

花かがみ献立 2023年6月

	日	月	火	水	木	金	土
	—	—	—	—	1	2	3
朝食					ご飯 タコのアヒージョ キャベツの塩昆布和え トマトスープ	ご飯 出汁巻き生姜あんかけ ごぼうの塩麹金平 味噌汁	ご飯 帆立とアスパラの中華炒め おろし長芋の落とし揚げ 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					411 kcal 160 kcal 18.3 g 73.7 g 4.2 g 72.1 g 2.0 g	474 kcal 223 kcal 17.1 g 73.7 g 11.2 g 62.9 g 2.7 g	432 kcal 181 kcal 19.0 g 71.4 g 6.4 g 67.8 g 1.8 g
昼食					ご飯 豚肉の葱塩炒め 蓮根のピリ辛煮 ささみといんげんのピーナツ和え 味噌汁	ご飯 鶏肉のさっぱり照り焼き 小松菜とエリンギの明太ソテー 春雨のポン酢サラダ 中華スープ	ご飯 スズキの生姜味噌焼き 炒り卵の花 蓮根のゆかりマヨ和え 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					542 kcal 291 kcal 29.6 g 75.8 g 12.4 g 68.4 g 2.9 g	492 kcal 241 kcal 24.7 g 74.0 g 9.4 g 70.5 g 2.0 g	484 kcal 233 kcal 21.6 g 78.7 g 8.5 g 68.6 g 2.4 g
夕食					ご飯 ピーマンの肉詰め タイ風焼きビーフン 茄子のカレーマリネ オクラの梅おかか和え (弁) すまし汁	ご飯 アジのガーリックムニエル 厚揚げのケチャップ煮 アボカドのスイートポテトサラダ 大根ときゅうりのザーサー和え (弁) スープ	ご飯 牛ロールステーキ なすのおろし煮 トマトの甘酒マリネ きのこのスクランブルエッグ (弁) 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					584 kcal 333 kcal 21.4 g 88.8 g 13.5 g 79.6 g 2.6 g	625 kcal 374 kcal 24.8 g 79.4 g 22.3 g 73.0 g 2.2 g	607 kcal 356 kcal 28.0 g 76.0 g 19.3 g 65.2 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					1536kcal 783kcal 69.2g 238.3g 30.1g 220.2g 7.5g	1592kcal 839kcal 66.6g 227.0g 43.0g 206.4g 6.9g	1523kcal 770kcal 68.7g 226.2g 34.2g 201.6g 7.4g

