

平成21年3月

ダイエットの献立 (常食)

メモ		3月30日	3月31日	4月1日	3月4日	4月3日
		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
	昼食	御飯 味噌汁 鯖と野菜のニク焼 パケテイサラダ 大根酢和え 果物 御飯 160g での栄養計算 です。	御飯 味噌汁 豚肉の味噌漬け焼 いろとり マカロニサラダ 果物	おにぎり ラーメン フルーツおろし和え 中華胡麻団子	御飯 味噌汁 豚肉の胡麻味噌煮 白菜塩昆布和え エビと野菜サラダ 果物	御飯 味噌汁 鯖の味噌焼き 露の信田煮 ミモザサラダ 果物
	おやつ	苺のパフケーキ 牛乳	ルンズ ヨーグルト 牛乳	芋ようかん 牛乳	ピーナツムース 牛乳	カルピスゼリー 牛乳
エネルギー		817kcal	823kcal	923kcal	779kcal	762kcal
たんぱく質		33.1g	33.1g	33.8g	29.7g	34.3g