

花かがみ献立 2023年10月

	日 1	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
朝食	ご飯 海老と3種きのこのアヒージョ ニラ玉焼きビーフン トマトスープ	ご飯 穴子のだし巻き卵 春雨の海藻サラダ 味噌汁	ご飯 イカと青梗菜のバター醤油炒め 里芋団子のあんかけ 味噌汁	ご飯 カマスの粒マスタード焼き かぶのミルク煮 とろみ汁	ご飯 オイマヨ巣ごもり卵 白菜のコンソメ煮 スープ	ご飯 牛肉の味噌しぐれ煮 切り昆布の中華サラダ すまし汁	ご飯 豚肉とさつまいものクリーム煮 スパゲティーナポリタン スープ
ご飯あり	427 kcal	492 kcal	430 kcal	444 kcal	439 kcal	406 kcal	515 kcal
ご飯なし	188 kcal	253 kcal	191 kcal	205 kcal	200 kcal	167 kcal	276 kcal
タンパク質	21.7 g	20.4 g	20.7 g	21.4 g	15.0 g	16.6 g	20.1 g
炭水化物	68.9 g	74.0 g	73.3 g	69.1 g	64.5 g	72.4 g	86.2 g
脂質	8.6 g	12.9 g	6.7 g	10.1 g	14.4 g	6.8 g	11.9 g
糖質	66.0 g	71.7 g	70.3 g	66.6 g	61.9 g	66.5 g	83.0 g
食塩	2.0 g	3.1 g	2.7 g	2.1 g	2.2 g	2.1 g	1.6 g
昼食	ご飯 豚肉と長芋の甘辛ガーリックソテー ごぼうとこんにゃくの味噌煮 大根の柚子塩昆布和え すまし汁	ご飯 牛肉とトマトの洋風炒め スイートチーズ粉ふき芋 もやしとザーサイのラー油和え スープ	ご飯 ニシンのもろみ味噌焼き おからと銀杏の炒り煮 きゅうりとみょうがの甘酢和え すまし汁	ご飯 揚げ出し豆腐のそぼろあんかけ 切り干し大根とひじきの炒め煮 小松菜のおかか和え 味噌汁	ご飯 カツオの竜田おろし 焼き豆腐煮 焼き茄子生姜マリネ 味噌汁	ご飯 エスニックハンバーグ 車ふの照り焼き 大豆とツナのサラダ 味噌汁	ご飯 タチウオの天ぷら ズッキーニとベーコンのソテー れんこんのわさびマヨ和え 味噌汁
ご飯あり	575 kcal	449 kcal	477 kcal	498 kcal	538 kcal	600 kcal	633 kcal
ご飯なし	336 kcal	210 kcal	238 kcal	259 kcal	299 kcal	361 kcal	394 kcal
タンパク質	24.6 g	17.6 g	19.3 g	20.0 g	29.0 g	27.3 g	22.4 g
炭水化物	99.4 g	81.5 g	76.8 g	79.7 g	73.7 g	78.3 g	78.8 g
脂質	13.9 g	7.6 g	11.9 g	13.3 g	15.1 g	22.1 g	27.3 g
