

花かがみ献立 2024年1月

	日 1	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
朝食	ご飯 タイの塩焼き 筑前煮 味噌汁	ご飯 だし巻き卵のきのこあん キャベツの明太子炒め すまし汁	ご飯 スパイシー照り焼きチキン 小松菜の味噌マヨ和え スープ	ご飯 カイトとごぼうの味噌煮 ほうれん草のピリ辛和え すまし汁	ご飯 ブロッコリーとトマトのキッシュ風 じゃがいもの洋風煮 人参ポタージュ	ご飯 豚肉と厚揚げのとろとろ煮 車ふの照り焼き 味噌汁	ご飯 海老しんじょのみぞれ煮 豚キムチ炒め 味噌汁
ご飯あり	473 kcal	444 kcal	390 kcal	412 kcal	545 kcal	539 kcal	470 kcal
ご飯なし	234 kcal	205 kcal	151 kcal	173 kcal	306 kcal	300 kcal	231 kcal
タンパク質	27.3 g	21.9 g	19.7 g	22.4 g	21.5 g	24.8 g	24.9 g
炭水化物	72.0 g	64.6 g	63.1 g	68.0 g	83.2 g	76.4 g	71.1 g
脂質	9.3 g	11.7 g	7.0 g	6.4 g	17.6 g	14.5 g	9.7 g
糖質	68.8 g	61.8 g	60.4 g	63.6 g	73.3 g	74.2 g	68.7 g
食塩	2.5 g	1.9 g	1.9 g	1.6 g	2.4 g	2.4 g	3.2 g
昼食	ご飯 松風焼き 昆布と人参の煮物 数の子のおかかチーズ和え スープ	ご飯 竹のイタリアンソーテー かぶとベーコンのさっと煮 大豆のカラルマリネ スープ	ご飯 肉巻き揚げ出し豆腐 ごぼうの塩麹ソーテー 白菜の甘酢和え 味噌汁	ご飯 ブルコギ えび春巻き キャベツの梅マヨサラダ 中華スープ	ご飯 アゲの葱塩オイル焼き ごぼうの土佐煮 りんごと大根の生酢 味噌汁	ご飯 赤ワインソース煮込みハンバーグ 蓮根の胡桃味噌炒め 大豆とかのサラダ スープ	ご飯 鶏肉のゴマ味噌焼き かぶの甘酒そぼろ煮 きゅうりとツナのとんぶりサラダ すまし汁
ご飯あり	564 kcal	496 kcal	510 kcal	571 kcal	423 kcal	631 kcal	525 kcal
ご飯なし	325 kcal	257 kcal	271 kcal	332 kcal	184 kcal	392 kcal	286 kcal
タンパク質	28.7 g	25.7 g	21.3 g	24.5 g	20.4 g	23.8 g	27.9 g
炭水化物	78.2 g	73.4 g	81.4 g	92.6 g	79.6 g	82.4 g	75.5 g
脂質	18.1 g	12.2 g	12.4 g	13.8 g	3.6 g	24.9 g	14.0 g
糖質	70.6 g	66.1 g	75.2 g	85.5 g	73.5 g	76.4 g	69.7 g
食塩	3.4 g	2.3 g	2.9 g	2.3 g	2.6 g	2.6 g	2.0 g
夕食	ご飯 牛肉の紅白巻き 海老のつや煮 栗きんとん 酢れんこん(弁) すまし汁	ご飯 豚ももチャーシュー ザーサイのラー油炒め アボカドの柚子胡椒和え 春雨の中華サラダ(弁) すまし汁	ご飯 ブリのバターソーテー 炒りうの花 さつまいものクリームチーズ和え 水菜の卵とじ(弁) すまし汁	ご飯 鶏ひき肉と豆腐の茶巾煮 味玉 ブロッコリーの甘酒サラダ 味玉(醤油にんにく)(弁) 味噌汁	ご飯 チキンとかぶのチーズクリーム煮 海老とアボカドのガーリックソーテー 蓮根の明太マヨサラダ 青梗菜とささみの生姜マリネ(弁) 中華スープ	ご飯 赤魚の粕漬け焼き セロリと卵の中華炒め りんごのグラッセ アンチョビポテト(弁) すまし汁	ご飯 牛肉の焼きポーン酢マリネ スパゲティポリタン 水菜の白和え ほうれん草のなめたけ和え(弁) スープ
ご飯あり	661 kcal	605 kcal	668 kcal	634 kcal	617 kcal	552 kcal	584 kcal
ご飯なし	422 kcal	366 kcal	429 kcal	395 kcal	378 kcal	313 kcal	345 kcal
タンパク質	30.0 g	28.3 g	29.3 g	34.4 g	37.5 g	28.0 g	25.7 g
炭水化物	102.7 g	79.1 g	92.8 g	75.0 g	77.7 g	83.9 g	81.5 g
脂質	14.8 g	20.3 g	23.1 g	23.0 g	19.7 g	13.6 g	20.6 g
糖質	98.3 g	73.6 g	85.3 g	70.3 g	71.6 g	75.7 g	74.4 g
食塩	2.5 g	4.1 g	2.5 g	3.2 g	2.4 g	2.6 g	2.5 g
3食ご飯あり	1698kcal	1545kcal	1568kcal	1617kcal	1585kcal	1722kcal	1579kcal
3食ご飯なし	981kcal	828kcal	851kcal	900kcal	868kcal	1005kcal	862kcal
タンパク質	86.0g	75.9g	70.3g	81.3g	79.4g	76.6g	78.5g
炭水化物	252.9g	217.1g	237.3g	235.6g	240.5g	242.7g	228.1g
脂質	42.2g	44.2g	42.5g	43.2g	40.9g	53.0g	44.3g
糖質	237.7g	201.5g	220.9g	219.4g	218.4g	226.3g	212.8g
食塩	8.4g	8.3g	7.3g	7.1g	7.4g	7.6g	7.7g