花かがみ献立 2023年6月

	日 4	月 5	火 6	水 7	木 8	金 9	土 10
朝食	ご飯 いわしの梅煮 イカときゅうりの酢味噌和え すまし汁	ご飯 牛ごぼうの巣ごもり卵 里芋のコンソメ煮 味噌汁	ご飯 鶏肉と大根のオイスター煮 もやしの切り昆布和え すまし汁	ご飯 トビウオの蒲焼き タコのキムチ和え 味噌汁	ご飯 イカのふわふわ揚げ 蓮根の粒マスタードサラダ スープ	ご飯 煮豚 切り干し大根のハリハリ漬け 味噌汁	ご飯 高野の挟み煮 ほうれん草のごま和え 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	470 kcal 219 kcal 22.3 g 69.0 g 9.6 g 61.4 g 2.2 g	492 kcal 241 kcal 18.7 g 74.9 g 11.2 g 63.4 g 2.8 g	407 kcal 156 kcal 21.1 g 67.7 g 4.4 g 61.2 g 2.3 g	435 kcal 184 kcal 26.9 g 68.1 g 4.1 g 62.0 g 2.6 g	462 kcal 211 kcal 15.1 g 75.2 g 10.0 g 67.4 g 2.0 g	482 kcal 231 kcal 21.1 g 78.8 g 7.6 g 66.8 g 2.5 g	442 kcal 191 kcal 17.1 g 66.5 g 8.4 g 61.2 g 2.6 g
昼食	ご飯 揚げ出汁麻婆あんかけ コク旨ひじき煮 もやしとオクラのラー油和え 中華スープ	ご飯 サワラの明太マヨ焼き 焼き豆腐の海老あんかけ おろしなめたけ和え スープ	ご飯 ジュシー和風ハンバーグ きのこのアンチョビソテー 大豆と海老のサラダ スープ	ご飯 豚肉とキャベツのバター蒸し スパゲティーナポリタン ブロッコリーのわさびマヨ和え スープ	ご飯 カツオの角煮 チーズ粉ふき芋 きゅうりとみょうがの酢漬け 味噌汁	ご飯 鶏ひき肉のお揚げロール 茄子のくすみ味噌炒め トマトとオクラの柚子胡椒マリネ すまし汁	ご飯 鶏肉のもろみ味噌焼き 彩り野菜グリル 小松菜の辛子和え 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	503 kcal 252 kcal 17.5 g 80.7 g 11.7 g 67.0 g 2.2 g	510 kcal 259 kcal 23.8 g 67.5 g 13.4 g 63.6 g 2.1 g	543 kcal 292 kcal 20.8 g 70.4 g 17.7 g 67.9 g 2.2 g	568 kcal 317 kcal 25.8 g 73.7 g 17.1 g 70.9 g 2.0 g	466 kcal 215 kcal 25.5 g 75.6 g 4.3 g 69.9 g 2.7 g	575 kcal 324 kcal 20.8 g 76.8 g 19.4 g 64.0 g 2.1 g	453 kcal 202 kcal 23.0 g 75.5 g 5.6 g 66.6 g 2.0 g
夕食	ご飯 鶏肉の甘酢炒め ブロッコリーのミルク煮 ほうれん草の生姜和え じゃがいものおかかチーズ焼き(弁) とろみ汁	ご飯 豚肉のスープカレー 蓮根の甘辛揚げ かぼちゃのクリーミーサラダ ささみの辛子和え(弁) 中華スープ	ご飯 穴子の天ぷら 炒り豆腐 茄子のナムル さつまいも茶巾(弁) 味噌汁	ご飯 牛肉のしぐれ煮 かぼちゃの甘辛焼き ごぼうと人参の白和え 厚揚げとしろなの炒め煮(弁) すまし汁	ご飯 蒸し鶏の野菜あんかけ 海老&ブロッコリーのフリッター アボカドの豆板醤漬け 小松菜のツナ和え(弁) すまし汁	ご飯 鮭と大葉のとろろ焼き 青梗菜の炒り卵 マカロニのヨーグルトサラダ ズッキーニとさつま揚げのポン酢炒め(弁) 中華スープ	ご飯 白身魚フライの甘酢あんかけ ヤングコーンのオイスター炒め 和風コールスロー さつまいものそばろ煮(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	538 kcal 287 kcal 29.1 g 85.3 g 7.7 g 72.6 g 2.7 g	635 kcal 384 kcal 24.8 g 95.3 g 15.7 g 84.6 g 2.3 g	690 kcal 439 kcal 29.6 g 92.9 g 20.3 g 87.6 g 3.4 g	619 kcal 368 kcal 27.4 g 88.4 g 15.1 g 75.8 g 2.7 g	578 kcal 327 kcal 27.9 g 77.9 g 14.7 g 63.4 g 2.5 g	567 kcal 316 kcal 28.9 g 81.1 g 12.8 g 73.6 g 2.9 g	655 kcal 404 kcal 26.6 g 97.4 g 16.6 g 87.7 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	1511kcal 758kcal 68.9g 234.9g 29.0g 201.0g 7.1g	1637kcal 884kcal 67.3g 237.8g 40.4g 211.6g 7.2g	1641kcal 888kcal 71.5g 231.0g 42.4g 216.7g 7.9g	1622kcal 869kcal 80.0g 230.2g 36.3g 208.7g 7.3g	1506kcal 753kcal 68.6g 228.8g 28.9g 200.7g 7.2g	1624kcal 871kcal 70.7g 236.7g 39.8g 204.4g 7.4g	1551kcal 798kcal 66.7g 239.4g 30.6g 215.5g 7.7g

