

花かがみ献立 2023年4月

	日	月	火	水	木	金	土
	-	-	-	-	-	-	1
朝食							ご飯 イカと大根の炊いたん 長芋の塩昆布和え 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							419 kcal 168 kcal 20.9 g 72.2 g 3.8 g 71.2 g 2.5 g
昼食							ご飯 スウェーデンミートボール ひじきと蓮根の黒胡椒炒め ささみと菜の花のピーナツ和え トマトスープ
ご飯あり ご飯なし タンパク質 炭水化物 脂質 糖質 食塩							568 kcal 317 kcal 26.5 g 76.8 g 17.2 g 71.1 g 2.5 g
夕食							ご飯 春野菜の酢豚炒め 海鮮焼きビーフン 大豆のカレーマリネ うどの梅おかか和え (弁) 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							586 kcal 335 kcal 26.6 g 88.1 g 13.4 g 79.4 g 2.1 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							1573kcal 820kcal 73.9g 237.0g 34.5g 221.6g 7.1g

花かがみ献立 2023年4月

	日 2	月 3	火 4	水 5	木 6	金 7	土 8
朝食	ご飯 葱と鶏そぼろの出汁巻き卵 かぼちゃの塩麹金平 味噌汁	ご飯 帆立とアスパラのガーリックソテー マッシュポテトの落とし揚げ スープ	ご飯 金目鯛の煮付け うどとイカの酢味噌和え すまし汁	ご飯 春野菜の巣ごもり卵 里芋の煮っころがし 味噌汁	ご飯 鶏肉と新じゃがの味噌バター炒め かぶの塩昆布和え すまし汁	ご飯 サケの照り焼き かぶの柚子甘酢漬け 味噌汁	ご飯 イカとトマトの白ワイン蒸し 和風ジャーマンポテト 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	505 kcal 254 kcal 19.0 g 73.7 g 13.0 g 70.0 g 2.6 g	432 kcal 181 kcal 13.8 g 73.0 g 7.7 g 72.1 g 1.3 g	437 kcal 186 kcal 21.4 g 67.8 g 6.7 g 61.7 g 1.9 g	456 kcal 205 kcal 15.0 g 72.1 g 10.6 g 65.1 g 2.8 g	481 kcal 230 kcal 24.0 g 76.9 g 8.0 g 72.7 g 1.9 g	427 kcal 176 kcal 21.0 g 72.3 g 4.9 g 62.2 g 2.8 g	430 kcal 179 kcal 15.7 g 76.3 g 6.0 g 74.9 g 1.6 g
昼食	ご飯 サワラの和風ムニエル 豆苗と白滝の明太子ソテー さつまいもとアボカドのサラダ スープ	ご飯 牛肉とかぶの柔らか煮 キャベツとツナの塩昆布炒め 蓮根のゆかりマヨ和え 味噌汁	ご飯 揚げ出汁豆腐の肉味噌かけ コク旨ひじき煮 もやしと葱のラー油和え とろみ汁	ご飯 カツオのガーリックバターステーキ 焼き豆腐のカニあんかけ りんごと大根のサラダ スープ	ご飯 デミトマ煮込みハンバーグ たけのこのペペロンチーノ はんぺんと大豆のサラダ スープ	ご飯 豚肉と長ねぎの山椒炒め かぼちゃの甘辛焼き 菜の花のわさびマヨ和え すまし汁	ご飯 ブリのおろしポン酢漬け 豆腐のそぼろあんかけ 蓮根の粒マスタードサラダ 