

花かがみ献立 2023年8月

	日	月	火	水	木	金	土
	—	—	1	2	3	4	5
朝食			ご飯 海老とブロッコリーのアヒージョ 茄子のカレー南蛮 トマトスープ	ご飯 納豆出汁巻きおろし添え 冬瓜とひき肉の塩麴煮 味噌汁	ご飯 帆立とキャベツのバター醤油炒め 長芋とはんぺんの落とし揚げ スープ	ご飯 スズキのあっさり煮 かぼちゃのアンチョビソテー とろみ汁	ご飯 巣ごもり卵のカレー風味 冬瓜のコンソメ煮 スープ
ご飯あり ご飯なし タンパク質 炭水化物 脂質 糖質 食塩			409 kcal 158 kcal 10.1 g 69.0 g 5.4 g 64.6 g 1.5 g	524 kcal 273 kcal 23.5 g 69.4 g 14.9 g 62.5 g 2.8 g	425 kcal 174 kcal 19.3 g 73.3 g 5.2 g 66.4 g 1.9 g	459 kcal 208 kcal 21.6 g 75.1 g 5.4 g 70.4 g 1.9 g	414 kcal 163 kcal 14.6 g 64.6 g 9.4 g 61.9 g 2.2 g
昼食			ご飯 豚肉ともやしの中華炒め 竹輪と卵の焼きビーフン 長芋の梅おかか和え 味噌汁	ご飯 鶏肉と青梗菜のクリーム煮 粉ふき芋のチーズ風味 大根とザーサイのラー油和え 中華スープ	ご飯 サバの香味味噌焼き 夏野菜とおからの炒り煮 きゅうりとみょうがの酢味噌和え すまし汁	ご飯 揚げ出汁豆腐の明太子あんかけ ひじきの炒め煮 もやしとオクラのおかか和え 味噌汁	ご飯 アジの梅マヨ焼き 焼き豆腐のみぞれ煮 夏の3色ナムル 味噌汁
ご飯あり ご飯なし タンパク質 炭水化物 脂質 糖質 食塩			539 kcal 288 kcal 24.5 g 81.6 g 11.7 g 75.9 g 3.0 g	436 kcal 185 kcal 19.0 g 73.5 g 6.4 g 71.8 g 2.4 g	551 kcal 300 kcal 24.1 g 75.3 g 15.8 g 62.6 g 2.6 g	478 kcal 227 kcal 18.5 g 79.6 g 9.6 g 64.2 g 3.6 g	537 kcal 286 kcal 27.6 g 74.0 g 13.5 g 64.6 g 3.0 g
夕食			ご飯 鶏団子と冬瓜の煮物 ごぼうのピリ辛炒め キャベツのレモン塩昆布和え ささみのピーナツ生酢（弁） すまし汁	ご飯 イワシとトマトのオープン焼き 大豆の洋風煮豆 アボカドの柚子胡椒和え はるさめの明太マヨサラダ（弁） スープ	ご飯 牛肉と夏野菜のスープ煮 豆苗と卵のさっと炒め 中華風冷ややっこ 茄子とトマトのじゃこ和え（弁） 味噌汁	ご飯 ごぼうと鶏肉の黒酢炒め じゃがいものミルク煮 オレンジとキャベツのコールスロー 中華風味玉（弁） 中華スープ	ご飯 豚肉と庄野菜の味噌炒め かぼちゃの甘辛揚げ ささみの辛子和え さつまいものクリームチーズ和え（弁） 中華スープ
ご飯あり ご飯なし タンパク質 炭水化物 脂質 糖質 食塩			592 kcal 341 kcal 29.3 g 83.8 g 14.6 g 64.3 g 2.8 g	753 kcal 502 kcal 28.1 g 84.4 g 33.1 g 76.8 g 3.0 g	570 kcal 319 kcal 30.3 g 71.5 g 16.5 g 63.7 g 3.6 g	642 kcal 391 kcal 30.7 g 89.8 g 16.4 g 77.9 g 2.5 g	703 kcal 452 kcal 27.2 g 108.5 g 16.0 g 95.2 g 2.7 g
