

平成21年11月

ダイエットの献立 (常食)

メモ		11月16日	11月17日	11月18日	11月19日	11月20日
		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
	昼食	御飯 味噌汁 いり鶏 胡麻和え スパゲティサラダ 果物 <small>御飯 140g での栄養計算です。</small>	御飯 味噌汁 秋刀魚のかか煮 大根の酢物 法菜の柚香和え 果物	御飯 味噌汁 鯖の田楽 長芋の酢物 野菜豚そぼろ煮 果物	御飯 味噌汁 鮭のペコ巻きミール 蓮根サラダ かぶらの昆布和え 果物	おにぎり チャンポンうどん さつま芋クリーム煮 フルーツポンチ
	おやつ	どらやき 牛乳 215kcal	人参林檎のゼリー 牛乳 171kcal	洋梨ゼリー 牛乳 190kcal	白胡麻プリン 牛乳 280kcal	芋ようかん 牛乳 240kcal
エネルギー		771kcal	872kcal	794kcal	947kcal	961kcal
たんぱく質		26.9g	34.0g	33.4g	35.9g	31.3g