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	611 kcal 360 kcal 22.6 g 79.5 g 21.2 g 71.5 g 2.4 g	520 kcal 269 kcal 21.2 g 80.1 g 12.1 g 76.0 g 2.9 g	527 kcal 276 kcal 18.7 g 84.5 g 11.7 g 67.8 g 2.9 g	511 kcal 260 kcal 26.1 g 73.2 g 10.7 g 66.2 g 2.3 g	543 kcal 292 kcal 22.8 g 75.2 g 16.8 g 67.2 g 2.3 g	548 kcal 297 kcal 21.1 g 79.4 g 15.0 g 70.0 g 2.0 g	635 kcal 384 kcal 27.7 g 77.8 g 22.0 g 70.9 g 2.9 g
夕食	ご飯 蓮根と海老すり身のはさみ揚げ 厚揚げのオイスター煮 中華風春雨サラダ きのこのザーサイ和え（弁） 中華スープ	ご飯 サバの豆板醤味噌焼き 炒り卵の花 ほうれん草の生姜和え なすのおろし煮（弁） すまし汁	ご飯 梅しそチキンカツ きのこのクリーム煮 大根の甘酒マリネ かぼちゃのおかかチーズ焼き（弁） 味噌汁	ご飯 豚肉と白菜のカレー煮 ごぼうの甘辛揚げ アボカドかぼちゃサラダ 小松菜のなめたけ和え（弁） 中華スープ	ご飯 タイの中華蒸し 青梗菜のザーサイ炒め 茄子のナムル 鶏ささみのゆかり和え（弁） 味噌汁	ご飯 牛しゃぶエスニック和え スパゲティーナポリタン 春菊の白和え 大学芋（弁） スープ	ご飯 鶏から甘酢あんかけ スナッペンどうのスクランブルエッグ 春雨の中華和え アボカドの豆板醤漬け（弁） 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	598 kcal 347 kcal 19.1 g 88.1 g 14.2 g 81.2 g 2.8 g	553 kcal 302 kcal 24.4 g 79.1 g 14.5 g 66.0 g 3.1 g	607 kcal 356 kcal 27.9 g 92.7 g 13.2 g 80.9 g 3.2 g	667 kcal 416 kcal 22.2 g 92.5 g 21.7 g 75.3 g 1.9 g	520 kcal 269 kcal 32.0 g 69.7 g 11.3 g 64.9 g 3.9 g	702 kcal 451 kcal 25.6 g 107.1 g 17.4 g 98.6 g 2.8 g	678 kcal 427 kcal 28.6 g 84.1 g 24.3 g 73.6 g 2.8 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	1714kcal 961kcal 60.8g 241.3g 48.4g 222.7g 7.8g	1505kcal 752kcal 59.4g 232.3g 34.2g 214.0g 7.3g	1572kcal 819kcal 67.9g 245.0g 31.5g 210.4g 8.0g	1634kcal 881kcal 63.3g 237.8g 43.0g 206.6g 6.9g	1544kcal 791kcal 78.7g 221.8g 36.1g 204.7g 8.1g	1676kcal 923kcal 67.6g 258.8g 37.4g 230.8g 7.5g	1744kcal 991kcal 72.0g 238.2g 52.4g 219.4g 7.3g