3食ご飯あり 3食ご飯なし タンパク質 炭水化物 脂質 糖質 食塩			1540kcal 787kcal 63.9g 234.3g 31.7g 204.7g 7.3g	1712kcal 959kcal 70.7g 227.3g 54.4g 211.0g 8.1g	1546kcal 793kcal 73.6g 220.1g 37.6g 192.7g 8.1g	1578kcal 825kcal 70.8g 244.4g 31.4g 212.4g 8.0g	1655kcal 902kcal 69.4g 247.2g 38.9g 221.7g 7.9g

花かがみ献立 2023年8月

	日 6	月 7	火 8	水 9	木 10	金 11	土 12
朝食	ご飯 トマトと鶏肉のチリソース煮 切り昆布の中華サラダ スープ	ご飯 豚肉の山椒煮 小松菜のなめたけ和え 味噌汁	ご飯 穴子のふくさ焼き しろなの生姜和え 味噌汁	ご飯 イカのペンネアラビアータ 焼き茄子の柚子胡椒マリネ スープ	ご飯 夏野菜と高野豆腐の揚げ浸し しろなの辛子和え 味噌汁	ご飯 彩りゴーヤチャンプル 人参しりしり とろみ汁	ご飯 茄子と厚揚げの煮物 春雨のキムチ炒め 味噌汁
ご飯あり ご飯なし タンパク質 炭水化物 脂質 糖質 食塩	431 kcal 180 kcal 20.7 g 72.3 g 5.8 g 64.3 g 2.6 g	446 kcal 195 kcal 19.2 g 70.9 g 7.8 g 66.0 g 2.6 g	435 kcal 184 kcal 19.0 g 64.0 g 9.8 g 61.3 g 9.8 g	428 kcal 177 kcal 18.0 g 73.8 g 5.9 g 73.0 g 2.0 g	481 kcal 230 kcal 17.6 g 77.2 g 9.9 g 68.4 g 2.7 g	523 kcal 272 kcal 24.2 g 68.7 g 15.1 g 64.3 g 2.2 g	475 kcal 224 kcal 15.2 g 77.6 g 10.9 g 71.8 g 2.6 g
昼食	ご飯 おろしポン酢ハンバーグ アンチョビポテトグリル 大豆とツナのサラダ 味噌汁	ご飯 ハモの天ぷら ズッキーニとベーコンのソテー キャベツのわさびマヨ和え スープ	ご飯 カツオのガーリック照り焼き アボカドの梅おかか炒め かぼちゃとレーズンの胡桃サラダ すまし汁	ご飯 油揚げ包み焼き餃子 ひじきの黒胡椒炒め オクラと長芋の明太子和え 中華スープ	ご飯 鶏肉のピリ辛練りごま焼き イカとピーマンのオイスター炒め アボカドトマトのにんにくわさび醤油 すまし汁	ご飯 イワシの生姜煮 海老とセロリの山椒炒め しろなの土佐和え 味噌汁	ご飯 大葉鶏天みぞれあんかけ 車ふの照り焼き いんげんのごまマヨ和え すまし汁
ご飯あり ご飯なし タンパク質 炭水化物 脂質 糖質 食塩	581 kcal 330 kcal 24.0 g 75.7 g 19.6 g 72.9 g 3.0 g	555 kcal 304 kcal 23.9 g 71.9 g 17.5 g 63.1 g 1.9 g	569 kcal 318 kcal 25.0 g 79.8 g 16.2 g 68.2 g 79.8 g	551 kcal 300 kcal 21.6 g 74.3 g 17.2 g 68.2 g 2.6 g	578 kcal 327 kcal 29.8 g 70.1 g 19.7 g 60.6 g 2.5 g	543 kcal 292 kcal 22.6 g 73.5 g 11.3 g 65.9 g 3.3 g	581 kcal 330 kcal 29.7 g 75.8 g 15.1 g 61.2 g 2.2 g