糖質	77.1 g	77.2 g	71.2 g	70.9 g	70.3 g	72.5 g	75.0 g
食塩	2.6 g	2.1 g	2.0 g	2.8 g	2.7 g	2.5 g	2.5 g
夕食	ご飯 鶏団子の旨塩スープ煮 ズッキーニのチーズカレー焼き ささみのピーナツ生酢 いんげんの梅おかか和え (弁) 味噌汁	ご飯 サバの生姜煮 大豆ときのこの中華炒め アボカドの柚子胡椒和え 冬瓜とひき肉のさっと煮 (弁) すまし汁	ご飯 豚肉ときのこの豆乳チゲ 豆苗と卵のさっと炒め ブロッコリーの明太子和え しろなとじゃこのごま和え (弁) スープ	ご飯 手羽元とたまねぎの照り煮 蓮根のアンチョビソテー きゅうりとトマトの塩麹サラダ ピリ辛味玉 (弁) 中華スープ	ご飯 ささみの梅しそチーズ焼き ごぼうの甘辛揚げ ポテトサラダ アボカドトマトの酢味噌和え (弁) 中華スープ	ご飯 サンマのエスカベッシュ しろなの卵炒め 茄子とみょうがのゆかり和え ピーマンの胡桃味噌炒め (弁) スープ	ご飯 鶏肉となすの照りポン酢煮 海老のキムチ炒め 春菊と柿の白和え 小松菜のなめたけ和え (弁) すまし汁
ご飯あり	526 kcal	680 kcal	588 kcal	572 kcal	634 kcal	697 kcal	508 kcal
ご飯なし	287 kcal	441 kcal	349 kcal	333 kcal	395 kcal	458 kcal	269 kcal
タンパク質	27.2 g	30.0 g	34.1 g	25.6 g	27.8 g	26.0 g	30.1 g
炭水化物	83.2 g	78.0 g	73.6 g	80.0 g	93.5 g	80.7 g	77.7 g
脂質	11.3 g	30.3 g	20.5 g	18.3 g	19.1 g	30.0 g	9.9 g
糖質	77.2 g	68.6 g	65.4 g	76.3 g	82.9 g	74.9 g	71.4 g
食塩	2.8 g	3.1 g	3.6 g	3.3 g	2.7 g	2.5 g	2.9 g
3食ご飯あり	1528kcal	1621kcal	1495kcal	1514kcal	1611kcal	1703kcal	1656kcal
3食ご飯なし	811kcal	904kcal	778kcal	797kcal	894kcal	986kcal	939kcal
タンパク質	73.5g	68.0g	74.1g	67.0g	71.8g	69.9g	72.6g
炭水化物	251.5g	233.5g	223.7g	228.8g	231.7g	231.4g	242.7g
脂質	33.8g	50.8g	39.1g	41.7g	48.6g	58.9g	49.1g
糖質	220.3g	217.5g	206.9g	213.8g	215.1g	213.9g	229.4g
食塩	7.4g	8.3g	8.3g	8.2g	7.6g	7.1g	7.0g

