

# 花かがみ献立 2023年7月

	日	月	火	水	木	金	土
	-	-	-	-	-	-	1
朝食							ご飯 キャベツとベーコンのオイル蒸し はんぺんオムレツ 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							391.0 kcal 156.0 kcal 15.4 g 61.8 g 10.0 g 59.6 g 2.1 g
昼食							ご飯 ぶり大根 白菜のおかか和え エビと白インゲン豆のサラダ 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							568.0 kcal 317.0 kcal 27.3 g 71.9 g 16.7 g 65.7 g 2.7 g
夕食							ご飯 鶏肉のトマト煮 グリル野菜のビネグレットソース さつまいものごま煮 チャブチェ 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							577.0 kcal 326.0 kcal 18.1 g 95.2 g 13.3 g 88.2 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							1536kcal 799kcal 60.8g 228.9g 40g 213.5g 7.1g

# 花かがみ献立 2023年7月

	日 2	月 3	火 4	水 5	木 6	金 7	土 8
<b>朝食</b>	ご飯 干し椎茸とかんぴょうの煮物 がんとどき香味野菜添え 味噌汁	ご飯 いさきの塩焼き ほうれん草お浸し もやしの味噌汁	ご飯 大根葉の炒め物 さつまいもの豚肉巻き 味噌汁	ご飯 白菜の明太子和え キャベツとオイルサーディン炒め 味噌汁	ご飯 スズキのインパテッラ トマトの塩レモンサラダ 豆スープ	ご飯 なすとパルミジャーノのオープン焼き 家常豆腐 冬瓜スープ	ご飯 甘鯛の松笠焼き キャベツの生姜和え 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	430.0 kcal 179.0 kcal 13.7 g 79.8 g 5.7 g 74.0 g 2.6 g	405.0 kcal 154.0 kcal 19.6 g 67.2 g 5.1 g 64.2 g 2.6 g	444.0 kcal 193.0 kcal 16.5 g 75.5 g 7.1 g 72.0 g 2.3 g	462.0 kcal 211.0 kcal 14.6 g 61.6 g 14.6 g 58.9 g 2.5 g	423.0 kcal 172.0 kcal 18.6 g 66.8 g 7.6 g 63.7 g 1.9 g	449.0 kcal 198.0 kcal 15.0 g 60.9 g 14.3 g 58.0 g 2.3 g	463.0 kcal 212.0 kcal 20.3 g 63.2 g 12.9 g 60.3 g 2.1 g
<b>昼食</b>	ご飯 アサリと豆腐の卵とじ 里芋の煮物 豆乳おからの和風ヨーグルトサラダ 味噌汁	ご飯 鮭の中華野菜あんかけ 揚げなすの中華和え コールスローサラダ 卵スープ	ご飯 魚の和風マリネ 根菜の煮物 枝豆サラダ すまし汁	ご飯 肉団子と野菜の旨煮 アスパラガスのグラティナート ひじきの煮物 味噌汁	ご飯 甘酒コロッケ イカとセロリの梅肉炒め もずく酢 かき卵スープ	焼き豚サラダちらし オクラと納豆の冷製パスタ 鯖とじゃがいもの照り焼きバター イタリア風きんぴらごぼう 味噌汁	ご飯 オムレツのデミソースかけ カリフラワーのコンソメ煮 