

平成20年12月

# ダイエットの献立 (常食)

メモ		12月1日	12月2日	12月3日	12月4日	12月5日
		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
	昼食	御飯 味噌汁  魚のニク焼き 南瓜のそぼろ煮 あちゃらかぶ フルーツ  御飯 160g での栄養計算 です。	御飯 味噌汁  豚肉味噌漬け焼き もやし胡麻酢和え 蓮根のきんぴら フルーツ	おにぎり 味噌汁  焼きそば 海老餃子 桃のゼリー フルーツ	御飯 味噌汁  鶏肉のマスタード <sup>ト</sup> 焼き 酢の物 白菜ヌードル 昆布の佃煮 フルーツ	御飯 味噌汁  鯖の味噌焼き ふきの信田煮 コール <sup>ド</sup> -サラダ フルーツ
	おやつ	抹茶葛湯 牛乳	田舎パイ 牛乳	梅と豆乳のムース 牛乳	ベリー <sup>ド</sup> -ヨーグルトプリン 牛乳	黒糖ようかん 牛乳
エネルギー		680cal	904kcal	990kcal	813kcal	771kcal
たんぱく質		29.2g	33.5g	32.7g	30.0g	30.5 g