花かがみ献立 2023年4月

	日 9	月 10	火 11	水 12	木 13	金 14	土 15
朝食	ご飯 カレーのとろろ蒸し 切り干し大根のハリハリ漬け 味噌汁	ご飯 高野豆腐のと蟹の卵とじ ほうれん草のごま和え 味噌汁	ご飯 豚肉としろなのクリーム煮 かぼちゃのグリル スープ	ご飯 菜の花とじゃこの出汁巻き イカとわけぎの酢味噌和え すまし汁	ご飯 鶏肉と新じゃがのトマト煮 焼きなすマリネ 味噌汁	ご飯 ヒラメのピカタ アンチョビポテト スープ	ご飯 厚揚げと牛肉のすき煮 長芋の柚子胡椒和え 味噌汁
ご飯あり	424 kcal	465 kcal	489 kcal	469 kcal	441 kcal	421 kcal	487 kcal
ご飯なし	173 kcal	214 kcal	238 kcal	218 kcal	190 kcal	170 kcal	236 kcal
タンパク質	21.1 g	22.3 g	16.6 g	24.8 g	18.1 g	21.1 g	20.4 g
炭水化物	76.5 g	66.2 g	74.6 g	62.8 g	75.1 g	70.0 g	76.6 g
脂質	2.3 g	11.6 g	12.6 g	11.4 g	6.6 g	4.5 g	9.5 g
糖質	67.9 g	60.6 g	70.4 g	59.2 g	70.1 g	68.9 g	71.5 g
食塩	2.8 g	2.8 g	1.7 g	1.7 g	2.6 g	1.9 g	2.4 g
昼食	ご飯 大豆とひき肉のドライカレー ベーコンきのこの中華風炒り卵 茄子の柚子胡椒マリネ 中華スープ	ご飯 鶏肉の味噌照り焼き うどとごぼうの金平 ブロッコリーの辛子和え すまし汁	ご飯 サワラの木の芽味噌焼き 豆腐の炒り煮 キャベツの土佐酢和え すまし汁	ご飯 油揚げの包み焼き ふきとたけのこの煮物 切り干し大根の中華サラダ 味噌汁	ご飯 タイのポワレ 青梗菜のガーリックマヨ炒め ささみとキャベツのポン酢和え 中華スープ	ご飯 海老と蓮根のしんじょ揚げ スナップえんどうのバターソテー ごぼうのごま酢和え 味噌汁	ご飯 豚肉の春野菜炒め 人参とニラのチヂミ もやしと豆苗のナムル すまし汁
ご飯あり	578 kcal	471 kcal	559 kcal	532 kcal	488 kcal	540 kcal	502 kcal
ご飯なし	327 kcal	220 kcal	308 kcal	281 kcal	237 kcal	289 kcal	251 kcal
タンパク質	23.6 g	25.2 g	30.2 g	22.6 g	27.8 g	16.6 g	20.0 g
炭水化物	72.4 g	76.7 g	70.1 g	72.9 g	66.6 g	88.5 g	82.4 g
脂質	20.8 g	6.1 g	14.8 g	15.4 g	11.1 g	10.4 g	9.8 g
糖質	65.8 g	61.7 g	64.6 g	63.2 g	62.9 g	68.8 g	65.1 g
食塩	2.0 g	2.6 g	3.1 g	3.0 g	1.8 g	3.2 g	2.2 g
夕食	ご飯 アスパラと新玉の豚肉巻き 里芋のくるみ味噌和え マカロニのヨーグルトサラダ 若竹煮（弁） すまし汁	ご飯 白身魚のフリットエスニックソース 新じゃがオイスター炒め 和風コールスロー 磯部焼き大根もち（弁） 中華スープ	ご飯 牛肉とアスパラの彩り炒め 長芋とベーコンの炒め煮 ひじきの明太サラダ 春雨のキムチ煮（弁） 味噌汁	ご飯 カツオのバジル焼き アンチョビキャベツソテー さつまいものクリームチーズ和え りんごのはちみつグラッセ（弁） スープ	ご飯 豚肉とたまねぎの味噌炒め 切り昆布のさっと煮 なめこおろし 豆苗とツナの卵炒め（弁） すまし汁	ご飯 鶏肉の酒粕焼き かぼちゃの煮付け オーロラソーススパサラダ 白菜とりんごのレモン和え（弁） すまし汁	ご飯 サケのエスカベッシュ たっぷり野菜ポトフ 水菜と蓮根の明太子サラダ 小松菜のアンチョビソテー（弁） 人参のポタージュ
ご飯あり	624 kcal	637 kcal	557 kcal	607 kcal	590 kcal	609 kcal	605 kcal
ご飯なし	373 kcal	386 kcal	306 kcal	356 kcal	339 kcal	358 kcal	354 kcal
タンパク質	25.6 g	23.5 g	22.6 g	26.8 g	30.5 g	27.5 g	26.9 g
炭水化物	92.0 g	89.2 g	88.7 g	91.2 g	77.1 g	89.8 g	88.8 g
脂質	16.4 g	19.8 g	12.2 g	15.1 g	17.5 g	13.0 g	15.6 g
糖質	74.9 g	73.7 g	80.3 g	87.4 g	65.0 g	89.8 g	73.4 g
食塩	2.5 g	2.6 g	3.5 g	2.1 g	3.7 g	2.7 g	3.0 g
3食ご飯あり	1625kcal	1573kcal	1605kcal	1608kcal	1520kcal	1571kcal	1594kcal
3食ご飯なし	872kcal	820kcal	852kcal	855kcal	767kcal	818kcal	841kcal
タンパク質	70.3g	71.0g	69.3g	74.2g	76.4g	65.1g	67.2g
炭水化物	241.0g	232.1g	233.5g	226.9g	218.8g	248.3g	247.8g
脂質	39.5g	37.5g	39.7g	41.9g	35.2g	27.8g	34.9g
糖質	208.6g	196.0g	215.3g	209.8g	198.0g	227.6g	210.0g
食塩	7.3g	8.1g	8.4g	6.8g	8.1g	7.8g	7.6g

