

平成21年10月

ダイエットの献立 (常食)

メモ		10月26日	10月27日	10月28日	10月29日	10月30日
		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
	昼食	御飯 味噌汁 野菜と魚のニク焼き 長芋のそぼろ煮 梅奴 果物 御飯 140g での栄養計算 です。	御飯 味噌汁 豚肉の味噌漬焼き もやしの胡麻酢和え 蓮根のきんぴら 果物	おにぎり 煮込みうどん たこ焼き 洋梨のゼリー	御飯 味噌汁 鶏肉の南部焼き 野菜サラダ ビーフンヌードル 果物	御飯 味噌汁 鯖の味噌漬焼き ふきの信田煮 ミモザサラダ 果物
	おやつ	おぼろか月 牛乳	きなこミルクプリン 牛乳	フルーチェ 牛乳	黒糖ようかん 牛乳	ぶどうゼリー 牛乳
エネルギー		730kcal	880kcal	845kcal	780kcal	755kcal
たんぱく質		34.0g	33.4g	36.8g	28.8g	31.8g