花かがみ献立 2023年6月

	日 11	月 12	火 13	水 14	木 15	金 16	土 17
朝食	ご飯 タコと大根の柔らか煮 しろなの土佐酢和え すまし汁	ご飯 落とし卵の袋煮 切り干し大根の中華炒め 味噌汁	ご飯 厚揚げの豆板醬炒め 中華風スパサラダ 中華スープ	ご飯 鶏肉とじゃがいもの甘酒煮 タコとアボカドの葱山椒和え すまし汁	ご飯 肉吸い 長芋の柚子胡椒炒め 味噌汁	ご飯 ほうれん草とベーコンのオムレツ 海老とキャベツの豆乳煮 スープ	ご飯 イカの旨塩中華炒め トマトとアボカドの卵とじ 味噌汁
ご飯あり	383 kcal	505 kcal	446 kcal	489 kcal	463 kcal	480 kcal	477 kcal
ご飯なし	132 kcal	254 kcal	195 kcal	238 kcal	212 kcal	229 kcal	226 kcal
タンパク質	21.4 g	21.2 g	13.7 g	25.3 g	21.1 g	17.8 g	22.5 g
炭水化物	65.7 g	68.7 g	76.2 g	73.1 g	72.7 g	65.9 g	67.5 g
脂質	1.7 g	14.7 g	8.5 g	9.6 g	8.3 g	13.6 g	11.7 g
糖質	61.0 g	64.6 g	71.9 g	67.4 g	8.3 g	63.6 g	62.8 g
食塩	2.0 g	2.8 g	2.0 g	1.6 g	2.5 g	1.8 g	2.7 g
昼食	ご飯 アジの南蛮漬け ひじきのペペロンチーノ 蓮根茶巾まんじゅう 味噌汁	ご飯 鶏肉のヤンニョム風 車ふのオイスター炒め 茄子の中華サラダ スープ	ご飯 サワラの大葉オイル焼き 小松菜のガーリックマヨ焼き シーフードマリネ 味噌汁	ご飯 ふわふわ海老カツ ピーマンの生姜炒め ごぼうのごま酢和え 味噌汁	ご飯 ズッキーニの豚肉ロール ニラチーズのチヂミ ぜんまいナムル すまし汁	ご飯 カレイのみぞれ煮 いんげんのバターソテー オクラの塩昆布和え 味噌汁	ご飯 水晶鶏の梅肉和え ごぼうとベーコンの和風ソテー 切り干し大根サラダ スープ
ご飯あり	511 kcal	466 kcal	513 kcal	551 kcal	580 kcal	444 kcal	512 kcal
ご飯なし	260 kcal	215 kcal	262 kcal	300 kcal	329 kcal	193 kcal	261 kcal
タンパク質	23.4 g	24.2 g	24.8 g	16.8 g	26.5 g	23.5 g	23.9 g
炭水化物	85.4 g	76.0 g	70.6 g	84.9 g	79.6 g	74.3 g	80.1 g
脂質	7.8 g	5.4 g	13.1 g	12.6 g	16.0 g	6.2 g	10.3 g
糖質	70.8 g	64.1 g	63.5 g	68.4 g	16.0 g	62.8 g	62.1 g
食塩	3.6 g	2.4 g	2.5 g	3.0 g	2.6 g	3.3 g	1.8 g
夕食	ご飯 和風青椒肉絲 長芋とベーコンの炒め煮 ごぼうの明太サラダ 春雨のキムチ煮（弁） とろみ汁	ご飯 穴子の鳴門巻き 豚もやしの焼き春巻き キャベツの塩麴サラダ びわのコンポート（弁） すまし汁	ご飯 豚肉の味噌煮 切り昆布のさっと炒め おろし和え アスパラとはんぺんの卵炒め（弁） すまし汁	ご飯 メカジキのピカタ 蓮根のソテー 人参サラダ 茄子のミートソース煮（弁） かぼちゃのポタージュ	ご飯 いわしの梅しそフライ 五目大豆煮 キャベツの明太子サラダ フルーツヨーグルト（弁） スープ	ご飯 ひき肉とポテトの重ね焼き 豆苗とさつま揚げの中華炒め ささみの味噌マヨ和え 南瓜のチーズパン粉焼き（弁） 中華スープ	ご飯 トビウオのつくね焼き 里芋のから揚げ 小松菜のわさび和え 高野煮（弁） 中華スープ
ご飯あり	585 kcal	610 kcal	546 kcal	668 kcal	710 kcal	613 kcal	563 kcal
ご飯なし	334 kcal	359 kcal	295 kcal	417 kcal	459 kcal	362 kcal	312 kcal
タンパク質	22.8 g	25.0 g	26.8 g	29.1 g	28.8 g	27.0 g	28.0 g
炭水化物	94.4 g	86.4 g	85.3 g	93.9 g	96.5 g	89.6 g	54.4 g
脂質	11.7 g	14.2 g	11.4 g	18.6 g	22.3 g	14.8 g	10.9 g
糖質	79.2 g	60.9 g	64.2 g	84.2 g	22.3 g	83.3 g	63.7 g
食塩	3.0 g	2.2 g	3.8 g	2.7 g	2.2 g	2.4 g	2.9 g
3食ご飯あり	1479kcal	1580kcal	1506kcal	1709kcal	1754kcal	1537kcal	1552kcal
3食ご飯なし	726kcal	827kcal	753kcal	956kcal	1001kcal	784kcal	799kcal
タンパク質	67.6g	70.4g	65.2g	71.1g	76.3g	68.3g	74.4g
炭水化物	245.5g	231.1g	232.1g	252.0g	248.8g	229.8g	202.0g
脂質	21.2g	34.4g	33.0g	40.7g	46.6g	34.5g	32.9g
糖質	211.1g	189.6g	199.6g	220.0g	46.6g	209.7g	188.6g
食塩	8.5g	7.4g	8.4g	7.3g	7.4g	7.5g	7.4g