夕食	ご飯 トビウオのマリネ 青梗菜の卵炒め キャベツと竹輪のゆかり和え ピーマンの胡桃味噌炒め (弁) すまし汁	ご飯 牛肉の中華レモン炒め スパゲティーナポリタン ゴーヤとトマトの白和え 帆立のキムチ和え (弁) すまし汁	ご飯 棒棒鶏サラダ風 竹輪のチーズフリッター キャベツとツナのレモン和え 厚揚げと青梗菜の中華炒め (弁) 中華スープ	ご飯 サケのみぞれ煮 炒り豆腐 オレンジマカロニサラダ 青梗菜とさつま揚げのバタポン炒め (弁) 味噌汁	ご飯 白身魚のタンドリー風 じゃがいもの中華そばろ煮 切り干し大根のハリハリ漬け いんげんのクリームチーズ和え (弁) 中華スープ	ご飯 牛肉のイタリアン炒め キャベツのアンチョビソテー 大豆のバルサミコサラダ かぼちゃの塩バターグラッセ (弁) スープ	ご飯 スズキのポワレ和風バター醤油 おからの炊いたん きゅうりとトマトの塩麹サラダ キウイのコンポート (弁) スープ
ご飯あり ご飯なし タンパク質 炭水化物 脂質 糖質 食塩	595 kcal 344 kcal 29.5 g 80.3 g 16.2 g 65.6 g 2.9 g	577 kcal 326 kcal 28.7 g 83.1 g 13.5 g 73.3 g 2.8 g	632 kcal 381 kcal 35.1 g 85.4 g 15.2 g 67.7 g 85.4 g	662 kcal 411 kcal 32.2 g 89.7 g 17.6 g 77.4 g 3.7 g	523 kcal 272 kcal 24.6 g 81.5 g 13.6 g 67.1 g 3.0 g	583 kcal 332 kcal 23.8 g 84.6 g 16.3 g 77.2 g 2.1 g	532 kcal 281 kcal 22.2 g 85.4 g 10.3 g 72.7 g 2.3 g
3食ご飯あり 3食ご飯なし タンパク質 炭水化物 脂質 糖質 食塩	1606kcal 853kcal 74.2g 228.3g 41.6g 202.7g 8.5g	1578kcal 825kcal 71.8g 225.8g 38.8g 202.4g 7.4g	1637kcal 884kcal 79.0g 229.1g 41.2g 197.2g 175.0g	1642kcal 889kcal 71.8g 237.9g 40.7g 218.6g 8.3g	1582kcal 829kcal 71.9g 228.7g 43.3g 196.1g 8.1g	1649kcal 896kcal 70.6g 226.8g 42.7g 207.3g 7.6g	1588kcal 835kcal 67.1g 238.9g 36.2g 205.7g 7.1g

花かがみ献立 2023年8月

	日 13	月 14	火 15	水 16	木 17	金 18	土 19
朝食	ご飯 ひじきの袋煮 ピーマンのじゃこ炒め 味噌汁	ご飯 かぼちゃと冬瓜のそぼろ煮 切り昆布のさっと炒め すまし汁	ご飯 ミルク肉じゃが キャベツの梅おかかマリネ 味噌汁	ご飯 アボカドのクリームチーズオムレツ 切り干し大根サラダ スープ	ご飯 イカと夏野菜の塩麴炒め 車ふのピカタ 味噌汁	ご飯 豆腐と鶏ひき肉のとりみ煮 キャベツの梅マヨ和え 味噌汁	ご飯 ホタテとブロッコリーのオイマヨ炒め 冬瓜のそぼろあんかけ 中華スープ
ご飯あり	539 kcal	429 kcal	469 kcal	588 kcal	462 kcal	477 kcal	430 kcal
ご飯なし	288 kcal	178 kcal	218 kcal	337 kcal	211 kcal	226 kcal	179 kcal
タンパク質	24.0 g	12.1 g	17.1 g	19.7 g	75.5 g	17.6 g	20.8 g
炭水化物	68.5 g	81.4 g	77.5 g	66.1 g	75.5 g	72.5 g	68.5 g
脂質	17.1 g	6.1 g	9.0 g	26.0 g	6.4 g	11.4 g	6.7 g
