

成21年1月

ダイエットの献立 (常食)

メモ		1月5日 月曜日	1月6日 火曜日	1月7日 水曜日	1月8日 木曜日	1月9日 金曜日
今年もよろしくお願ひ申し上げます。 	昼食	御飯 味噌汁 鯖の西京焼き 大根と牛肉の煮物 アーモンドサラダ フルーツ <small>御飯 160g での栄養計算です。</small>	御飯 味噌汁 豚肉のピザ風 のっぺい風煮物 そうめんサラダ フルーツ	御飯 味噌汁 チキンピカタ 粕煮 かぶら寿司 フルーツ	御飯 味噌汁 酢豚 長芋の白煮 かぶら寿司 フルーツ	おにぎり 味噌ラーメン たこ焼き 杏仁豆腐 フルーツ
	おやつ	シュークリーム 牛乳	抹茶ぜんざい 牛乳	いちじくプリン 牛乳	ヨーグルトプリン 牛乳	水ようかん 牛乳
エネルギー		884cal	920kcal	825kcal	797kcal	968kcal
たんぱく質		33.7g	36.2g	31.1g	28.4g	36.6g