花かがみ献立 2023年6月

	日 18	月 19	火 20	水 21	木 22	金 23	土 24
朝食	ご飯 豆腐の海鮮あんかけ カラフルヨーグルトサラダ 味噌汁	ご飯 ホタテのレモンクリームソース かぼちゃとベーコンのソテー 味噌汁	ご飯 目玉焼きの麻婆あんかけ 竹輪ともやしの梅サラダ スープ	ご飯 オイマヨチキン キャベツと竹輪の塩麴和え 味噌汁	ご飯 アジのチーズ焼き 叩き長芋の梅肉和え すまし汁	ご飯 穴子とみつばの出汁巻き卵 ブロッコリーとはんぺんの塩昆布炒め 味噌汁	ご飯 茄子と豚肉の味噌炒め 人参のごま酢和え スープ
ご飯あり	437 kcal	470 kcal	479 kcal	438 kcal	461 kcal	478 kcal	438 kcal
ご飯なし	186 kcal	219 kcal	228 kcal	187 kcal	210 kcal	227 kcal	187 kcal
タンパク質	14.4 g	20.6 g	16.7 g	23.8 g	21.8 g	22.2 g	17.6 g
炭水化物	73.0 g	79.5 g	67.8 g	68.3 g	70.3 g	64.3 g	69.2 g
脂質	7.1 g	6.7 g	14.2 g	6.8 g	9.0 g	12.9 g	8.8 g
糖質	68.0 g	72.8 g	62.2 g	61.4 g	68.2 g	60.4 g	65.2 g
食塩	2.6 g	2.5 g	2.2 g	2.7 g	2.0 g	3.2 g	1.9 g
昼食	ご飯 カツオの香草パン粉焼き にんじんしりしり ポテトのハニーマスタード すまし汁	ご飯 鶏肉の中華うま煮 青梗菜のソテー キャベツの七味和え 中華スープ	ご飯 カワハギの煮付け さつまいも金平 そらまめの白和え すまし汁	ご飯 大根の重ね焼き 焼き豆腐のごま田楽 茄子とトマトのバルサミコマリネ スープ	ご飯 豚肉と豆苗のさっと煮 イカのキムチ炒め ほうれん草とツナのマヨポン酢和え 味噌汁	ご飯 チキンのエスニックから揚げ ピーマンの胡桃味噌炒め さつまいものグラッセ スープ	ご飯 和風冷しゃぶサラダ仕立て 揚げ出汁高野豆腐のおかか和え しろなとワカメの酢の物 味噌汁
ご飯あり	502 kcal	435 kcal	505 kcal	548 kcal	534 kcal	601 kcal	557 kcal
ご飯なし	251 kcal	184 kcal	254 kcal	297 kcal	283 kcal	350 kcal	306 kcal
タンパク質	2375.0 g	21.2 g	23.5 g	19.5 g	28.1 g	23.0 g	27.1 g
炭水化物	79.8 g	72.2 g	87.0 g	80.3 g	69.5 g	94.8 g	73.7 g
脂質	8.2 g	5.6 g	5.1 g	14.7 g	14.8 g	12.3 g	15.6 g