糖質	63.1 g	68.8 g	73.0 g	60.8 g	62.7 g	65.8 g	61.6 g
食塩	2.8 g	2.5 g	2.3 g	1.9 g	2.7 g	2.5 g	1.9 g
昼食	ご飯 サバとじゃがいもの梅オイル焼き 大根と鶏肉の煮物 大豆のカラフルマリネ かぼちゃのポタージュ	ご飯 海老しんじょ揚げ 金平ごぼう オーロラスパサラダ 味噌汁	ご飯 ハモの湯引き酢味噌添え 彩り野菜の焼き浸し ぜんまいナムル すまし汁	ご飯 カレイの甘酢あんかけ 青梗菜とさつま揚げの中華炒め 小松菜の辛子和え 中華スープ	ご飯 蒸し鶏とアボカドのサラダ仕立て 長芋のほくほくステーキ 人参とオレンジのサラダ スープ	ご飯 トビウオのアクアパッツア ポテトのハニーマスタードグリル フルーツヨーグルトサラダ すまし汁	ご飯 チキンのレモンクリーム煮 青梗菜の生姜炒め キャベツとたくあんの和え物 スープ
ご飯あり	672 kcal	611 kcal	504 kcal	443 kcal	565 kcal	491 kcal	469 kcal
ご飯なし	421 kcal	360 kcal	253 kcal	192 kcal	314 kcal	240 kcal	218 kcal
タンパク質	31.9 g	18.5 g	22.7 g	22.7 g	80.1 g	22.7 g	23.3 g
炭水化物	88.0 g	87.6 g	77.2 g	74.5 g	80.1 g	77.3 g	71.2 g
脂質	19.6 g	15.8 g	10.6 g	4.7 g	16.4 g	7.9 g	7.8 g
糖質	80.3 g	70.4 g	67.2 g	63.9 g	75.9 g	73.8 g	63.5 g
食塩	2.2 g	3.2 g	2.8 g	2.9 g	2.2 g	1.9 g	2.0 g
夕食	ご飯 鶏肉と青梗菜のカシューナッツ炒め 桜海老とニラの子チミ しろなのおかか和え ささみとアボカドのわさび和え(弁) 中華スープ	ご飯 アジのタルタルロール焼き ゴーヤの塩昆布炒め 人参サラダ 茄子のミートソース焼き(弁) スープ	ご飯 厚揚げの肉巻き照り焼き ズッキーニの卵とじ ささみとオクラのおろし和え フルーツヨーグルト(弁) スープ	ご飯 豚ひき肉と茄子のはさみ煮 冬瓜のソテー さつまいもの茶巾 ひじき大豆煮(弁) 味噌汁	ご飯 穴子のフリッター 茄子と厚揚げの炊いたん ひじきとオクラの酢の物 アスパラの洋風お浸し 中華スープ	ご飯 牛肉と夏野菜のカレー炒め ブロッコリーの炒り卵 ひじきとオクラの酢の物 和風スパサラダ(弁) スープ	ご飯 スズキの生姜焼き 卵とゴーヤの焼きビーフン 茄子の中華和え かぼちゃの金平炒め(弁) 味噌汁
ご飯あり	664 kcal	620 kcal	630 kcal	653 kcal	580 kcal	588 kcal	584 kcal
ご飯なし	413 kcal	369 kcal	379 kcal	402 kcal	329 kcal	337 kcal	333 kcal
タンパク質	33.6 g	28.1 g	38.0 g	24.4 g	80.0 g	23.4 g	26.5 g
炭水化物	87.3 g	75.8 g	77.5 g	103.2 g	80.0 g	81.5 g	87.1 g
脂質	19.4 g	22.1 g	17.0 g	14.6 g	17.0 g	16.7 g	12.3 g
糖質	65.3 g	70.0 g	69.5 g	85.0 g	66.3 g	72.9 g	78.8 g
食塩	2.6 g	2.9 g	2.2 g	3.5 g	2.8 g	2.8 g	3.5 g
3食ご飯あり	1875kcal	1660kcal	1603kcal	1684kcal	1607kcal	1555kcal	1483kcal
