

平成21年11月

ダイエットの献立 (常食)

メモ		11月2日	11月3日	11月4日	11月5日	11月6日
		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
	昼食	御飯 味噌汁 鮭の柚庵焼き 春雨サラダ 粕煮 果物 御飯 140g での栄養計算 です。	山菜栗おこわ 味噌汁 炊き合わせ たこのおろし和え 柴漬け 芋ようかん	御飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き そうめんサラダ わらびの煮付け 果物	稻荷すし 鶏南蛮そば おろし和え 抹茶豆乳プリン 果物	御飯 味噌汁 豚肉のピザ風 法蓮草胡麻和え いなか煮 果物
	おやつ	饅頭 牛乳	おはぎ風 牛乳	豆腐のチーズケーキ 牛乳	あんみつ 牛乳	南瓜のプリン 牛乳
エネルギー		872kcal	803kcal	851kcal	834kcal	862kcal
たんぱく質		31.3g	28.3g	31.8g	33.1g	34.3g