糖質	77.1 g	64.8 g	75.8 g	68.1 g	64.4 g	83.5 g	65.1 g
食塩	1.8 g	2.2 g	2.2 g	2.2 g	3.0 g	1.9 g	3.1 g
夕食	ご飯 ハッシュドビーフ ひじきのマリネ 和風スパサラダ はんぺんのハムチーズ焼き(弁) スープ	ご飯 スズキの白ワイン蒸し 蓮根の味噌炒め ビーフンサラダ ささみのゆかり和え(弁) スープ	ご飯 豚肉の甘辛煮 きのことピーマンのザーサイ炒め イカと長葱の香味和え 海老とごぼうの落とし揚げ(弁) 味噌汁	ご飯 カレイの香味味噌焼き 豆苗とツナの卵とじ ひじきのピーナツ和え 野菜の揚げ浸し(弁) すまし汁	ご飯 牛肉の中華巻き グリル野菜の柚子胡椒和え 大根の中華サラダ 煮卵(生姜醤油)(弁) 中華スープ	ご飯 海老と厚揚げのチリ炒め 大豆のカレースープ煮 ごぼうのクリームチーズ和え そら豆の酒粕和え(弁) すまし汁	ご飯 サワラの中華蒸し ぜんまいの炒め煮 エスニックサラダ ピリ辛春雨炒め(弁) 中華スープ
ご飯あり	627 kcal	619 kcal	580 kcal	578 kcal	584 kcal	668 kcal	527 kcal
ご飯なし	376 kcal	368 kcal	329 kcal	327 kcal	333 kcal	417 kcal	276 kcal
タンパク質	26.1 g	32.8 g	29.3 g	29.3 g	26.8 g	26.6 g	20.8 g
炭水化物	85.1 g	80.8 g	80.4 g	82.9 g	81.6 g	84.3 g	82.4 g
脂質	19.6 g	16.8 g	13.1 g	13.0 g	15.0 g	18.0 g	10.7 g
糖質	76.5 g	77.2 g	69.7 g	74.4 g	74.7 g	66.8 g	75.7 g
食塩	2.9 g	2.6 g	3.5 g	3.3 g	2.8 g	2.7 g	2.6 g
3食ご飯あり	1566kcal	1524kcal	1564kcal	1564kcal	1579kcal	1746kcal	1522kcal
3食ご飯なし	813kcal	771kcal	811kcal	811kcal	826kcal	993kcal	769kcal
タンパク質	2415.6g	74.5g	69.5g	72.6g	76.8g	71.9g	65.5g
炭水化物	237.9g	232.5g	235.2g	231.4g	221.4g	243.4g	225.3g
脂質	34.9g	29.1g	32.4g	34.5g	38.8g	43.2g	35.1g
糖質	221.6g	214.8g	207.7g	203.9g	207.2g	210.7g	205.9g
食塩	7.3g	7.2g	7.9g	8.2g	7.8g	7.8g	7.6g