3食ご飯なし	1122kcal	907kcal	850kcal	931kcal	854kcal	802kcal	730kcal
タンパク質	89.5g	58.7g	77.8g	66.8g	235.6g	63.7g	70.6g
炭水化物	243.8g	244.8g	232.1g	243.8g	235.6g	231.2g	226.8g
脂質	56.0g	44.0g	36.6g	45.4g	39.8g	35.9g	26.8g
糖質	208.7g	209.2g	209.7g	209.7g	204.9g	212.4g	203.9g
食塩	7.6g	8.6g	7.3g	8.4g	7.7g	7.2g	7.5g

花かがみ献立 2023年8月

	日 20	月 21	火 22	水 23	木 24	金 25	土 26
朝食	ご飯 卵のトマトソースコロット キャベツとツナの塩昆布和え スープ	ご飯 鶏肉とさつまいもの煮物 ひじきのピーナツ和え 味噌汁	ご飯 サケと夏野菜の照り焼き 長芋のゆかり和え すまし汁	ご飯 葱明太子のだし巻き卵 茄子のごま和え 味噌汁	ご飯 豚肉と春雨のエスニックサラダ 長芋のカレーピカタ 中華スープ	ご飯 サワラの味噌マスタード焼き ブロッコリーのアーモンド白和え すまし汁	ご飯 海老とアボカドのスクランブルエッグ キャベツとトマトの塩昆布サラダ わかめスープ
ご飯あり	444 kcal	522 kcal	443 kcal	447 kcal	503 kcal	478 kcal	501 kcal
ご飯なし	193 kcal	271 kcal	192 kcal	196 kcal	252 kcal	227 kcal	250 kcal
タンパク質	17.4 g	24.9 g	21.7 g	20.8 g	19.2 g	23.6 g	17.3 g
炭水化物	68.4 g	86.5 g	74.9 g	64.0 g	81.1 g	68.0 g	63.1 g
脂質	11.2 g	7.4 g	5.0 g	10.8 g	10.2 g	11.2 g	17.2 g
糖質	64.8 g	79.9 g	68.4 g	61.2 g	80.2 g	61.2 g	62.9 g
食塩	2.3 g	2.7 g	3.8 g	3.4 g	1.8 g	2.2 g	1.9 g
昼食	ご飯 タチウオの煮付け しろなとひき肉のザーサイ炒め いんげんの白和え すまし汁	ご飯 豚ひき肉と茄子の重ね蒸し 焼き豆腐の香味田楽 ズッキーニのバルサミコマリネ すまし汁	ご飯 鶏団子と冬瓜のうま煮 海老のキムチ炒め ブロッコリーとツナのマヨポン和え 味噌汁	ご飯 和風フライドチキン 南瓜の甘辛炒め たっぷりコーンのコールスロー スープ	ご飯 和風プルコギ炒め 揚げ出汁高野豆腐あんかけ 大根の千枚漬け風 味噌汁	ご飯 ミートボールのトマト煮 千切りポテト炒め ごぼうのクリームチーズサラダ アスパラのポターージュ	ご飯 タチウオのバタームニエル 青梗菜のなめたけ炒め ポテトの明太子和え 味噌汁
ご飯あり	560 kcal	513 kcal	519 kcal	572 kcal	562 kcal	604 kcal	579 kcal
ご飯なし	309 kcal	262 kcal	268 kcal	321 kcal	311 kcal	353 kcal	328 kcal
タンパク質	23.3 g	20.3 g	20.0 g	21.7 g	26.2 g	19.9 g	20.3 g
炭水化物	70.4 g	75.8 g	75.9 g	88.7 g	80.2 g	89.2 g	77.2 g
脂質	18.8 g	13.1 g	12.8 g	13.0 g	13.5 g	17.4 g	19.2 g
糖質	61.9 g	65.3 g	65.7 g	80.2 g	64.8 g	78.2 g	70.9 g
