

平成21年6月

ダイエットの献立 (常食)

メモ		6月29日 月曜日	6月30日 火曜日	7月1日 水曜日	7月2日 木曜日	7月3日 金曜日
	昼食	御飯 味噌汁 豚肉焼きソース添え 胡瓜の酢物 粕煮 果物 御飯 140g での栄養計算 です。	御飯 味噌汁 チキンソテー 素麺サラダ 白滝煮 果物	おにぎり オムレツ焼きそば 蟹かまサラダ 杏仁豆腐	御飯 味噌汁 酢豚 野菜マヨネーズ和え 昆布のきんぴら 果物	御飯 味噌汁 銀たら照り焼き マカロニサラダ 卵とじ 果物
	おやつ	どら焼き 牛乳	人参ゼリー 牛乳	洋梨フレッシュ 牛乳	白胡麻プリン 牛乳	甘夏ゼリー 牛乳
エネルギー		825kcal	743kcal	967kcal	920kcal	817kcal
たんぱく質		30.1g	26.5g	33.5g	28.5g	28.2g