花かがみ献立 2023年6月

	日 25	月 26	火 27	水 28	木 29	金 30	土 -
朝食	ご飯 いわしとトマトの重ね焼き ほうれん草のアーモンド白和え アスパラポタージュ	ご飯 具沢山チーズスクランブルエッグ かぼちゃの味噌マヨサラダ わかめスープ	ご飯 ホタテのガリバタ炒め 車ふのそばろ煮 すまし汁	ご飯 豚肉の卵とじ タコときゅうりの酢味噌和え すまし汁	ご飯 高野豆腐の照りマヨ焼き 焼き茄子あんかけ 味噌汁	ご飯 イカときのこのトマト煮 大豆のマリネ スープ	
ご飯あり	544 kcal	525 kcal	448 kcal	506 kcal	460 kcal	453 kcal	
ご飯なし	293 kcal	274 kcal	197 kcal	255 kcal	209 kcal	202 kcal	
タンパク質	24.5 g	18.2 g	23.9 g	28.3 g	16.8 g	21.1 g	
炭水化物	74.1 g	71.7 g	69.8 g	69.5 g	72.3 g	73.7 g	
脂質	15.6 g	17.0 g	5.9 g	10.6 g	10.6 g	7.4 g	
糖質	69.0 g	70.5 g	59.9 g	65.7 g	62.3 g	69.1 g	
食塩	2.1 g	2.0 g	1.7 g	2.4 g	2.6 g	1.9 g	
昼食	ご飯 ミートボールのデミグラス煮込み 蓮根の洋風金平 キャベツのコールスロー スープ	ご飯 キスの天ぷら 五目卵の花 キャベツとみょうがの和え物 味噌汁	ご飯 旨辛ダッカルビ 青梗菜の山椒炒め しろなのレモン生姜和え 中華スープ	ご飯 カンパチの竜田揚げ ひじきとひき肉の包み煮 オクラのとろろ和え 中華スープ	ご飯 鶏肉の生姜焼き 切り干し大根煮 ブロッコリーのカレーサラダ すまし汁	ご飯 牛肉の中華うま煮 蓮根のから揚げ 大根の梅肉サラダ 味噌汁	
ご飯あり	569 kcal	479 kcal	539 kcal	570 kcal	512 kcal	545 kcal	
ご飯なし	318 kcal	228 kcal	288 kcal	319 kcal	261 kcal	294 kcal	
タンパク質	18.9 g	23.1 g	25.7 g	27.9 g	25.2 g	20.4 g	
炭水化物	83.7 g	77.8 g	79.6 g	76.9 g	76.0 g	77.9 g	
脂質	18.9 g	7.2 g	11.2 g	14.4 g	10.7 g	15.2 g	
糖質	76.0 g	62.7 g	76.9 g	67.8 g	61.2 g	69.6 g	
食塩	2.6 g	2.9 g	2.4 g	2.0 g	2.3 g	3.0 g	
夕食	ご飯 鶏肉のナゲット風 マカロニスープ煮 青梗菜のお浸し 明太じゃがいももち（弁） 味噌汁	ご飯 豚肉の長芋巻き焼き 小松菜のなめたけ炒め 切り干し大根の塩昆布サラダ 彩りナムル（弁） すまし汁	ご飯 サケのハニーマスタード焼き もやしと豚肉のゆかり炒め きゅうりと沢庵のごま和え マッシュポテト（弁） スープ	ご飯 和風肉巻きステーキ 五目汁ビーフン 海老アボカドのわさび和え ツナとみょうがのサラダ（弁） 味噌汁	ご飯 カマスのバルサミコンソテー スープスパゲティー しろなと竹輪のサラダ はんぺんピカタ（弁） スープ	ご飯 さっぱりもやし包み焼売 ピーマンのおかか炒め ささみとセロリのラー油和え カニカマ玉（弁） 中華スープ	
ご飯あり	612 kcal	568 kcal	537 kcal	667 kcal	609 kcal	578 kcal	
ご飯なし	361 kcal	317 kcal	286 kcal	416 kcal	358 kcal	327 kcal	
タンパク質	26.7 g	25.6 g	26.5 g	24.2 g	26.9 g	27.0 g	
炭水化物	91.6 g	83.8 g	76.5 g	81.3 g	81.9 g	77.7 g	
脂質	26.7 g	13.3 g	12.9 g	24.1 g	17.2 g	13.7 g	
糖質	77.5 g	71.9 g	73.9 g	74.2 g	72.8 g	64.8 g	
食塩	3.4 g	3.3 g	2.5 g	3.3 g	3.4 g	2.4 g	
3食ご飯あり	1724kcal	1572kcal	1523kcal	1743kcal	1582kcal	1575kcal	
3食ご飯なし	971kcal	819kcal	770kcal	990kcal	829kcal	822kcal	
タンパク質	70.1g	67.0g	76.1g	80.4g	68.9g	68.5g	
炭水化物	249.3g	233.3g	225.8g	227.7g	230.2g	229.3g	
脂質	61.2g	37.4g	30.0g	49.1g	38.5g	36.2g	
糖質	222.5g	205.1g	210.6g	207.8g	196.3g	203.5g	
食塩	8.1g	8.2g	6.5g	7.7g	8.3g	7.2g	

花かがみ献立 2023年6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							