食塩	2.6 g	2.2 g	3.2 g	1.9 g	3.0 g	1.9 g	3.0 g
夕食	ご飯 豚しゃぶおろし和え 高野豆腐の和風あんかけ 竹輪と豆苗の梅マヨ和え 海老とみょうがの落とし揚げ（弁） 味噌汁	ご飯 サワラの味噌バター焼き 車ふの卵とじ 大根とオレンジの柚子胡椒和え マカロニのカレー炒め（弁） スープ	ご飯 オクラの肉巻き 切り干し大根の中華煮 キャベツのレモン浅漬け 煮卵（旨味噌味）（弁） 中華スープ	ご飯 厚揚げのそぼろ煮 イカとしろなの塩昆布炒め 人参のクリームチーズ和え じゃがバター青のり風味（弁） すまし汁	ご飯 イワシの梅しそフライ 炒り卵の花 アボカドの酒粕わさび和え きゅうりと鶏ささみのごま酢和え（弁） スープ	ご飯 鶏肉と茄子の甘酢炒め マカロニスープ煮 大豆の中華サラダ 甘夏のコンポート（弁） 味噌汁	ご飯 長芋と豚肉のキムチ炒め ウインナーと冬瓜のとろみ煮 なすの酢味噌和え 厚揚げの甘辛ごま焼き（弁） すまし汁
ご飯あり	675 kcal	627 kcal	575 kcal	628 kcal	718 kcal	585 kcal	605 kcal
ご飯なし	424 kcal	376 kcal	324 kcal	377 kcal	467 kcal	334 kcal	354 kcal
タンパク質	33.4 g	27.9 g	26.6 g	25.0 g	33.1 g	29.0 g	27.6 g
炭水化物	80.9 g	87.2 g	79.4 g	25.0 g	86.0 g	92.0 g	81.7 g
脂質	20.7 g	16.4 g	14.8 g	21.0 g	25.6 g	8.8 g	17.3 g
糖質	65.9 g	73.2 g	67.3 g	76.3 g	70.2 g	72.1 g	71.8 g
食塩	3.4 g	3.1 g	2.8 g	2.6 g	2.8 g	3.0 g	2.8 g
3食ご飯あり	1679kcal	1662kcal	1536kcal	1647kcal	1784kcal	1667kcal	1685kcal
3食ご飯なし	926kcal	909kcal	783kcal	894kcal	1031kcal	914kcal	932kcal
タンパク質	74.1g	73.2g	68.2g	67.5g	78.6g	72.5g	65.2g
炭水化物	219.7g	249.5g	230.1g	177.6g	247.3g	249.1g	222.0g
脂質	50.7g	36.8g	32.6g	44.8g	49.3g	37.4g	53.7g
糖質	192.6g	218.4g	201.3g	217.7g	215.1g	211.5g	205.6g
食塩	8.2g	8.0g	9.8g	8.0g	7.7g	7.1g	7.7g

花かがみ献立 2023年8月

	日 27	月 28	火 29	水 30	木 31	金 -	土 -
朝食	ご飯 イカとじゃがいものガリバタ炒め 車ふのすき煮 スープ	ご飯 高野豆腐の卵とじ 夏野菜の汁ビーフン 味噌汁	ご飯 イカともやしのカレー炒め 焼き茄子そばろあんかけ スープ	ご飯 夏野菜と豆腐の落とし揚げ ひじきとオレンジのサラダ スープ	ご飯 スパニッシュオムレツ ビーフンの胡桃サラダ スープ		
ご飯あり	431 kcal	545 kcal	412 kcal	444 kcal	536 kcal		
ご飯なし	180 kcal	294 kcal	161 kcal	193 kcal	285 kcal		
タンパク質	20.9 g	22.8 g	20.9 g	13.0 g	17.5 g		
炭水化物	75.9 g	75.8 g	68.0 g	76.6 g	69.0 g		
脂質	3.7 g	14.8 g	5.5 g	9.9 g	19.7 g		
糖質	68.4 g	71.4 g	63.9 g	67.5 g	68.7 g		
