

平成20年12月

# ダイエットの献立 (常食)

| メモ    |     | 12月15日  | 12月16日   | 12月17日  | 12月18日   | 12月19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>鮭の柚庵焼き<br>春雨サラダ<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>巣籠もり卵<br>里芋の京風煮<br>たこのおろし和え<br>フルーツ | 御飯<br>味噌汁<br><br>豚肉の生姜焼き<br>そうめんサラダ<br>わらび煮付け<br>フルーツ | 御飯<br>味噌汁<br><br>チキン南蛮<br>里芋のごまみそ煮<br>かぶの塩昆布和え<br>フルーツ | おにぎり<br><br>カレーうどん<br>フルーツおろし和え<br>芋ようかん<br>フルーツ |
|       | おやつ | 十円饅頭<br>牛乳  | シュークリーム<br>牛乳  | ショートケーキ<br>牛乳   | 豆豆やっこ<br>牛乳  | オレンジゼリー<br>牛乳                                    |
| エネルギー |     | 867cal  | 882kcal  | 1046kcal  | 815kcal  | 854kcal  |
| たんぱく質 |     | 33.1g   | 34.6g  | 31.5g   | 30.8g  | 26.9g  |