

昼食 12 時 40 分

お弁当

ゆで卵 1 個 →80kcal

豚しゃぶ肉と春雨ポン酢かけ (豚肉 4 枚、春雨、人参、もやし)

バナナ一本→80kcal

合計 380kcal

2 時半

豆乳カフェラテ→46kcal

夕食 6 時 10 分

パスタ (糖質 0 麺) →27kcal

アラビアータソース→132kcal

レタス、トマト、ベビーリーフ、水菜、きゅうり、

切り干し大根とツナマヨサラダ→130kcal

合計 289kcal

1 日の合計 1276kcal