

食事チェック表



11月10日	/	11月12日	/	/	11月13日	/
ロールパン120g イチゴジャム大匙1 オムレツ (卵2個 玉ねぎ20g ピーマン15g) コーンフレーク60g 牛乳300ml イチゴ 5個	←詳細に記載して 頂くとより正確な栄 養計算が行えます。	 	ごはん 味噌汁 野菜炒め 納豆 玉子豆腐 里芋の煮物 サラダ ヨーグルト 牛乳 100%オレンジジュース	←手間であれば写 真も可能です。わか りやすい様に、料理 名を書いて下さい。	パン2個 ヨーグルト コーンフレーク 目玉焼き	←出来れば避けてく ださい。詳細なデー タが出ません。
おにぎり(米200g) 鮭 40g			おにぎり(鮭・昆布)		おにぎり2個	
米350g 梅干し1個 生姜焼き(豚もも肉100 g) 唐揚げ4個(鶏もも肉10 0g) プチトマト3個 ひじき煮(100g) 中身:人参、こんにゃく、厚揚 げオレンジ1個			カレーピラフ ソーセージ ハムカツ 塩鮭 焼肉 卵焼き フライドポテト サラダ		お弁当 米 唐揚げ かぼちゃ煮物 サラダ オレンジ	
唐揚げ3個(75g) カツサンド(メーカー:●1個)			カツサンド 果物		バナナ おにぎり1個	
カレーライス(2杯) 中身:米400g 鳥もも 肉150g 玉ねぎ80g 人参70g 牛乳100ml ポテトサ ラダ 中身:ジャガイモ60g 人参10g 玉ねぎ10g ハム5g			ハンバーグ 卵のサラダ 味噌汁 ごはん2杯 りんご 牛乳		オムライス2人前 サラダ コンソメスープ	
プロテイン(メーカー: ●) 20g オレンジジュース200			プロテイン(メーカー; ●) 20g		プロテイン	
68.7Kg	Kg	68.7Kg	Kg	68.7Kg	Kg	68.7Kg