花かがみ献立 2024年1月

	日 8	月 9	火 10	水 11	木 12	金 13	土 14
朝食	ご飯 高野とそばろの卵とじ 帆立とアボカドのソテー スープ	ご飯 鶏肉の彩り卵炒め 蓮根の梅甘酢漬け すまし汁	ご飯 カハの香味焼き ツナと白菜のおかか和え 味噌汁	ご飯 豚じゃが ほうれん草の生姜和え 味噌汁	ご飯 かとお松菜のにんにく味噌炒め じゃがいものクリーム煮 スープ	ご飯 穴子と三つ葉のだし巻き卵 青梗菜の胡桃マヨ和え 味噌汁	ご飯 蓮根の豚肉巻き 小松菜の塩昆布和え 味噌汁
ご飯あり	533 kcal	457 kcal	451 kcal	421 kcal	409 kcal	487 kcal	478 kcal
ご飯なし	294 kcal	218 kcal	212 kcal	182 kcal	170 kcal	248 kcal	239 kcal
タンパク質	26.3 g	23.7 g	22.5 g	18.1 g	18.3 g	20.5 g	22.7 g
炭水化物	69.8 g	71.2 g	62.1 g	78.2 g	72.2 g	62.5 g	78.2 g
脂質	17.8 g	9.3 g	14.0 g	6.1 g	6.9 g	18.0 g	8.7 g
糖質	66.0 g	68.2 g	60.2 g	70.1 g	66.1 g	60.5 g	74.4 g
食塩	2.1 g	1.7 g	2.5 g	2.8 g	2.7 g	2.4 g	2.7 g
昼食	ご飯 ピリ辛キムチ鍋 小松菜のとろみ炒め ごぼうのわさびマヨ和え 中華スープ	ご飯 牛すき炒め ひじきの洋風炒め かぶとりんごの胡桃サラダ 味噌汁	ご飯 和風ポークソテーおろしソース 揚げ出し豆腐のなめこあん クリームスパサラダ すまし汁	ご飯 白身魚のカーボン粉焼き かぼちゃのアンチョビソテー 大豆のシーザーサラダ スープ	ご飯 鶏団子と白菜の春雨煮 大根の青のり唐揚げ きゅうりの酢の物 中華スープ	ご飯 蒸し豚のごま葱ダレ ぜんまい煮 白菜とツナの和え物 スープ	ご飯 ピリ辛麻婆白菜 春雨のエスニックソテー ブロッコリーの梅おかか和え 中華スープ
ご飯あり	489 kcal	558 kcal	592 kcal	510 kcal	471 kcal	477 kcal	471 kcal
ご飯なし	250 kcal	319 kcal	353 kcal	271 kcal	232 kcal	238 kcal	232 kcal
タンパク質	25.5 g	20.0 g	25.9 g	26.3 g	18.6 g	21.9 g	15.4 g
炭水化物	77.5 g	75.3 g	75.7 g	77.1 g	76.5 g	69.1 g	83.4 g
脂質	10.5 g	21.7 g	21.6 g	14.1 g	11.3 g	13.1 g	10.1 g
糖質	71.1 g	69.9 g	72.5 g	68.7 g	73.0 g	65.2 g	77.7 g
食塩	3.4 g	2.9 g	2.0 g	1.6 g	2.8 g	2.2 g	2.3 g
夕食	ご飯 豚肉の生姜焼き 厚揚げのおろし煮 パンプキンヨーグルトサラダ さつまいもの甘辛煮（弁） すまし汁	ご飯 舌平目とパンネのトマト煮 長芋ハチマシステーキ キャベツの塩昆布サラダ 春菊と竹輪のさっと炒め（弁） スープ	ご飯 鶏肉のフリソース煮 帆立とキャベツのバター炒め 3色ナムル アボカドとトマトの塩麴和え（弁） 中華スープ	ご飯 冬野菜のチャンプル 人参しりしり セリとツナのチヂミ りんごの赤ワイン煮（弁） 中華スープ	ご飯 牛肉スタミナ炒め おからと根菜の炊いたん ブロッコリーの明太クリームチーズ和え ささみとアボカドのわさび和え（弁） すまし汁	ご飯 鶏手羽と大根のさっぱり煮 ピーマンとひき肉のなめたけ炒め かぼちゃの塩バターグラッセ 切干の柚子胡椒和え（弁） 中華スープ	ご飯 赤魚の和風ピカタ 冬野菜のトマト煮 大豆の柚子マリネ さつまいものチーズサラダ（弁） スープ
ご飯あり	656 kcal	534 kcal	574 kcal	639 kcal	708 kcal	558 kcal	607 kcal
ご飯なし	417 kcal	295 kcal	335 kcal	400 kcal	469 kcal	319 kcal	368 kcal
タンパク質	26.7 g	25.5 g	28.1 g	23.5 g	36.8 g	27.3 g	25.4 g
炭水化物	104.7 g	89.8 g	79.9 g	101.9 g	82.6 g	85.2 g	94.9 g
脂質	15.8 g	9.5 g	17.9 g	16.6 g	30.1 g	14.2 g	16.7 g
糖質	98.1 g	84.3 g	73.2 g	96.3 g	71.7 g	78.1 g	87.2 g
食塩	2.3 g	2.8 g	3.1 g	2.5 g	2.8 g	2.7 g	2.2 g
3食ご飯あり	1678kcal	1549kcal	1617kcal	1570kcal	1588kcal	1522kcal	1556kcal
3食ご飯なし	961kcal	832kcal	900kcal	853kcal	871kcal	805kcal	839kcal
タンパク質	78.5g	69.2g	76.5g	67.9g	73.7g	69.7g	63.5g
炭水化物	252.0g	236.3g	217.7g	257.2g	231.3g	216.8g	256.5g
脂質	44.1g	40.5g	53.5g	36.8g	48.3g	45.3g	35.5g
糖質	235.2g	222.4g	205.9g	235.1g	210.8g	203.8g	239.3g
食塩	7.8g	7.4g	7.6g	6.9g	8.3g	7.3g	7.2g

