌汁 鰯の甘酢あんかけ 白菜サラダ 大根の煮物 フルーツ	おにぎり 長崎チャンポン いろとり 杏仁豆腐
	おやつ	十円饅頭 牛乳	オレンジゼリー 牛乳	豆乳ムース 牛乳	やわらかおはぎ 牛乳	芋ようかん 牛乳
エネルギー		757cal	801kcal	883kcal	773kcal	861kcal
たんぱく質		25.1g	31.6g	29.3g	31.6g	36.6g