カラフルピクルス 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	512.0 kcal 261.0 kcal 21.8 g 70.8 g 14.3 g 64.9 g 3.2 g	519.0 kcal 268.0 kcal 22.3 g 71.6 g 14.6 g 67.9 g 2.0 g	619.0 kcal 368.0 kcal 26.2 g 81.4 g 19.2 g 75.6 g 2.8 g	576.0 kcal 325.0 kcal 21.7 g 83.8 g 17.1 g 71.1 g 2.7 g	559.0 kcal 308.0 kcal 17.7 g 83.9 g 15.6 g 74.7 g 3.3 g	614.0 kcal 301.0 kcal 23.5 g 90.8 g 15.3 g 82.0 g 3.7 g	505.0 kcal 254.0 kcal 25.4 g 69.7 g 15.1 g 65.4 g 2.8 g
<b>夕食</b>	ご飯 すきやき風煮 ぜんまいサラダ セビーチェ 夏野菜の炒め物 里芋の煮物	ご飯 豚肉の梅肉ソース ツナサラダ キャベツのアンチョビ風 レムラードサラダ 味噌汁	ご飯 鶏肉のローズマリーソテー ニシンワーズサラダ きのこ炒め ブロッコリーのコンフィ 味噌汁	ご飯 たらのレモンニエル ちくわチャンプルー 夏野菜のそうめんサラダ 小松菜のボン酢和え 味噌汁	ご飯 ぶりの煮付け レタスサラダ 卵の花 きゅうりの胡麻酢和え 味噌汁	ご飯 さわらの香味漬け焼き ほうれん草のカニカマ和え 一口がんともの含め煮 もやしナムル 味噌汁	ご飯 ロモ・サルタード風 カリカリ鶏と豆苗のサラダ かぼちゃの煮物 きゅうりとセロリの山椒漬け 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	567.0 kcal 316.0 kcal 25.9 g 74.8 g 17.3 g 67.5 g 3.1 g	624.0 kcal 373.0 kcal 24.8 g 73.6 g 24.4 g 68.4 g 3.9 g	521.0 kcal 270.0 kcal 29.0 g 72.4 g 15.4 g 64.2 g 3.0 g	505.0 kcal 254.0 kcal 25.0 g 76.9 g 9.2 g 72.2 g 3.4 g	599.0 kcal 348.0 kcal 24.4 g 81.0 g 19.3 g 69.6 g 3.1 g	531.0 kcal 280.0 kcal 25.3 g 69.7 g 15.6 g 63.0 g 2.9 g	599.0 kcal 348.0 kcal 27.2 g 81.7 g 16.3 g 75.1 g 3.3 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	1509kcal 756kcal 61.4g 225.4g 37.3g 206.4g 8.9g	1548kcal 795kcal 66.7g 212.4g 44.1g 200.5g 8.5g	1584kcal 831kcal 71.7g 229.3g 41.7g 211.8g 8.1g	1543kcal 790kcal 61.3g 222.3g 40.9g 202.2g 8.6g	1581kcal 828kcal 60.7g 231.7g 42.5g 208g 8.3g	1594kcal 779kcal 63.8g 221.4g 45.2g 203g 8.9g	1567kcal 814kcal 66.2g 214.6g 44.3g 200.8g 8.2g