花かがみ献立 2023年10月

	日 8	月 9	火 10	水 11	木 12	金 13	土 14
朝食	ご飯 カニときのこのふくさ焼き さつまいもと人参の金平 味噌汁	ご飯 海老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 高野豆腐と秋野菜の揚げ浸し 青梗菜とツナの塩昆布サラダ すまし汁	ご飯 彩りゴーヤチャンプル 人参しりしり とろみ汁	ご飯 厚揚げの肉味噌炒め おからの磯部もち 味噌汁	ご飯 豆腐とひき肉の茶巾煮 海老とピーマンの炒め物 味噌汁	ご飯 鶏肉の柚子胡椒照り焼き 切り昆布の炒め煮 すまし汁
ご飯あり	473 kcal	420 kcal	465 kcal	513 kcal	498 kcal	484 kcal	405 kcal
ご飯なし	234 kcal	181 kcal	226 kcal	274 kcal	259 kcal	245 kcal	166 kcal
タンパク質	17.9 g	20.3 g	17.1 g	25.2 g	18.9 g	22.9 g	21.5 g
炭水化物	82.1 g	74.4 g	71.1 g	72.6 g	77.6 g	70.4 g	68.1 g
脂質	8.2 g	5.3 g	12.9 g	14.1 g	13.3 g	14.0 g	5.8 g
糖質	79.2 g	71.1 g	67.1 g	69.7 g	72.9 g	66.4 g	63.5 g
食塩	2.8 g	2.0 g	2.0 g	2.2 g	2.6 g	2.3 g	2.1 g
昼食	ご飯 さんまの蒲焼き 厚揚げと青梗菜のとろみ煮 かぼちゃとレーズンの胡桃サラダ すまし汁	ご飯 鶏ひき肉の包み煮 ひじきのベーコンバター炒め スイートチリマカロニサラダ 中華スープ	ご飯 タンドリーチキン 帆立とブロッコリーのオイスター炒め アボカドとトマトの塩麴和え 中華スープ	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 鶏肉のエスニックから揚げ 葱とじゃこのチヂミ 大根の柚子サラダ すまし汁	ご飯 サバの梅味噌焼き ぜんまい煮 キャベツとツナの酢の物 すまし汁	ご飯 茄子の海老挟み揚げ 蓮根の金平 オーロラスパサラダ 味噌汁
ご飯あり	638 kcal	562 kcal	504 kcal	511 kcal	544 kcal	505 kcal	580 kcal
ご飯なし	399 kcal	323 kcal	265 kcal	272 kcal	305 kcal	266 kcal	341 kcal
タンパク質	22.4 g	21.1 g	26.9 g	27.3 g	25.5 g	23.2 g	23.5 g
炭水化物	81.2 g	80.4 g	73.0 g	77.3 g	85.0 g	74.9 g	90.4 g
脂質	26.8 g	19.2 g	14.2 g	8.4 g	12.0 g	14.8 g	15.7 g
糖質	76.4 g	76.0 g	66.5 g	73.5 g	81.0 g	70.1 g	84.5 g
食塩	2.2 g	2.4 g	2.6 g	3.6 g	2.5 g	2.6 g	3.2 g
夕食	ご飯 豚肉と冬瓜のうま煮 竹輪のチーズフリッター 小松菜とツナの柚子和え チキンとアボカドのソテー（弁） 中華スープ	ご飯 サケのガーリックマヨ焼き 炒り豆腐 長芋の明太子和え 小松菜とさつま揚げのさっと煮（弁） 味噌汁	ご飯 白身魚ときのこのかぶら蒸し じゃがいものそばろ煮 切り干し大根のハリハリ漬け ほうれん草のクリームチーズ和え（弁） 味噌汁	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 スズキのムニエルトマトソース 春雨のキムチ煮 りんごとキャベツのコールスロー かぼちゃの塩バターグラッセ（弁） スープ	ご飯 豚肉と蓮根のカレーピカタ ポテトのチーズ焼き 小松菜の胡桃マヨ和え さきみとアボカドのわさび和え（弁） かぼちゃポタージュ	ご飯 タチウオの香草パン粉焼き 青梗菜とひき肉のさっと煮 なしと人参のラペ イカとアスパラの塩麴炒め（弁） スープ
ご飯あり	643 kcal	605 kcal	585 kcal	567 kcal	538 kcal	746 kcal	571 kcal
ご飯なし	404 kcal	366 kcal	346 kcal	328 kcal	299 kcal	507 kcal	332 kcal
タンパク質	36.4 g	34.2 g	29.4 g	25.2 g	20.1 g	35.4 g	23.4 g
炭水化物	81.2 g	86.7 g	88.1 g	88.7 g	92.6 g	99.8 g	78.0 g
脂質	20.4 g	15.6 g	16.1 g	15.9 g	12.4 g	27.7 g	20.5 g
糖質	76.4 g	81.2 g	78.0 g	78.8 g	87.0 g	88.1 g	73.7 g
食塩	3.2 g	3.7 g	3.7 g	1.8 g	2.2 g	2.5 g	2.6 g
3食ご飯あり	1754kcal	1587kcal	1554kcal	1591kcal	1580kcal	1735kcal	1556kcal
3食ご飯なし	1037kcal	870kcal	837kcal	874kcal	863kcal	1018kcal	839kcal
タンパク質	76.7g	75.6g	73.4g	77.7g	64.5g	81.5g	68.4g
炭水化物	244.5g	241.5g	232.2g	238.6g	255.2g	245.1g	236.5g
脂質	55.4g	40.1g	43.2g	38.4g	37.7g	56.5g	42.0g
糖質	232.0g	228.3g	211.6g	222.0g	240.9g	224.6g	221.7g
食塩	8.2g	8.1g	8.3g	7.6g	7.3g	7.4g	7.9g

