

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 味噌汁 鰯の甘酢あんかけ 南瓜とマカヒサラダ 粕煮 フルーツ 御飯 160g での栄養計算 です。	御飯 味噌汁 ポークピカタ 里芋の胡麻和え 冬瓜スープ煮 フルーツ	御飯 味噌汁 鮭の粕漬け焼き キヤベツ炒め 青菜の山吹和え フルーツ	おにぎり 肉うどん 酢の物 南瓜の田楽 プリン フルーツ	御飯 味噌汁 鶏肉ソテーソース添 おふくろ煮 いろとり フルーツ
	おやつ	黄味しぐれ饅頭 牛乳	柚子プリン 牛乳	珈琲パンブディング 牛乳	みかんムース 牛乳	抹茶ゼリー 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