花かがみ献立 2023年4月

	日 16	月 17	火 18	水 19	木 20	金 21	土 22
朝食	ご飯 トマトミートオムレツ さつまいものミルク煮 スープ	ご飯 イカ団子の含め煮 スナッペンどうの卵とじ 味噌汁	ご飯 ロールキャベツのトマト煮 アボカドのヨーグルトサラダ スープ	ご飯 鶏むね肉の和風きのこ蒸し かぼちゃとベーコンのソテー 味噌汁	ご飯 目玉焼きの甘酢あんかけ ささみの梅マヨサラダ スープ	ご飯 鶏肉とさつまいもの甘酒煮 キャベツと竹輪の塩麴和え スープ	ご飯 アジのさんが焼き 叩き長芋の梅肉和え すまし汁
ご飯あり	549 kcal	465 kcal	524 kcal	458 kcal	464 kcal	455 kcal	416 kcal
ご飯なし	298 kcal	214 kcal	273 kcal	207 kcal	213 kcal	204 kcal	165 kcal
タンパク質	19.0 g	23.6 g	17.6 g	23.7 g	20.1 g	21.1 g	19.1 g
炭水化物	80.3 g	71.3 g	73.3 g	75.1 g	67.4 g	79.6 g	71.7 g
脂質	15.3 g	7.9 g	17.5 g	6.2 g	11.3 g	4.4 g	5.0 g
糖質	79.0 g	64.1 g	70.3 g	73.3 g	61.6 g	74.5 g	66.1 g
食塩	1.7 g	2.9 g	1.7 g	2.4 g	1.6 g	2.1 g	1.7 g
昼食	ご飯 鶏肉のみぞれ煮 イカの葱まみれ キャベツと竹輪の塩昆布和え 味噌汁	ご飯 カレイの香草焼き ごぼうとベーコンの和風ソテー 切り干し大根のクリームチーズサラダ 中華スープ	ご飯 アジの2色ごま焼き にんじんしりしり 和風スパサラダ 味噌汁	ご飯 豆腐ステーキのトマトソース 大根の味噌煮 キャベツとツナの梅肉サラダ スープ	ご飯 さわらのピリ辛焼き 新じゃがの金平 たけのこの白和え すまし汁	ご飯 大根の重ね焼き ツナと長芋のさっと煮 茄子とトマトのバルサミコマリネ 味噌汁	ご飯 もやしと豆苗の豚しゃぶ 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
ご飯あり	497 kcal	517 kcal	563 kcal	556 kcal	517 kcal	587 kcal	534 kcal
ご飯なし	246 kcal	266 kcal	312 kcal	305 kcal	266 kcal	336 kcal	283 kcal
タンパク質	29.0 g	21.9 g	23.5 g	21.4 g	24.1 g	22.9 g	28.1 g
炭水化物	73.8 g	78.1 g	76.5 g	77.4 g	75.8 g	86.3 g	69.5 g
脂質	8.6 g	12.5 g	16.6 g	16.5 g	11.7 g	15.0 g	14.8 g
糖質	64.1 g	66.8 g	73.0 g	67.9 g	68.9 g	74.6 g	64.4 g
食塩	3.4 g	1.6 g	2.9 g	2.4 g	2.1 g	3.1 g	3.0 g
夕食	ご飯 高野豆腐の挟み煮 ふきの土佐煮 ささみと小松菜の味噌マヨ和え 南瓜のチーズパン粉焼き (弁) 中華スープ	ご飯 豚肉のカレーソテー ブロッコリーのカニカマあんかけ 菜の花のからし和え 里芋のから揚げ (弁) スープ	ご飯 牛しぐれの卵とじ ポテトのハニーマスタード和え ひじきのマリネ はんぺんと水菜のおかか和え (弁) すまし汁	ご飯 白身魚のチリソース炒め えび玉焼きビーフン 長芋とささみのゆかり和え 青梗菜とさつま揚げのとろみ炒め (弁) 中華スープ	ご飯 白菜と豚肉の博多蒸し もやしときのこのザーサイ炒め イカと長葱の香味和え ごぼうと大豆の甘辛煮 (弁) 味噌汁	ご飯 かつおの竜田菜味添え 焼き豆腐のごま田楽 ひじきとアスパラのピーナツ和え 小松菜とホタテのバター炒め (弁) すまし汁	ご飯 旨辛プルコギ グリン野菜の柚子胡椒和え 大根の中華サラダ 煮卵 (オイスター風味) (弁) 中華スープ
ご飯あり	637 kcal	575 kcal	625 kcal	572 kcal	572 kcal	552 kcal	579 kcal
ご飯なし	386 kcal	324 kcal	374 kcal	321 kcal	321 kcal	301 kcal	328 kcal
タンパク質	32.4 g	26.8 g	26.4 g	31.1 g	31.9 g	34.2 g	27.0 g
炭水化物	85.9 g	86.2 g	91.0 g	84.3 g	81.8 g	74.8 g	81.3 g
脂質	16.3 g	12.3 g	16.6 g	8.5 g	12.5 g	11.4 g	15.0 g
糖質	76.2 g	62.8 g	73.4 g	74.9 g	65.9 g	64.3 g	76.2 g
食塩	2.7 g	2.9 g	2.5 g	2.6 g	3.9 g	2.6 g	2.5 g
3食ご飯あり	1683kcal	1557kcal	1713kcal	1586kcal	1553kcal	1593kcal	1529kcal
3食ご飯なし	930kcal	804kcal	960kcal	833kcal	800kcal	840kcal	776kcal
タンパク質	80.4g	72.2g	67.5g	76.2g	76.1g	78.1g	74.2g
炭水化物	239.9g	235.6g	240.7g	236.8g	225.0g	240.7g	222.4g
脂質	40.2g	32.7g	50.7g	31.2g	35.5g	30.7g	34.7g
糖質	219.3g	193.7g	216.7g	216.1g	196.4g	213.4g	206.6g
食塩	7.8g	7.3g	7.1g	7.4g	7.6g	7.8g	7.2g

