

14日間モニター食事内容									
		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	糖質(g)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)	
1日目	朝食	糖質オフ とり五目おにぎり(40g)	44	0.7	0.5	14.6	3.9	10.7	0.4
		糖質オフ 塩にぎり(40g)	52	0.7	0.4	15.2	6.9	8.3	0.3
	昼食	白身魚と麻婆茄子の中華プレート	283	18.1	17.0	13.8	12.0	1.7	2.2
	夕食	トロっと柔らか豚の角煮	635	28.9	50.0	12.9	10.5	2.4	2.8
	合計		1014	48.4	67.9	56.5	33.3	23.1	5.7
2日目	朝食	プレーンパン	57	5.0	2.0	7.4	2.0	5.4	0.2
		チーズパン	58	5.1	2.1	7.2	1.9	5.3	0.2
	昼食	糖質オフ牛丼	280	10.6	16.1	34.0	12.0	22.0	1.4
	夕食	ふっくら優しい鯖の煮つけ	426	20.3	29.0	16.2	11.7	4.5	2.9
	合計		821	41.0	49.2	64.8	27.6	37.2	4.7
3日目	朝食	糖質オフ とり五目おにぎり(40g)	44	0.7	0.5	14.6	3.9	10.7	0.4
		糖質オフ 塩にぎり(40g)	52	0.7	0.4	15.2	6.9	8.3	0.3
	昼食	ぶりぶり海老とたまごのチリソース	369	28.8	23.2	12.8	9.1	3.7	2.3
	夕食	チーズあふれる手ごねハンバーグ	484	25.7	35.6	16.0	10.6	5.4	2.6
	合計		949	55.9	59.7	58.6	30.5	28.1	5.6
4日目	朝食	プレーンパン	57	5.0	2.0	7.4	2.0	5.4	0.2
		チーズパン	58	5.1	2.1	7.2	1.9	5.3	0.2
	昼食	じゅわっと旨い鶏肉の唐揚げ	641	36.9	46.3	15.3	12.0	3.3	2.3
	夕食	バター香るサーモンのムニエル	264	21.4	15.4	12.9	9.2	3.7	1.5
	合計		1020	68.4	65.8	42.8	25.1	17.7	4.2
5日目	朝食	プレーンパン	57	5.0	2.0	7.4	2.0	5.4	0.2
		チーズパン	58	5.1	2.1	7.2	1.9	5.3	0.2
	昼食	鶏もも肉とほうれん草のクリーム煮	376	22.7	24.5	12.8	11.2	1.6	3.3
	おやつ	ヤミーカップ メルティートイミルク	92	10.0	1.8	8.9	8.8	0.1	0.0
	夕食	牛肉ガッツリ！テンジャオロースー	253	18.0	14.7	13.5	10.2	3.4	3.2
合計		836	60.8	45.1	49.8	34.1	15.8	6.9	
6日目	朝食	糖質オフ とり五目おにぎり(40g)	44	0.7	0.5	14.6	3.9	10.7	0.4
		糖質オフ 塩にぎり(40g)	52	0.7	0.4	15.2	6.9	8.3	0.3
	昼食	ごろっとお肉の本格バターチキンカレー	369	16.7	23.8	29.3	12.0	17.3	1.5
	夕食	やみつきボークジンジャー	446	28.6	31.0	14.8	11.5	3.3	3.1
	合計		911	46.7	55.7	73.9	34.3	39.6	5.3
7日目	朝食	糖質オフ とり五目おにぎり(40g)	44	0.7	0.5	14.6	3.9	10.7	0.4
		糖質オフ 塩にぎり(40g)	52	0.7	0.4	15.2	6.9	8.3	0.3
	昼食	炙りチーズのチキンステーキ	438	28.1	31.1	8.5	6.4	2.1	2.2
	夕食	白身魚と麻婆茄子の中華プレート	283	18.1	17.0	13.8	12.0	1.7	2.2
