



ご飯 (茶碗中盛り)



おにぎり



食パン (6枚切り)



さつますもじ (ませずし)



カレーライス



そばきい (田舎そば)



かごしまラーメン



油ゾーメン



黒豚ベーコンのスパゲッティ



じゃがいもとわかめのみそ汁



さつま汁



切り干し大根のうま煮



オクラのごまあえ



ひじきの煮物



にがうりのおかかあえ



もずくの酢の物



がね



野菜サラダ



ポテトサラダ



キャベツの炒め物



たけのことつわの煮物



目玉焼き



冷奴 1/4 丁



納豆



いーあげ (炒り豆腐)



きびなごのさしみ



いわしの丸干し



きびなごの南蛮漬



黒豚のぎょうざ



鶏の唐揚げ



ハンバーグ



クリームシチュー



肉じゃが



豚骨



ヨーグルト 1 パック



牛乳 200ml



チーズ1片 (スライスチーズ1枚)



みかん 1 個



なし 1/2 個



いちご 6 個



お茶



100%野菜ジュース 200ml



ビール/焼酎



ふくれがし



チョコレート

主食	2
副菜	2
主菜	2

主食	1
副菜	2
主菜	1

主食	1
----	---

主食	1
----	---

主食	1.5
----	-----

副菜	1
----	---

主食	2
副菜	1

主食	1
主菜	1

主食	2
----	---

主食	1
----	---

副菜	1
----	---

副菜	1
----	---

副菜	1
----	---

副菜	1
----	---

副菜	1
主菜	1

副菜	2
----	---

副菜	1
----	---

副菜	1
----	---

副菜	1
----	---

副菜	1
----	---

副菜	2
主菜	1

主菜	1
----	---

主菜	1
----	---

主菜	1
----	---

副菜	2
主菜	2

主菜	3
----	---

副菜	1
主菜	2

主菜	1
----	---

主菜	2
----	---

主菜	2
----	---

乳製品	1
-----	---

副菜	2
主菜	2

副菜	3
主菜	1

副菜	3
主菜	2
乳製品	1

副菜	1
主菜	3

果物	1
----	---

果物	1
----	---

果物	1
----	---

乳製品	1
-----	---

乳製品	2
-----	---

ひも	1日 200kcal 以内を目安に!
板子ヨコ1枚 (70g)	約 359kcal

ひも	1日 200kcal 以内を目安に!
1切れ	173kcal

ひも	1日のお酒の適量
◎ビールなら	500ml 缶 1本
◎焼酎(25度)なら	0.6合 (110ml)

副菜	1
----	---

コマの軸
------