花かがみ献立 2023年10月

	日 15	月 16	火 17	水 18	木 19	金 20	土 21
朝食	ご飯 牛肉のトマトクリーム煮 叩き胡瓜の梅マリネ 味噌汁	ご飯 きのこのクリームチーズオムレツ 切干大根サラダ スープ	ご飯 イカと里芋の煮物 長芋のバターステーキ 味噌汁	ご飯 帆立と豆腐の生姜炒め アボカドのタルタルサラダ 味噌汁	ご飯 海老とブロッコリーのオイマヨ炒め 冬瓜の土佐煮 中華スープ	ご飯 卵とツナのココット ささみとアボカドの胡桃サラダ スープ	ご飯 鶏肉とさつまいものオープン焼き マカロニのり塩バターソテー 味噌汁
ご飯あり	485 kcal	527 kcal	433 kcal	516 kcal	416 kcal	567 kcal	503 kcal
ご飯なし	246 kcal	288 kcal	194 kcal	277 kcal	177 kcal	328 kcal	264 kcal
タンパク質	20.6 g	19.1 g	20.1 g	22.4 g	21.6 g	25.3 g	25.6 g
炭水化物	76.3 g	64.7 g	81.3 g	70.1 g	67.1 g	64.5 g	85.0 g
脂質	12.9 g	23.3 g	2.9 g	18.1 g	7.9 g	25.4 g	8.6 g
糖質	69.7 g	61.6 g	78.3 g	65.7 g	62.4 g	60.6 g	80.2 g
食塩	2.2 g	1.7 g	2.5 g	2.3 g	2.3 g	1.6 g	2.5 g
昼食	ご飯 秋茄子とイワシの揚げ浸し キャベツの塩昆布炒め ささみと豆苗のおろし和え すまし汁	ご飯 カレーの中華あんかけ 冬瓜とさつま揚げの煮物 ひじきのマリネ 中華スープ	ご飯 サワラの紅葉焼き 車ふのピカタ 千枚漬け風 すまし汁	ご飯 サバの味噌チーズ焼き 和風ビーフンサラダ さつまいもとりんごのヨーグルトサラダ すまし汁	ご飯 蒸しチキンロールの明太ソース 水菜とさつま揚げの生姜煮 イチジクの白和え スープ	ご飯 海老団子のチリソース煮 焼きそばパスタ きゅうりと沢庵の和え物 味噌汁	ご飯 豆腐の重ね焼ききのこあん ホタテのキムチ炒め ズッキーニといちじくのバルサミコモマリネ すまし汁
ご飯あり	509 kcal	453 kcal	502 kcal	664 kcal	478 kcal	450 kcal	503 kcal
ご飯なし	270 kcal	214 kcal	263 kcal	425 kcal	239 kcal	211 kcal	264 kcal
タンパク質	28.5 g	23.2 g	23.9 g	27.1 g	28.8 g	17.3 g	23.1 g
炭水化物	77.7 g	78.6 g	76.1 g	90.3 g	72.7 g	85.4 g	76.2 g
脂質	11.6 g	6.0 g	12.6 g	24.9 g	9.3 g	5.2 g	13.0 g
糖質	68.3 g	73.7 g	72.6 g	86.1 g	68.3 g	81.8 g	71.6 g
食塩	3.0 g	3.3 g	1.8 g	2.7 g	2.7 g	3.2 g	2.5 g
夕食	ご飯 豚肉のロールステーキ ほうれん草の洋風卵とじ フルーツヨーグルト さつまいもと大豆の甘辛炒め（弁） スープ	ご飯 蓮根と大葉の挟み照り焼き 南瓜の天ぷら 白菜の辛子和え 高野の含め煮（弁） 味噌汁	ご飯 チキンガーリックフリッター 茄子と厚揚げの炊いたん 人参とオレンジのサラダ デリ風ごぼうサラダ（弁） スープ	ご飯 牛肉ときのこのデミクリーム煮 ブロッコリーと海老のアンチョビ炒め 茄子のナムル かぼちゃのバターソテー（弁） スープ	ご飯 スズキのおろし煮 小松菜とひき肉のザーサイ炒め イカときゅうりの香味和え キャベツとひき肉の塩昆布炒め（弁） 味噌汁	ご飯 豚しゃぶと焼きなすのとろろかけ 高野の含め煮 オクラとごぼうの梅マヨ和え 生ふの焼き田楽（弁） すまし汁	ご飯 サワラの葱味噌焼き 車ふの卵とじ なすの柚子胡椒和え ひじきのピーナツ和え（弁） スープ
ご飯あり	627 kcal	677 kcal	588 kcal	525 kcal	544 kcal	652 kcal	557 kcal
ご飯なし	388 kcal	438 kcal	349 kcal	286 kcal	305 kcal	413 kcal	318 kcal
タンパク質	29.9 g	27.4 g	25.9 g	24.5 g	31.5 g	34.5 g	29.2 g
炭水化物	91.2 g	105.2 g	89.0 g	85.6 g	74.1 g	95.6 g	83.0 g
脂質	17.5 g	18.5 g	17.5 g	13.3 g	14.9 g	15.7 g	14.3 g
糖質	85.2 g	98.7 g	81.0 g	77.4 g	69.5 g	90.4 g	75.7 g
食塩	2.5 g	3.3 g	1.9 g	3.0 g	3.8 g	3.0 g	2.9 g
3食ご飯あり	1621kcal	1657kcal	1523kcal	1705kcal	1438kcal	1669kcal	1563kcal
3食ご飯なし	904kcal	940kcal	806kcal	988kcal	721kcal	952kcal	846kcal
タンパク質	79.0g	69.7g	69.9g	74.0g	81.9g	77.1g	77.9g
炭水化物	245.2g	248.5g	246.4g	246.0g	213.9g	245.5g	244.2g
脂質	42.0g	47.8g	33.0g	56.3g	32.1g	46.3g	35.9g
糖質	223.2g	234.0g	231.9g	229.2g	200.2g	232.8g	227.5g
食塩	7.7g	8.3g	6.2g	8.0g	8.8g	7.8g	7.9g

