

平成20年12月

ダイエットの献立 (常食)

メモ		12月22日	12月23日	12月24日	12月25日	12月26日
		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
	昼食	御飯 味噌汁 里芋と豚のスープ煮 マカロニサラダ 南瓜の田楽 フルーツ 御飯 160g での栄養計算 です。	御飯 味噌汁 山芋と豚肉醤油炒 春雨サラダ 子イカの煮付け フルーツ	御飯 味噌汁 赤魚の粕漬け焼き 白菜の塩昆布和え ぜんまい炒り煮 フルーツ	御飯 味噌汁 八宝菜 長芋の甘酢和え 法蓮草のお浸し フルーツ	おにぎり コーンラーメン 海老餃子 フルーツゼリー フルーツ
	おやつ	五豆どら焼き 牛乳	やわらかおはぎ 牛乳	きなこミルクプリン 牛乳	黒糖ようかん 牛乳	ぼかぼか葛湯 牛乳
エネルギー		871cal	858kcal	812kcal	779kcal	947kcal
たんぱく質		25.1g	34.7g	33.8g	33.9g	31.2g