

		食事内容												摂取カロリー量 <目標> 1000kcal/日		
曜日	月/日	朝			昼			夜			間食					
1	日	4/5	抜き		天ぷらそば 中ごはん			抜き			・プロテイン	79		kcal	79	kcal
2	月	4/6	抜き					抜き			・プロテイン	79		kcal	79	kcal
3	火	4/7	抜き					抜き			・プロテイン	79		kcal	79	kcal
4	水	4/8	・プロテインバー	166				春雨サラダ なすサラダ	250 65		・プロテイン	79		kcal	560	kcal
5	木	4/9	・プロテインバー	166	・豆腐400g ・海藻サラダ ・ゆでたまご白卵×(1)	224 50 47		・どん兵衛 ・梅おかゆ ・サラダ+ゴマドレッシング	290 93 65		・プロテイン	79		kcal	1,014	kcal
6	金	4/10	抜き		・梅おかゆ ・サラダ+ゴマドレッシング ・ゆでたまご白卵×(1) ・海藻サラダ	93 85 47 50		・梅おかゆ ・サラダ+オニオンドレッシング ・ピリ辛ごまきゅうり ・ごぼうのきんぴら	93 138 52 163		・ゆでたまご白卵×(1) ・プロテイン	47 79		kcal	827	kcal
7	土	4/11	抜き		・サラダ+中華レッシング ・ゆでたまご白卵×(1) ・三杯酢もずく ・豆腐300g	80 47 16 188		・もやし炒め(2袋) ・ファミマチキン ・サラダ+オニオンドレッシング ・キムチ	70 198 138 35		・ゆでたまご白卵×(1) ・プロテイン	47 79		kcal	878	kcal
8	日	4/12	・ゆでたまご白卵×(1)	47	・サラダ+中華レッシング ・みそ田楽 ・ゆでたまご白卵×(1) ・三杯酢もずく	80 180 47 16		飲み会	2000		・饅頭(和菓子) ・饅頭(和菓子)	132 128		kcal	2,630	kcal
9	月	4/13	抜き		・寒天ゼリー ・バイナッブルゼリー	0 0		・ゼリーdeゼリー ・のむヨーグルト	0 184		・プロテイン	79		kcal	273	kcal
10	火	4/14	・プロテインバー	166	・寒天ゼリー ・バイナッブルゼリー	0 0		・ゼリーdeゼリー ・糖質&カロリーゼリー	0 0		・もやし炒め	45		kcal	211	kcal
11	水	4/15	・ヨーグルト200g ・グラノーラ	128 58	・サラダ+ゴマドレッシング ・トマト	65 58		・糖質&カロリーゼリー	0		・饅頭(和菓子)	300		kcal	608	kcal
12	木	4/16	・プロテインバー	166	・サラダ+オニオンドレッシング ・みそ田楽	138 180		・豆腐400g ・サラダ+オニオンドレッシング	224 138		・おはぎ(和菓子) ・プロテイン ・杏仁豆腐	374 79 58		kcal	1,358	kcal
13	金	4/17	・ヨーグルト200g ・グラノーラ	128 258	・梅おかゆ ・サラダ+ゴマドレッシング ・くずもち	93 85 78		・焼肉 ・サラダ ・おかゆ	600 150		・饅頭(和菓子) ・糖質&カロリーゼリー	272 0		kcal	1,844	kcal
14	土	4/18	抜き		・糖質&カロリーゼリー	0		・おでん ・鳥サラダ ・おかゆ	447 137 91		・饅頭(和菓子)	400		kcal	1,075	kcal
15	日	4/19	抜き		・天ぷらそば ・中ごはん	500 380		・お好み焼き ・焼きそば	1000 1000		・プロテインバー	166		kcal	3,046	kcal
16	月	4/20	・プロテインバー	166	・糖質&カロリーゼリー	0		・糖質&カロリーゼリー ・鳥サラダ ・サラダ+オニオンドレッシング	0 193 138		・プロテイン	79		kcal	576	kcal
17	火	4/21	・プロテインバー	166	・梅おかゆ ・サラダ+ゴマドレッシング	93 85		・梅おかゆ	93		・プロテイン	79		kcal	498	kcal
18	水	4/22	・プロテインバー	166	・ステーキ・サラダ食べ放題	1000		・もやし炒め(2袋) ・目玉焼き(2個)	70 150					kcal	1,386	kcal
19	木	4/23	・プロテインバー	166	・梅おかゆ ・サラダ+ゴマドレッシング	93 85		・ロースステーキ(500g) ・サラダ+オニオンドレッシング	885 138		・プロテイン	79		kcal	1,406	kcal
20	金	4/24	・ヨーグルト200g ・グラノーラ	100 258	・天ぷらそば ・中ごはん	500 380		・鉄火巻き ・きゅうり巻き ・豚汁 ・ひじき	310 210 91 119		・プロテイン	79		kcal	2,047	kcal
21	土	4/25	・プロテインバー	166	・糖質&カロリーゼリー	0		・うどん ・こんにゃく ・サラダ+オニオンドレッシング	305 0 200		・ゼリー	91		kcal	782	kcal
22	日	4/26	・ビスケット	100	・梅おかゆ ・ごぼうのきんぴら	93 61		・ロースステーキ(450g) ・もやし炒め(2袋)	500 70		・寒天 ・チョコレート ・ペピースター ・ゼリー	0 100 128 0		kcal	1,052	kcal
23	月	4/27	抜き		・糖質&カロリーゼリー	0		・糖質&カロリーゼリー			・お菓子 ・プロテイン	150 79		kcal	229	kcal
24	火	4/28	抜き		・糖質&カロリーゼリー	0		・糖質&カロリーゼリー	0		・お菓子 ・プロテイン ・プロテインバー	150 79 166		kcal	395	kcal
25	水	4/29	抜き		・糖質&カロリーゼリー	0		・サラダ+ゴマドレッシング	100		・おはぎ(和菓子) ・プロテイン ・プロテインバー	374 79 166		kcal	719	kcal
26	木	4/30	抜き		・糖質&カロリーゼリー ・プロテイン	0 79		・ロースステーキ(500g)	885		・お菓子	300		kcal	1,244	kcal
27	金	5/1	抜き		・サラダ+中華レッシング ・梅おかゆ	80 93		・おでん ・サラダ+オニオンドレッシング	166 200		・せんべい	400		kcal	939	kcal