

献立表 30代単身女性 「基本献立」

	朝食	食材	調理方法/自炊/外食/購入	購入場所/方法	昼食	食材	調理方法/自炊/外食/購入	購入場所/方法	夕食	食材	調理方法/自炊/外食/購入	購入場所/方法	間食	自炊/外食/購入	購入場所/方法	摂取カロリー (kcal)	食事摂取基準(kcal)
月	トースト コーヒー ゆで卵 ヨーグルト	8枚切り1・5枚、いちごジャム ドリップコーヒー 鶏卵、食塩	自炊 自炊 自炊 購入	スーパー スーパー	ごはん 煮物とおひたし ゆで卵 緑茶	雑穀米スティック入り 前日夕食の残り 朝作ったもの 緑茶	自炊弁当 水筒で持参	スーパー	ごはん 豚肉生姜焼き マカロニサラダ 納豆 味噌汁 緑茶	雑穀米スティック入り 豚肉(肩ロース)、生姜、キャベツ、トマト 大根、小松菜、豆腐 茶葉	自炊 自炊 購入 自炊	スーパー	プリン	購入	コンビニ		
火	トースト 牛乳 サラダ バナナ	8枚切り1・5枚、マーガリン レタス、トマト、きゅうり、青じそドレッシング、バナナ	自炊 購入 自炊 購入	スーパー スーパー スーパー	ごはん 豚肉生姜焼き サラダ 緑茶	前日夕食の残り レタス、トマト、きゅうり、青じそドレッシング 緑茶	自炊弁当 水筒で持参	スーパー	かき揚げそば そば茶		外食 外食	蕎麦屋で友人と	火 生ロールケーキ	購入	コンビニ		
水	トースト 牛乳 リンゴ	8枚切り1・5枚、いちごジャム 牛乳 半分	自炊 購入 購入	スーパー スーパー	お弁当(幕の内) 緑茶	紅じゃけ焼き、鶏照り焼き、煮物、エビ天ぷら、きんぴらごぼう、厚焼き卵、かまぼこ、蟹豆、漬物 緑茶	購入 水筒で持参	コンビニ	パスタ レトルトソース 旬の野菜サラダ ワイン	スパゲッティ(乾燥) ミートソース R 1Fのサラダ グラス一杯(白ワイン)	自炊 購入 購入	スーパー 駅ビル内惣菜店	水 せんべい	購入	スーパー		
木	トースト コーヒー チーズ サラダ	8枚切り1・5枚、マーガリン ドリップコーヒー ナチュラルチーズ 前日夕食で購入の残り	自炊 自炊 購入 購入	スーパー スーパー	ごはん 冷凍唐揚げ 冷凍煮物 卵焼き コンビニサラダ	冷凍食品 冷凍食品(さつまいも甘露煮、筑前煮) 鶏卵 マヨネーズ、レタス、ソノ、コーン、きゅうり、玉ねぎ、にんじん	自炊 購入 購入 自炊 購入	スーパー スーパー	ごはん 焼き魚 胡麻和え 大根おろし 納豆 味噌汁 緑茶	鮭、大根おろし ホウレンソウ、胡麻 キャベツ、鶏卵 緑茶	自炊 自炊 自炊 自炊		木 大福	購入	スーパー		
金	トースト コーヒー リンゴ ヨーグルト	8枚切り1・5枚、いちごジャム ドリップコーヒー 半分	自炊 自炊 購入 購入	スーパー スーパー	ごはん 胡麻和え 冷凍コロッケ 冷凍煮物 緑茶	前日夕食の残り 冷凍食品 冷凍食品(筑前煮) 緑茶	自炊弁当 水筒で持参	スーパー	ごはん 唐揚げ 納豆 ポテトサラダ 付け合わせのサラダ ワイン		自炊 購入 自炊 自炊	スーパー	金 ポテトチップス	購入	コンビニ		
土	サンドイッチ カフェオレ グレープフルーツ	バケツ、ハム、レタス、キュウリ、チーズ、マヨネーズ コーヒー、牛乳、クラニュー糖 半分	自炊・休日ランチ		-	-	自炊・休日ランチ		土 キムチ鍋 ごはん 発泡酒	キムチ、キャベツ、しめじ、豚肉、ネギ、しいたけ、豆腐、鶏がらスープの素	自炊 自炊 購入	スーパー	土 チョコレート	購入	スーパー		
日	焼きそば 緑茶	焼きそば、キャベツ、もやし、ハム、ネギ、ニンジン 茶葉	自炊・休日ランチ		-	-	自炊・休日ランチ		日 ごはん 煮物 おひたし 味噌汁 緑茶	大根、しいたけ、鶏肉、こんにゃく、いんげん 小松菜、かつお節 小松菜、油揚げ 茶葉	自炊 自炊 自炊 自炊		日				

献立表 30代単身女性 「追加2日分(平日扱い)献立」

	朝食	食材	調理方法/自炊/外食/購入	購入場所/方法	昼食	食材	調理方法/自炊/外食/購入	購入場所/方法	夕食	食材	調理方法/自炊/外食/購入	購入場所/方法	間食	自炊/外食/購入	購入場所/方法	摂取カロリー (kcal)	食事摂取基準(kcal)
29日目	野菜ジュース				まぐろ丼 しじみ味噌汁 きゅうりとわかめの酢の物	まぐろ、ねぎ、ごま、海苔 きゅうり、わかめ、しらす干し	友人とランチ		29日目 カレー サラダ	豚肉、ニンジン、玉ねぎ、じゃがいも、しめじ レタス、トマト、青じそドレッシング	自炊	スーパー	29日目 みたらし団子	購入	コンビニ		
30日目	ごはん カレー 緑茶 サラダ	前夜夕食残り レタス、きゅうり、トマト、青じそドレッシング	自炊 自炊 自炊 自炊		お弁当(鶏の甘酢あん) 緑茶	鶏の甘酢あん、はるさめサラダ	購入 水筒で持参	コンビニ	30日目 パスタ 前菜 ワイン ティラミス	WTマトの冷製パスタ 魚介類のマリネ グラス一杯	外食	イタリア料理店で友人と	30日目				