

平成20年11月

# ダイエットの献立 (常食)

メモ		11月10日	11月11日	11月12日	11月13日	11月14日
		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
	昼食	御飯 味噌汁  炊き合わせ 春雨サラダ 炒め煮 フルーツ  御飯 160g での栄養計算 です。	御飯 味噌汁  鰯の照り焼き 梅肉和え 蓮根のきんぴら フルーツ	御飯 味噌汁  鶏味噌マネズ 焼き 白菜ヌードル 法蓮草白胡麻和え フルーツ	蟹チャーハン  いなりうどん 果物おろし和え 梅酒と林檎ゼリー	御飯 味噌汁  鶏肉の南蛮漬け 蕪とシジ 昆布和え 冷奴 フルーツ
	おやつ	栗どら焼き 牛乳	チーズプリン 牛乳	パインムース 牛乳	金時豆入りプリン 牛乳	ぼかぼか葛湯 牛乳
エネルギー		835cal	889kcal	810kcal	899kcal	763kcal
たんぱく質		30.8g	37.2g	29.0g	33.7g	26.9 g