花かがみ献立 2023年10月

	日 22	月 23	火 24	水 25	木 26	金 27	土 28
朝食	ご飯 サケのグリルハニーマスタード焼き ブロッコリーとツナのマヨポン酢和え 味噌汁	ご飯 トマトアボカドのだし巻き卵 蓮根のピーナツ和え 味噌汁	ご飯 豚肉とビーフンのピリ辛炒め かぼちゃのマスタードマヨ和え 中華スープ	ご飯 クエの西京焼き いんげんのアーモンド白和え すまし汁	ご飯 中華風スクランブルエッグ ウインナーと冬瓜のスープ煮 わかめスープ	ご飯 ホタテとブロッコリーのガリバタ炒め 車ふのすき煮 スープ	ご飯 高野豆腐の肉詰め煮 イカときゅうりの酢味噌和え 味噌汁
ご飯あり	470 kcal	500 kcal	515 kcal	467 kcal	428 kcal	392 kcal	419 kcal
ご飯なし	231 kcal	261 kcal	276 kcal	228 kcal	189 kcal	153 kcal	180 kcal
タンパク質	25.4 g	18.5 g	20.6 g	23.2 g	17.1 g	21.3 g	26.8 g
炭水化物	71.4 g	71.6 g	79.6 g	72.8 g	63.6 g	72.1 g	66.7 g
脂質	10.6 g	16.9 g	14.1 g	10.1 g	12.7 g	3.1 g	11.2 g
糖質	66.9 g	66.7 g	74.5 g	69.2 g	61.8 g	67.7 g	63.6 g
食塩	2.6 g	2.3 g	1.8 g	1.8 g	2.3 g	1.6 g	2.2 g
昼食	ご飯 豚肉と茄子のチーズ焼き 焼き豆腐の味噌煮 小松菜のわさび和え すまし汁	ご飯 ミラノ風カツレツ 甘辛じゃがバター 大根の柚子甘酢和え スープ	ご飯 牛肉と里芋のすき煮 焼き高野豆腐のあんかけ しろなの酢の物 味噌汁	ご飯 ミートボールの甘酢炒め 千切りポテト炒め ごぼうのクリームチーズサラダ アスパラのポタージュ	ご飯 タチウオの柚子塩麴焼き 茄子のしぎ焼き 里芋の明太子和え すまし汁	ご飯 油淋鶏秋野菜添え ビーフンのスープ煮 人参のはちみつレモンマリネ 味噌汁	ご飯 カツオのごま香り焼き ブロッコリーのアンチョビソテー 小松菜のとろろ和え 中華スープ
ご飯あり	498 kcal	465 kcal	552 kcal	598 kcal	516 kcal	535 kcal	502 kcal
ご飯なし	259 kcal	226 kcal	313 kcal	359 kcal	277 kcal	296 kcal	263 kcal
タンパク質	25.2 g	21.5 g	28.8 g	19.3 g	18.7 g	25.2 g	30.2 g
炭水化物	71.5 g	86.8 g	84.2 g	95.9 g	75.6 g	85.8 g	70.9 g
脂質	13.8 g	5.3 g	12.1 g	18.6 g	17.6 g	11.7 g	12.4 g
糖質	66.7 g	78.6 g	79.3 g	84.9 g	70.2 g	79.8 g	66.2 g
食塩	2.6 g	2.1 g	4.2 g	2.3 g	2.4 g	3.2 g	2.7 g
夕食	ご飯 長ネギの牛肉巻き 切り干し大根のカレー炒め 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 蒸し魚のエスニックソース 青梗菜とイカの塩昆布炒め いちじくのクリームチーズ和え 小松菜の酒粕和え（弁） すまし汁	ご飯 イワシの香味野菜巻き焼き 銀杏と栗の秋おから キウイとアボカドのサラダ ささみと春菊の味噌マヨ和え（弁） スープ	ご飯 治部煮 マカロニ明太ソテー 大豆の中華サラダ りんごのコンポート（弁） 味噌汁	ご飯 豚肉と大根のこっくり煮 かぼちゃのソテー オクラのなめたけ和え キャベツと厚揚げのピリ辛炒め（弁） 味噌汁	ご飯 サンマの山椒煮 ほうれん草と卵のゆかり炒め 鶏ささみのおろし和え ごぼうの洋風炒め（弁） すまし汁	ご飯 牛肉とトマトのビール煮 かき揚げ キャベツの山椒和え ささみとみょうがのサラダ（弁） すまし汁
ご飯あり	530 kcal	509 kcal	595 kcal	570 kcal	581 kcal	638 kcal	593 kcal
ご飯なし	291 kcal	270 kcal	356 kcal	331 kcal	342 kcal	399 kcal	354 kcal
タンパク質	25.5 g	29.1 g	30.9 g	29.1 g	27.2 g	32.4 g	31.5 g
炭水化物	78.6 g	73.2 g	84.6 g	92.7 g	87.5 g	73.1 g	83.2 g
脂質	13.7 g	12.4 g	17.8 g	9.0 g	15.2 g	25.1 g	16.3 g
糖質	74.2 g	67.4 g	77.0 g	89.1 g	80.4 g	67.9 g	78.2 g
食塩	2.7 g	3.2 g	2.4 g	2.7 g	3.6 g	2.9 g	2.0 g
3食ご飯あり	1498kcal	1474kcal	1662kcal	1635kcal	1525kcal	1565kcal	1514kcal
3食ご飯なし	781kcal	757kcal	945kcal	918kcal	808kcal	848kcal	797kcal
タンパク質	76.1g	69.1g	80.3g	71.6g	63.0g	78.9g	88.5g
炭水化物	221.5g	231.6g	248.4g	261.4g	226.7g	231.0g	220.8g
脂質	38.1g	34.6g	44.0g	37.7g	45.5g	39.9g	39.9g
糖質	207.8g	212.7g	230.8g	243.2g	212.4g	215.4g	208.0g
食塩	7.9g	7.6g	8.4g	6.8g	8.3g	7.7g	6.9g