食塩	2.1 g	3.0 g	2.0 g	2.0 g	2.0 g		
昼食	ご飯 鶏肉の塩麹から揚げ 小松菜の山椒炒め 人参のはちみつレモンマリネ 味噌汁	ご飯 カツオのバジル焼き ブロッコリーのアンチョビソテー オクラのとろろ和え 中華スープ	ご飯 鶏肉のおろし煮 切り干し大根煮 彩りスパサラダ すまし汁	ご飯 牛肉とアスパラのオイスター炒め ジャーマンポテト ピーマンのおかか生姜和え 味噌汁	ご飯 鶏手羽さっぱり煮 ごぼうのから揚げ オクラのごま和え 味噌汁		
ご飯あり	510 kcal	475 kcal	536 kcal	481 kcal	535 kcal		
ご飯なし	259 kcal	224 kcal	285 kcal	230 kcal	284 kcal		
タンパク質	24.4 g	28.7 g	23.4 g	20.6 g	24.7 g		
炭水化物	77.6 g	72.2 g	84.1 g	77.9 g	80.8 g		
脂質	10.9 g	6.7 g	10.0 g	8.9 g	11.5 g		
糖質	65.3 g	67.8 g	70.0 g	72.3 g	63.8 g		
食塩	2.9 g	2.2 g	2.1 g	2.8 g	2.6 g		
夕食	ご飯 サバのピリ辛味噌煮 豆苗と卵のゆかり炒め きゅうりと沢庵のごま和え オクラとししとうのおろし和え(弁) すまし汁	ご飯 夏のトマトすき焼き とうもろこしとゴーヤのかき揚げ 帆立ときゅうりの酢味噌和え みょうがのサラダ(弁) すまし汁	ご飯 白身魚と夏野菜の天ぷら かぼちゃの甘煮 ゆで豚の梅肉サラダ はんぺんチーズピカタ(弁) 味噌汁	ご飯 豚ひき肉のキャベツ包み蒸し 大豆とじゃこの甘辛炒め 帆立とセロリのラー油和え トマトにら玉(弁) 中華スープ	ご飯 茄子と豚肉の味噌炒め 小松菜の煮浸し アボカドのヨーグルトサラダ 焼き厚揚げのおろしかけ(弁) 中華スープ		
ご飯あり	571 kcal	605 kcal	678 kcal	653 kcal	637 kcal		
ご飯なし	320 kcal	354 kcal	427 kcal	402 kcal	386 kcal		
タンパク質	26.5 g	27.1 g	35.0 g	34.2 g	25.2 g		
炭水化物	68.6 g	84.1 g	96.0 g	77.8 g	74.6 g		
脂質	18.3 g	16.3 g	15.2 g	20.9 g	22.4 g		
糖質	62.7 g	74.4 g	73.8 g	65.7 g	64.4 g		
食塩	2.7 g	2.6 g	3.7 g	3.2 g	2.4 g		
3食ご飯あり	1512kcal	1625kcal	1626kcal	1578kcal	1707kcal		
3食ご飯なし	759kcal	872kcal	873kcal	825kcal	954kcal		
タンパク質	71.8g	78.5g	79.2g	67.8g	67.4g		
炭水化物	222.2g	232.1g	248.1g	232.2g	224.4g		
脂質	32.8g	37.8g	30.7g	39.7g	53.5g		
糖質	196.5g	213.6g	207.7g	205.5g	196.8g		
食塩	7.7g	7.7g	7.7g	8.0g	7.0g		

花かがみ献立 2023 年 8 月

	日	月	火	水	木	金	土
	-	-					
朝食							
ご飯あり ご飯なし タンパク質 炭水化物 脂質 糖質 食塩							
昼食							
ご飯あり ご飯なし タンパク質 炭水化物 脂質 糖質 食塩							
夕食							
ご飯あり ご飯なし タンパク質 炭水化物 脂質 糖質 食塩							
3食ご飯あり 3食ご飯なし タンパク質 炭水化物 脂質 糖質 食塩							