

平成20年17月

ダイエットの献立 (常食)

メモ		11月17日	11月18日	11月19日	11月20日	11月21日
		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
	昼食	御飯 味噌汁 鯖の味噌焼 パゲティ-サラダ 冬瓜のスープ煮 フルーツ 御飯 160g での栄養計算 です。	御飯 味噌汁 蓮根と豚肉生姜焼 おふくろ煮 小蕪の塩昆布和え フルーツ	御飯 味噌汁 鶏肉のソテー+添 お浸し 白滝の煮付け フルーツ	御飯 味噌汁 赤魚の粕漬け焼き キャベツ炒め 長芋の酢物 フルーツ	おにぎり 味噌ラーメン 果物おろし和え 黒糖くず餅
	おやつ	長崎カステラ 牛乳	ミルクプリン 牛乳	抹茶ゼリー 牛乳	さつま芋プリン 牛乳	林檎ムース 牛乳
エネルギー		870cal	756kcal	762kcal	838kcal	935kcal
たんぱく質		35.8g	31.6g	27.5g	32.7g	31.7g