花かがみ献立 2023年4月

	日 23	月 24	火 25	水 26	木 27	金 28	土 29
朝食	ご飯 落とし卵の袋煮 セロリとひき肉の塩昆布炒め 味噌汁	ご飯 豚肉と長芋のスタミナ炒め マカロニのトマト煮 スープ	ご飯 サケと新じゃがのグリル 小松菜の胡桃白和え アスパラポタージュ	ご飯 アボカドのスクランブルエッグ 鶏ささみときゅうりのキムチ和え 味噌汁	ご飯 あさりとアスパラののにんにく蒸し デリ風チーズポテサラ スープ	ご飯 高野豆腐の照り焼き ホタルイカとわけぎの辛子味噌和え すまし汁	ご飯 鶏肉の親子煮 焼き茄子のお浸し 味噌汁
ご飯あり	526 kcal	477 kcal	511 kcal	494 kcal	433 kcal	456 kcal	481 kcal
ご飯なし	275 kcal	226 kcal	260 kcal	243 kcal	182 kcal	205 kcal	230 kcal
タンパク質	22.6 g	17.3 g	25.3 g	23.7 g	12.3 g	19.6 g	23.8 g
炭水化物	67.2 g	76.3 g	77.8 g	64.5 g	69.5 g	69.6 g	71.8 g
脂質	17.5 g	9.6 g	9.8 g	14.3 g	10.2 g	9.2 g	9.5 g
糖質	64.7 g	75.8 g	73.4 g	62.8 g	69.2 g	61.9 g	68.1 g
食塩	2.5 g	2.0 g	1.8 g	2.5 g	2.5 g	2.2 g	2.9 g
昼食	ご飯 鶏肉のエスニック照り焼き 大豆のミルクカレー煮 ごぼうのクリームチーズ和え スープ	ご飯 めばるの煮付け 蓮根の肉そぼろ炒め キャベツとカニカマの酢の物 味噌汁	ご飯 新玉のはさみ焼き 蓮根の金平 人参のごま酢和え すまし汁	ご飯 舌平目のソテークリームソース じゃがいもガレット 切り干し大根の塩昆布サラダ わかめスープ	ご飯 たけのこと鶏肉の煮物 大根の味噌バター焼き しろなとツナのレモン生姜和え 中華スープ	ご飯 カレイの葱味噌マヨ焼き ひじきとひき肉の包み煮 ほうれん草のとろろ和え 中華スープ	ご飯 揚げ出汁肉豆腐 キャベツとひき肉の味噌炒め カレースパサラダ すまし汁
ご飯あり	574 kcal	507 kcal	535 kcal	550 kcal	524 kcal	529 kcal	593 kcal
ご飯なし	323 kcal	256 kcal	284 kcal	299 kcal	273 kcal	278 kcal	342 kcal
タンパク質	27.6 g	23.9 g	17.2 g	23.8 g	27.8 g	26.8 g	21.9 g
炭水化物	81.8 g	80.1 g	90.4 g	82.3 g	72.3 g	74.8 g	77.5 g
脂質	14.0 g	7.6 g	9.8 g	13.4 g	12.0 g	12.0 g	19.3 g
糖質	67.8 g	74.1 g	81.6 g	70.7 g	64.2 g	69.2 g	70.6 g
食塩	2.4 g	3.4 g	2.4 g	2.6 g	2.1 g	2.1 g	2.1 g
夕食	ご飯 イカと厚揚げの煮物 ブロッコリーのガーリックソテー アボカドと胡桃の酒粕和え さつまいものバター炒め(弁) すまし汁	ご飯 ガパオ炒め 新じゃが明太バター 茄子のエスニックサラダ オクラのおろしポン酢和え(弁) 中華スープ	ご飯 牛肉のビール煮 具沢山卵の花 春キャベツのコールスロー ピリ辛春雨炒め(弁) スープ	ご飯 豚肉のねぎ巻きフライ 蓮根とじゃこのバター醤油炒め かぼちゃの味噌マヨサラダ 彩りナムル(弁) すまし汁	ご飯 ブリと春野菜の粒マスタード炒め ごぼうとベーコンの洋風炒め きゅうりと沢庵のごま和え アボカドとタコのマリネ(弁) すまし汁	ご飯 豚肉BBQソテー 五目汁ビーフン トマトとたまねぎのサラダ キャベツと竹輪のわさび和え(弁) 味噌汁	ご飯 アジの明太ポテト焼き 切り干し大根とごぼうの煮物 水菜とツナの梅肉サラダ かぼちゃのピカタ(弁) スープ
ご飯あり	730 kcal	528 kcal	617 kcal	643 kcal	683 kcal	544 kcal	638 kcal
ご飯なし	479 kcal	277 kcal	366 kcal	392 kcal	432 kcal	293 kcal	387 kcal
タンパク質	29.9 g	24.4 g	22.0 g	27.3 g	31.3 g	21.9 g	28.1 g
炭水化物	93.8 g	82.1 g	90.9 g	93.0 g	75.3 g	84.6 g	98.0 g
脂質	25.5 g	10.4 g	17.3 g	17.4 g	26.9 g	12.1 g	13.9 g
糖質	79.8 g	77.3 g	78.3 g	81.8 g	61.7 g	75.8 g	76.6 g
食塩	2.6 g	1.8 g	2.9 g	2.4 g	2.7 g	3.4 g	2.9 g
3食ご飯あり	1830kcal	1512kcal	1663kcal	1687kcal	1640kcal	1530kcal	1713kcal
3食ご飯なし	1077kcal	759kcal	910kcal	934kcal	887kcal	777kcal	960kcal
タンパク質	80.1g	65.5g	64.5g	74.9g	71.4g	68.3g	73.8g
炭水化物	242.7g	238.5g	259.1g	239.8g	217.1g	229.0g	247.3g
脂質	56.9g	27.6g	36.9g	45.1g	49.0g	33.3g	42.7g
糖質	212.3g	227.1g	233.3g	215.3g	195.1g	206.9g	215.3g
食塩	7.5g	7.2g	7.1g	7.4g	7.2g	7.7g	7.9g