# 花かがみ献立 2023年7月

	日 9	月 10	火 11	水 12	木 13	金 14	土 15
<b>朝食</b>	ご飯 豚と春雨の胡桃炒め もやしの四川炒め 中華スープ	ご飯 中華風和え麺 きのこのハムエッグ銀鮓かけ 味噌汁	ご飯 根菜のアクアパッツァ 春菊のガーリック炒め 味噌汁	ご飯 煮卵 レタスの粒マスタード和え スープ	ご飯 豚しゃぶとニラの辛子明太和え きゅうりとみょうがの浅漬け 味噌汁	ご飯 エビと彩り野菜の炒め物 鰹のみどり和え 味噌汁	ご飯 卵のチリソース 三宝菜 お吸い物
ご飯あり ご飯なし タンパク質 炭水化物 脂質 糖質 食塩	465.0 kcal 214.0 kcal 15.6 g 72.0 g 11.4 g 68.7 g 2.0 g	500.0 kcal 249.0 kcal 17.8 g 79.4 g 11.3 g 75.7 g 3.0 g	400.0 kcal 149.0 kcal 19.8 g 64.2 g 5.9 g 60.4 g 2.3 g	436.0 kcal 185.0 kcal 14.0 g 66.7 g 11.0 g 64.1 g 3 g	410.0 kcal 159.0 kcal 16.0 g 60.2 g 10.3 g 57.6 g 2.3 g	407.0 kcal 156.0 kcal 21.6 g 65.0 g 5.7 g 61.9 g 2.8 g	419.0 kcal 168.0 kcal 12.0 g 67.4 g 9.0 g 65.2 g 2.2 g
<b>昼食</b>	ご飯 白身魚のフライタルタルかけ 若竹煮 ツナと大根のピーラーサラダ 味噌汁	ご飯 豚肉のオイスターソース炒め 夏野菜のカプレーゼ風 なべしぎ スープ	ご飯 鶏とブロッコリーのピーナッツ炒め 桃と胡瓜の黒ゴマサラダ 冬瓜の煮物 味噌汁	ご飯 肉詰めピーマンの照り焼き エビマヨのグレープ風味 もやしのコチュジャン和え 味噌汁	ご飯 鶏天～抹茶塩を添えて～ 炒り豆腐 白ネギのグラタン 味噌汁	ご飯 豚の角煮 キャベツの煮浸し いんげんの和物 ニラスープ	ビーフガーリックライス タコと若芽ひじきの和風和え 春雨の卵とじ 春雨の旨煮 根菜汁
ご飯あり ご飯なし タンパク質 炭水化物 脂質 糖質 食塩	535.0 kcal 284.0 kcal 25.8 g 71.6 g 14.5 g 67.0 g 3.4 g	516.0 kcal 265.0 kcal 19.7 g 68.1 g 16.4 g 63.7 g 2.0 g	597.0 kcal 346.0 kcal 22.0 g 75.1 g 22.0 g 69.4 g 2.7 g	550.0 kcal 299.0 kcal 22.9 g 66.0 g 20.5 g 61.3 g 2.7 g	627.0 kcal 376.0 kcal 26.5 g 73.3 g 23.4 g 69.7 g 2.7 g	591.0 kcal 340.0 kcal 16.6 g 68.0 g 26.3 g 64.2 g 1.8 g	598.0 kcal 236.0 kcal 26.3 g 77.6 g 18.3 g 72.5 g 3.3 g
<b>夕食</b>	ご飯 鶏のはちみつ焼き アボカドの中華蒸し きのこちくわの炒め物 トマトのミントサラダ 味噌汁	ご飯 メバルのポワレ 豆腐とめかぶのサラダ ピーマンとイカの炒め物 レンコンと松の実パン粉焼き スープ	ご飯 かつおの土佐炒め ごぼうのマヨネーズサラダ 煮しめ 塩豚ポテトソテー 酒粕汁	ご飯 ぶりの生姜煮 大根と厚揚げの煮物 白菜の海苔和え 野菜のロースト 味噌汁	ご飯 牛肉のきのこ炒め 酢味噌和え ホタテの柚子胡椒サラダ じゃがいもの和ハーブあんかけ スープ	ご飯 鯖とゴーヤのチャンプルー風 大根サラダ さつまいもの昆布出汁煮 治部煮 トマトスープ	ご飯 鶏マヨ アスパラのマスタードサラダ ほうれん草の和物 にんじんのアチャール 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	549.0 kcal 298.0 kcal 20.2 g 71.3 g 19.6 g 65.8 g 3.2 g	515.0 kcal 264.0 kcal 25.7 g 64.9 g 13.2 g 64.4 g 3.3 g	558.0 kcal 307.0 kcal 27.0 g 82.7 g 11.0 g 74.1 g 2.7 g	565.0 kcal 314.0 kcal 23.6 g 73.1 g 18.1 g 68.4 g 2.8 g	527.0 kcal 276.0 kcal 23.2 g 78.3 g 12.2 g 70.1 g 2.9 g	591.0 kcal 340.0 kcal 26.1 g 85.0 g 14.8 g 79.5 g 3.0 g	589.0 kcal 338.0 kcal 20.4 g 71.5 g 23.1 g 67.0 g 2.2 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	1549kcal 796kcal 61.6g 214.9g 45.5g 201.5g 8.6g	1531kcal 778kcal 63.2g 212.4g 40.9g 203.8g 8.3g	1555kcal 802kcal 68.8g 222g 38.9g 203.9g 7.7g	1551kcal 798kcal 60.5g 205.8g 49.6g 193.8g 8g	1564kcal 811kcal 65.7g 211.8g 45.9g 197.4g 7.9g	1589kcal 836kcal 64.3g 218g 46.8g 205.6g 7.6g	1606kcal 742kcal 58.7g 216.5g 50.4g 204.7g 7.7g

