

平成20年11月

ダイエットの献立 (常食)

メモ		11月24日	11月25日	11月26日	11月27日	11月28日
		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
	昼食	御飯 味噌汁 豚肉のピザ風 そうめんサラダ 煮付け フルーツ 御飯 160g での栄養計算 です。	御飯 味噌汁 チキンピカタ のっぺい風煮物 野菜クルミ和え フルーツ	御飯 味噌汁 豚肉と里芋の煮物 春雨サラダ 法蓮草と卵芥- フルーツ	御飯 味噌汁 鮭のムニエル 長芋の白煮 蕪の塩昆布和え フルーツ	いなり寿司 山かけそば 柿のサラダ たこ焼き
	おやつ	十円饅頭 牛乳	豆豆やっこ 牛乳	オレンジゼリー 牛乳	芋ようかん 牛乳	林檎ゼリー 牛乳
エネルギー		893cal	809kcal	840kcal	809kcal	789kcal
たんぱく質		32.2g	31.3g	27.2g	30.8g	28.9 g