

2008/07/29 (火)						
品目 食材	可食量 (g)	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食物繊維 (g)	備考
ご飯						
精白米・めし(ごはん)	120.00	202.00	3.00	0.40	0.40	
のり 味付け	3.00	5.37	1.20	0.11	0.76	全形
鰯 開き	25.00	41.88	5.06	2.19	0.00	5個
南瓜 西洋 生	20.00	18.00	0.40	0.07	0.73	
みそ汁						
だし汁 鰯	100.00	3.00	0.50	0.10	0.00	1/5袋
味噌 八丁みそ	5.00	11.00	0.85	0.55	0.35	大さじ1=18g 小さじ1=6g
豆腐 紹ごし	20.00	11.33	1.00	0.60	0.07	
ジュース						
ジュース(ストレート) りんご	120.00	52.80	0.24	0.12	Tr	
ヨーグルト						
缶詰 桃 (白)	40.00	24.40	0.20	0.04	0.36	一切れ
缶詰 みかん	20.00	13.00	0.10	Tr	0.10	
ヨーグルト	20.00	12.40	0.72	0.60	0.00	
==== 朝食 合計 ====	493.00	395.18	13.27	4.77	2.77	
マクドナルド						
マック チーズバーガー	60.00	147.80	7.71	6.29	0.49	半分
マック ポテトS	37.00	124.50	1.45	6.60	1.35	半分
マック ナゲット	40.00	102.40	6.28	6.08	0.32	2個
マック 野菜生活	207.00	68.00	0.80	0.00	1.50	
==== 昼食 合計 ====	344.00	442.70	16.24	18.97	3.66	
ようかん 練り	50.00	148.33	1.83	0.17	1.50	
ジュース						
のむヨーグルト	100.00	64.00	3.10	0.00	0.00	
==== おやつ合計 ====	150.00	212.33	4.93	0.17	1.50	
ご飯						
そば ゆで	120.00	158.40	5.76	1.20	2.40	
お寿司						
エビ サラダエビ	20.00	18.67	4.40	Tr	0.00	1尾
精白米・めし(ごはん)	15.00	25.25	0.38	0.05	0.05	
ゼリー フルーツ 森永	90.00	65.00	0.10	0.00	0.00	
==== 夕食 合計 ====	245.00	267.32	10.64	1.25	2.45	
==== 総合計 ====	1,232.00	1,317.53	45.08	25.16	10.37	

= MEMO=