花かがみ献立 2023年4月

	日	月	火	水	木	金	土
	30	-					
朝食	ご飯 イカとじゃがいものガリパタ炒め ひじきと大豆のマリネ スープ						
ご飯あり	451 kcal						
ご飯なし	200 kcal						
タンパク質	20.6 g						
炭水化物	75.3 g						
脂質	7.1 g						
糖質	71.3 g						
食塩	2.1 g						
昼食	ご飯 肉団子のスペイン風トマトソース 新ごぼうのアンチョビ炒め 海老とブロッコリーのミモザサラダ すまし汁						
ご飯あり	600 kcal						
ご飯なし	349 kcal						
タンパク質	23.6 g						
炭水化物	76.3 g						
脂質	20.1 g						
糖質	68.2 g						
食塩	2.1 g						
夕食	ご飯 豚肉と青梗菜のうま煮 ピーマンのおかか炒め ビーフンサラダ ささみとセロリのラー油和え（弁） 中華スープ						
ご飯あり	581 kcal						
ご飯なし	330 kcal						
タンパク質	24.7 g						
炭水化物	79.4 g						
脂質	16.5 g						
糖質	71.8 g						
食塩	2.3 g						
3食ご飯あり	1633kcal						
3食ご飯なし	880kcal						
タンパク質	68.9g						
炭水化物	231.0g						
脂質	43.8g						
糖質	211.3g						
食塩	6.5g						