	合計		817	47.6	49.0	52.1	29.2	22.8	5.1
8日目	朝食	プレーンパン	57	5.0	2.0	7.4	2.0	5.4	0.2
		チーズパン	58	5.1	2.1	7.2	1.9	5.3	0.2
	昼食	糖質オフ牛丼	280	10.6	16.1	34.0	12.0	22.0	1.4
	夕食	牛肉ガッツリ！テンジャオロースー	253	18.0	14.7	13.5	10.2	3.4	3.2
	合計		648	38.7	34.9	62.1	26.1	36.1	5.0
9日目	朝食	糖質オフ とり五目おにぎり(40g)	44	0.7	0.5	14.6	3.9	10.7	0.4
		糖質オフ 塩にぎり(40g)	52	0.7	0.4	15.2	6.9	8.3	0.3
	昼食	チーズあふれる手ごねハンバーグ	484	25.7	35.6	16.0	10.6	5.4	2.6
	おやつ	ヤミーカップ ストロベリープロッサム	91	10.1	1.3	9.7	9.4	0.3	0.0
	夕食	バター香るサーモンのムニエル	264	21.4	15.4	12.9	9.2	3.7	1.5
合計		935	58.6	53.2	68.4	40.0	28.4	4.8	
10日目	朝食	糖質オフ とり五目おにぎり(40g)	44	0.7	0.5	14.6	3.9	10.7	0.4
		糖質オフ 塩にぎり(40g)	52	0.7	0.4	15.2	6.9	8.3	0.3
	昼食	じゅわっと旨い鶏肉の唐揚げ	641	36.9	46.3	15.3	12.0	3.3	2.3
	夕食	ふっくら優しい鯖の煮つけ	426	20.3	29.0	16.2	11.7	4.5	2.9
	合計		1163	58.6	76.2	61.3	34.5	26.8	5.9
11日目	朝食	プレーンパン	57	5.0	2.0	7.4	2.0	5.4	0.2
		チーズパン	58	5.1	2.1	7.2	1.9	5.3	0.2
	昼食	鶏もも肉とほうれん草のクリーム煮	376	22.7	24.5	12.8	11.2	1.6	3.3
	夕食	ぶりぶり海老とたまごのチリソース	369	28.8	23.2	12.8	9.1	3.7	2.3
	合計		860	61.6	51.8	40.2	24.2	16.0	6.0
12日目	朝食	糖質オフ とり五目おにぎり(40g)	44	0.7	0.5	14.6	3.9	10.7	0.4
		糖質オフ 塩にぎり(40g)	52	0.7	0.4	15.2	6.9	8.3	0.3
	昼食	炙りチーズのチキンステーキ	438	28.1	31.1	8.5	6.4	2.1	2.2
	夕食	白身魚と麻婆茄子の中華プレート	283	18.1	17.0	13.8	12.0	1.7	2.2
	合計		817	47.6	49.0	52.1	29.2	22.8	5.1
13日目	朝食	プレーンパン	57	5.0	2.0	7.4	2.0	5.4	0.2
		チーズパン	58	5.1	2.1	7.2	1.9	5.3	0.2
	昼食	牛肉ガッツリ！テンジャオロースー	253	18.0	14.7	13.5	10.2	3.4	3.2
	おやつ	ヤミーカップ チョコレートホリック	112	10.6	4.3	9.7	9.1	0.6	0.0
	夕食	バター香るサーモンのムニエル	264	21.4	15.4	12.9	9.2	3.7	1.5
合計		744	60.1	38.5	50.7	32.4	18.4	5.1	
14日目	朝食	プレーンパン	57	5.0	2.0	7.4	2.0	5.4	0.2
		チーズパン	58	5.1	2.1	7.2	1.9	5.3	0.2
	昼食	やみつきボークジンジャー	446	28.6	31.0	14.8	11.5	3.3	3.1
	夕食	ごろっとお肉の本格バターチキンカレー	369	16.7	23.8	29.3	12.0	17.3	1.5
	合計		930	55.4	58.9	58.7	27.4	31.3	5.0