# 花かがみ献立 2023年7月

	日 16	月 17	火 18	水 19	木 20	金 21	土 22
<b>朝食</b>	ご飯 白ネギの牛肉巻き 玉ねぎステーキ 味噌汁	ご飯 ブロッコリーとイカのトウチ炒め 鮭のソテー玉ねぎソース 味噌汁	ご飯 いわしのおろし煮 ニース風サラダ すまし汁	ご飯 枝豆のペペロンチーノ 南瓜のキッシュ風 味噌汁	ご飯 ズッキーニとパプリカのツナ炒め 豚肉のブルコギ風 青梗菜スープ	ご飯 ニラつくね ピーマンの明太マヨ炒め スープ	ご飯 塩昆布かぼちゃサラダ 鰹風味のごぼうだし巻き 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	472.0 kcal 221.0 kcal 16.0 g 66.4 g 13.7 g 63.4 g 2.4 g	471.0 kcal 220.0 kcal 23.3 g 66.6 g 10.8 g 61.1 g 2.5 g	450.0 kcal 199.0 kcal 19.9 g 64.2 g 10.9 g 61.1 g 1.6 g	459.0 kcal 208.0 kcal 17.4 g 69.4 g 11.0 g 65.0 g 2.4 g	454.0 kcal 203.0 kcal 14.9 g 66.0 g 13.3 g 64.0 g 2.0 g	520.0 kcal 269.0 kcal 19.8 g 68.1 g 17.1 g 64.8 g 2.6 g	436.0 kcal 185.0 kcal 14.3 g 70.4 g 9.4 g 66.9 g 1.3 g
<b>昼食</b>	ご飯 筑前煮 なすの桜海老あんかけ シーザーサラダ すまし汁	ご飯 夏野菜の出汁おでん ニンニクの芽のペンネ キャベツと帆立の重ね蒸し スープ	ご飯 たらの醤油塩麴焼き ハムサラダ ふきとさつま揚げの煮物 鶏汁	ご飯 ブリのバルサミコ照り焼き 蒸しなすのごま油和え トマトサラダ すまし汁	ご飯 牛肉のチーズ包みフライ オクラのかつお和え ゆず味噌田楽 すまし汁	ご飯 いわしの有馬煮 ふろふき大根の肉味噌あんかけ きゅうりのなめ茸和え めかぶスープ	ご飯 豚バラ肉の赤ワイン煮込み ターサイののんにく炒め 春菊とかまぼこの和物 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	499.0 kcal 248.0 kcal 20.0 g 72.9 g 12.2 g 68.9 g 3.1 g	524.0 kcal 273.0 kcal 19.4 g 77.3 g 14.0 g 71.7 g 2.7 g	509.0 kcal 258.0 kcal 26.8 g 68.5 g 12.6 g 71.7 g 3.4 g	511.0 kcal 260.0 kcal 19.9 g 64.4 g 17.3 g 61.8 g 2.2 g	599.0 kcal 348.0 kcal 24.7 g 71.4 g 21.9 g 66.6 g 2.7 g	479.0 kcal 228.0 kcal 21.9 g 66.1 g 11.5 g 63.2 g 3.0 g	562.0 kcal 311.0 kcal 19.4 g 66.9 g 21.8 g 62.5 g 2.3 g
<b>夕食</b>	ご飯 銀ダラの粕漬け 彩り野菜のポン酢ジュレ 菜果サラダ 油揚げとクレソンのおかか和え すまし汁	ご飯 豚肉のクリームソースかけ きゅうりの中華和え ししとうと小あじのマリネ 蒸し野菜のアイヨリソース スープ	ご飯 豚肉のビール揚げ 厚揚げと大根の煮物 ほうれん草ともやしの和物 すまし汁 0	ご飯 バリバリチキンの香味ソースのせ ヤムウンセン 五目煮 カブの塩昆布和え 大根スープ	ご飯 鯛のソテーデコボンソース ごぼうのいりこ煮 じゃがいもの高菜炒め ラディッシュのマリネ風 すまし汁	ご飯 ポットロースト風 若竹煮 かぶの青しそ和え イカのスパイス炒め すまし汁	ご飯 鯖のジェノベーゼソース ささみとなすの梅風味和え 青梗菜のお浸し 人参と新生姜のツナサラダ 豚汁
ご飯あり ご飯なし タンパク質 炭水化物 脂質 糖質 食塩	577.0 kcal 326.0 kcal 18.6 g 78.3 g 18.6 g 72.1 g 2.6 g	580.0 kcal 329.0 kcal 22.5 g 78.4 g 17.7 g 73.3 g 2.8 g	553.0 kcal 302.0 kcal 21.5 g 78.4 g 18.7 g 73.3 g 3.3 g	559.0 kcal 308.0 kcal 23.6 g 80.3 g 13.9 g 73.7 g 3.0 g	502.0 kcal 251.0 kcal 23.5 g 79.8 g 8.4 g 71.0 g 2.9 g	522.0 kcal 271.0 kcal 24.5 g 72.3 g 12.4 g 65.9 g 3.4 g	611.0 kcal 360.0 kcal 33.2 g 68.0 g 20.8 g 63.9 g 3.5 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	1548kcal 795kcal 54.6g 217.6g 44.5g 204.4g 8.1g	1575kcal 822kcal 65.2g 222.3g 42.5g 206.1g 8g	1512kcal 759kcal 68.2g 211.1g 42.2g 206.1g 8.3g	1529kcal 776kcal 60.9g 214.1g 42.2g 200.5g 7.6g	1555kcal 802kcal 63.1g 217.2g 43.6g 201.6g 7.6g	1521kcal 768kcal 66.2g 206.5g 41g 193.9g 9g	1609kcal 856kcal 66.9g 205.3g 52g 193.3g 7.1g

