

平成21年10月

ダイエットの献立 (常食)

メモ		10月12日	10月13日	10月14日	10月15日	10月16日
		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
	昼食	栗おこわ 味噌汁 フライ盛合せ おひたし 抹茶ゼリー 果物 御飯 140g での栄養計算 です。	御飯 味噌汁 鰯の塩焼き 胡麻味噌煮 酢の物	御飯 味噌汁 赤魚の煮物 胡瓜素麺サラダ 大根の胡麻よごし 果物	枝豆御飯 山菜そば 南瓜のミルク煮 みたらし団子 果物	御飯 味噌汁 鶏肉のから揚げ 胡瓜の昆布和え 白菜ヌードル 果物
	おやつ	彩りこはぎ 牛乳	いちじくゼリー 牛乳	まんじゅう 牛乳	りんごムース 牛乳	卵サンド 牛乳
エネルギー		810kcal	719kcal	755kcal	922kcal	840kcal
たんぱく質		18.7g	29.7g	33.3g	31.4g	30.7g