

平成20年12月

# ダイエットの献立 (常食)

| メモ    |     | 12月8日   | 12月9日  | 12月10日  | 12月11日  | 12月12日  |
|-------|-----|---|--|---|---|---|
|       |     | 月曜日   | 火曜日  | 水曜日   | 木曜日   | 金曜日   |
|       | 昼食  | 御飯<br>味噌汁<br><br>鰯の甘酢あんかけ<br>南瓜とマカヒサラダ<br>粕煮<br>フルーツ<br><br>御飯 160g での栄養計算<br>です。 | 御飯<br>味噌汁<br><br>ポークピカタ<br>里芋の胡麻和え<br>冬瓜スープ煮<br>フルーツ | 御飯<br>味噌汁<br><br>鮭の粕漬け焼き<br>キヤベツ炒め<br>青菜の山吹和え<br>フルーツ | おにぎり<br><br>肉うどん<br>酢の物<br>南瓜の田楽<br>プリン<br>フルーツ | 御飯<br>味噌汁<br><br>鶏肉ソテーソース添<br>おふくろ煮<br>いろとり<br>フルーツ |
|       | おやつ | 黄味しぐれ饅頭<br>牛乳   | 柚子プリン<br>牛乳  | 珈琲パンブディング<br>牛乳                                       | みかんムース<br>牛乳                                    | 抹茶ゼリー<br>牛乳   |
| エネルギー |     | 782cal  | 813kcal  | 779kcal   | 902kcal   | 753kcal   |
| たんぱく質 |     | 33.5g   | 31.4g  | 33.8g   | 35.3g   | 28.0 g  |