

1840Kcal の献立例 (6回食)

食事 1200Kcal + 補食 3回 (1食約 200Kcal)

朝食

400Kcal

食パン (6枚切) 1枚
低カロリージャム 1p (15g)
目玉焼き 1個 (油少量)
野菜サラダ (トマト・レタス・キュウリ等)
ノンオイルレッシング (小2)
牛乳 200cc



補食

220Kcal

おにぎり 100g
野菜スーパ (ハム1枚・白菜・柿等)



昼食

400Kcal

煮込みうどん 240g (茹でうどん1玉)
(豚肉0.5 40g・ねぎ・かまぼこ等)
みかん 1個



補食

200Kcal

フルーツヨーグルトパフェ
プレーンヨーグルト 120g
バナナ (50g・1/2本)
シリアル (加糖) 20g

夕食

400Kcal

米飯 100g
魚煮付け (金目鯛1切れ 60g)
酢の物 (きゅうり・わかめ等)
サラダ (ブロッコリー・レタス・トマト等)
ノンオイルレッシング (小2)
仔ゴ (5粒程度)



補食

210Kcal

バターロール (小1個 30g)
牛乳 200cc