# 花かがみ献立 2023年7月

	日 23	月 24	火 25	水 26	木 27	金 28	土 29
<b>朝食</b>	ご飯 アボカドの白和え 魚肉ソーセージのセサミソース スープ	ご飯 大根と春雨のカレー煮 和風ニラ玉 味噌汁	ご飯 豚じゃが 三つ葉の生姜あんかけ 味噌汁	ご飯 牛肉とアスパラのにんにくオイスター炒め キャベツと大豆のビネガー煮 味噌汁	ご飯 なすのエスニック炒め 鶏肉の山椒焼き 味噌汁	ご飯 小松菜と湯葉の煮物 鮭のクリーム焼き スープ	ご飯 いわしのガーリック焼き 粒マスタードのジャーマンポテト 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	442.0 kcal 191.0 kcal 12.6 g 66.1 g 13.5 g 58.9 g 2.2 g	475.0 kcal 224.0 kcal 13.8 g 77.0 g 11.0 g 73.5 g 2.7 g	479.0 kcal 228.0 kcal 19.6 g 72.9 g 10.4 g 66.9 g 2.6 g	498.0 kcal 247.0 kcal 20.4 g 65.0 g 16.0 g 61.1 g 2.6 g	480 kcal 229 kcal 18 g 65 g 15 g 62 g 2 g	450.0 kcal 199.0 kcal 19.2 g 63.6 g 11.4 g 61.2 g 1.9 g	524.0 kcal 273.0 kcal 21.6 g 66.8 g 17.4 g 61.3 g 2.2 g
<b>昼食</b>	ご飯 鰻の柳川風煮 ゴーヤと茗荷のお浸し ひじきと油揚げの炒め煮 味噌汁	ご飯 かつおの香草パン粉焼き なすとさやえんどうのザーサイ炒め 野菜のバジル炒め すまし汁	ご飯 高野豆腐の利休揚げ 枝豆とカニカマの煮物 ごぼうの白味噌煮 スープ	ご飯 あじのさっぱり漬け カクテル風サラダ 大根とツナの煮物 豆腐のけんちょう汁	ご飯 チーズデミバーク 空芯菜の炒め物 さつまいものサラダ スープ	ご飯 和風麻婆豆腐 こんにゃくのきんぴら風 さやえんどうの卵とじ すまし汁	ご飯 カレイの煮付け なすのステーキそぼろかけ 舞茸の唐揚げ 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	558.0 kcal 307.0 kcal 21.7 g 81.4 g 13.5 g 72.9 g 3.4 g	494.0 kcal 243.0 kcal 30.0 g 66.2 g 10.5 g 61.8 g 2.1 g	517.0 kcal 266.0 kcal 19.0 g 77.4 g 13.5 g 71.7 g 2.1 g	495.0 kcal 244.0 kcal 22.6 g 68.5 g 12.8 g 66.1 g 2.2 g	575.0 kcal 324.0 kcal 21.5 g 80.7 g 17.8 g 72.9 g 2.0 g	560.0 kcal 309.0 kcal 19.6 g 91.3 g 17.0 g 63.6 g 2.6 g	506.0 kcal 255.0 kcal 24.8 g 72.6 g 11.0 g 68.6 g 3.2 g
<b>夕食</b>	ご飯 鶏の唐揚げ ほうれん草のごま和え きゅうりの塩漬け れんこんと長芋の焼き浸し 味噌汁	ご飯 鶏肉とさつまいものコチュジャン炒め ブロッコリーのペペロンチーノ風 小松菜の菜種和え レンコンの甘酢和え なめこのスープ	ご飯 エビカツ サバ缶と大根の煮物 白菜の錦和え 切り干し大根の旨煮 スープ	ご飯 豚と白菜の黒酢炒め きゅうりの酢の物 里芋の揚げ出し三つ葉あんかけ ブロッコリーのじゃこ蒸し炒め スープ	ご飯 白身魚と夏野菜の重ね蒸し きのこのバタポン炒め タコのアボカド和え 厚揚げの大葉ソース 味噌汁	ご飯 鶏のナッツパン粉ロースト さつまいも揚げ煮物 春雨のからしサラダ ひじきと枝豆のさっぱりサラダ すまし汁	ご飯 トマトビーフシチュー 彩り野菜の炒め物 キャベツの塩麹サラダ 焼きアスパラの酢の物 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	561.0 kcal 310.0 kcal 20.0 g 77.5 g 17.5 g 72.6 g 3.0 g	554.0 kcal 303.0 kcal 21.8 g 83.6 g 13.8 g 77.6 g 2.5 g	615.0 kcal 364.0 kcal 23.2 g 87.7 g 17.3 g 82.2 g 3.1 g	573.0 kcal 322.0 kcal 24.3 g 80.4 g 15.8 g 74.6 g 2.8 g	532.0 kcal 281.0 kcal 28.5 g 69.6 g 15.1 g 64.4 g 3.3 g	567.0 kcal 316.0 kcal 25.1 g 82.1 g 15.5 g 74.6 g 3.4 g	573.0 kcal 322.0 kcal 21.4 g 80.5 g 17.0 g 72.3 g 3.1 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	1561kcal 808kcal 54.3g 225g 44.5g 204.4g 8.6g	1523kcal 770kcal 65.6g 226.8g 35.3g 212.9g 7.3g	1611kcal 858kcal 61.8g 238g 41.2g 220.8g 7.8g	1566kcal 813kcal 67.3g 213.9g 44.6g 201.8g 7.6g	1587kcal 834kcal 68.4g 215.7g 47.5g 198.9g 7.4g	1577kcal 824kcal 63.9g 237g 43.9g 199.4g 7.9g	1603kcal 850kcal 67.8g 219.9g 45.4g 202.2g 8.5g