花かがみ献立 2023年10月

	日 29	月 30	火 31	水 -	木 -	金 -	土 -
朝食	ご飯 ドライカレー 切り干し大根の酢の物 スープ	ご飯 きのこたっぷり肉豆腐 イカとひじきのマリネ 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	425 kcal	449 kcal	502 kcal				
ご飯なし	186 kcal	210 kcal	263 kcal				
タンパク質	14.4 g	22.2 g	19.0 g				
炭水化物	72.4 g	69.9 g	69.8 g				
脂質	10.4 g	10.7 g	17.2 g				
糖質	67.4 g	62.9 g	67.9 g				
食塩	1.3 g	1.9 g	2.1 g				
昼食	ご飯 鶏肉の親子煮 キャベツと竹輪の味噌炒め きのこのスパサラダ すまし汁	ご飯 豚肉とキャベツのオイマヨ炒め 焼き茄子あんかけ きゅうりと長芋のごま梅和え 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	543 kcal	486 kcal	500 kcal				
ご飯なし	304 kcal	247 kcal	261 kcal				
タンパク質	25.8 g	20.2 g	26.0 g				
炭水化物	79.7 g	77.6 g	77.2 g				
脂質	14.2 g	12.1 g	11.2 g				
糖質	75.7 g	73.1 g	72.4 g				
食塩	2.6 g	2.9 g	2.4 g				
夕食	ご飯 サバの唐揚げ梅おろしあん 蓮根のアンチョビソテー 大豆の中華サラダ はんぺんチーズピカタ（弁） 味噌汁	ご飯 サワラのじゃがいも焼き 大豆と根菜の煮物 帆立とセロリのラー油和え カニカマ卵（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	674 kcal	617 kcal	615 kcal				
ご飯なし	435 kcal	378 kcal	376 kcal				
タンパク質	33.1 g	36.3 g	34.8 g				
炭水化物	88.5 g	83.8 g	75.7 g				
脂質	23.8 g	17.2 g	21.9 g				
糖質	83.2 g	74.5 g	70.1 g				
食塩	4.1 g	2.6 g	3.1 g				
3食ご飯あり	1642kcal	1552kcal	1617kcal				
3食ご飯なし	925kcal	835kcal	900kcal				
タンパク質	73.3g	78.7g	79.8g				
炭水化物	240.6g	231.3g	222.7g				
脂質	48.4g	40.0g	50.3g				
糖質	226.3g	210.5g	210.4g				
食塩	8.0g	7.4g	7.6g				

花かがみ献立 2023年10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							