# 花かがみ献立 2023年7月

	日	月	火	水	木	金	土
	30	31	-	-	-	-	-
朝食	ご飯 鶏むね肉と白菜のとろとろ中華煮 かにのふんわりスクランブルエッグ 味噌汁	ご飯 根菜と豚肉のカレー炒め モロヘイヤの納豆和え スープ					
ご飯あり	430.0 kcal	446.0 kcal					
ご飯なし	179.0 kcal	195.0 kcal					
タンパク質	23.7 g	17.3 g					
炭水化物	62.7 g	67.0 g					
脂質	7.5 g	10.7 g					
糖質	60.4 g	62.6 g					
食塩	3.0 g	1.5 g					
昼食	ご飯 牛肉ときのこの炒め物 オクラと梅おかか和え 水菜のチョレギサラダ 豆腐のかきたま汁	ご飯 牛肉の和風ステーキ風 じゃがいものあおさ風 もやしのキムチ和え スープ					
ご飯あり	493.0 kcal	548.0 kcal					
ご飯なし	242.0 kcal	297.0 kcal					
タンパク質	21.7 g	23.2 g					
炭水化物	64.3 g	69.4 g					
脂質	15.2 g	18.0 g					
糖質	59.2 g	62.3 g					
食塩	2.6 g	2.6 g					
夕食	ご飯 サバのソテーごま油かけ ベーコンとほうれん草の炒め物 里芋と人参のそばろあん きゅうりと塩昆布の香味和え スープ	ご飯 銀ダラのわさび醤油焼き 大豆と枝豆のくず煮 白菜のごま和え タイ風春雨サラダ 豚汁					
ご飯あり	592.0 kcal	600.0 kcal					
ご飯なし	341.0 kcal	349.0 kcal					
タンパク質	24.0 g	21.7 g					
炭水化物	71.8 g	85.1 g					
脂質	22.0 g	17.6 g					
糖質	67.4 g	79.5 g					
食塩	3.2 g	3.2 g					
3食ご飯あり	1515kcal	1594kcal					
3食ご飯なし	762kcal	841kcal					
タンパク質	69.4g	62.2g					
炭水化物	198.8g	221.5g					
脂質	44.7g	46.3g					
糖質	187g	204.4g					
食塩	8.8g	7.3g					