花かがみ献立 2024年1月

	日 15	月 16	火 17	水 18	木 19	金 20	土 21
朝食	ご飯 帆立とエリンギのガーリックソテー 切り干し大根サラダ 中華スープ	ご飯 鶏つくねのひじきあんかけ 白菜とりんごのマリネ 味噌汁	ご飯 アボカド & トマトオムレツ 長芋の照り焼き スープ	ご飯 鶏肉と里芋のバター照り焼き アボカドのタルタルサラダ すまし汁	ご飯 ブリー大根 カリフラワーの土佐酢和え 味噌汁	ご飯 キャベツと卵のコットミングラタン ささみとアボカドのごま和え スープ	ご飯 手羽元のオープン焼き マカロニの和風パペロン 中華スープ
ご飯あり	484 kcal	434 kcal	491 kcal	544 kcal	477 kcal	526 kcal	510 kcal
ご飯なし	245 kcal	195 kcal	252 kcal	305 kcal	238 kcal	287 kcal	271 kcal
タンパク質	24.0 g	16.7 g	16.1 g	25.3 g	22.6 g	25.0 g	22.3 g
炭水化物	74.3 g	72.8 g	75.3 g	74.7 g	72.6 g	65.6 g	81.5 g
脂質	11.8 g	9.8 g	15.0 g	17.8 g	11.8 g	20.1 g	11.3 g
糖質	67.6 g	69.4 g	71.9 g	69.8 g	69.3 g	61.8 g	79.0 g
食塩	1.8 g	2.5 g	1.6 g	1.7 g	2.9 g	2.0 g	1.9 g
昼食	ご飯 鶏肉と長葱のトロみ煮 切り昆布の炒め煮 佃とりのおろし和え 味噌汁	ご飯 竹のチャンチャン焼き 彩り焼きピザ ほうれん草の辛子和え スープ	ご飯 豚肉とごぼうの唐揚げ 車ふのピカタ 千枚漬け風 味噌汁	ご飯 鱈のかぶら蒸し 水菜の中華煮 さつまいもとりんごのヨーグルト 味噌汁	ご飯 厚揚げのキチ炒め ブロッコリーの卵とじ ひじきの中華和え 中華スープ	ご飯 タイの明太マヨ焼き 焼きそばパスタ 白菜の柚子塩昆布和え 味噌汁	ご飯 牛肉と蓮根の甘辛煮 甘辛じゃがバター ひじきのカラフルマリネ 味噌汁
ご飯あり	463 kcal	481 kcal	538 kcal	459 kcal	498 kcal	503 kcal	542 kcal
ご飯なし	224 kcal	242 kcal	299 kcal	220 kcal	259 kcal	264 kcal	303 kcal
タンパク質	28.5 g	24.1 g	23.3 g	22.5 g	22.9 g	24.4 g	23.7 g
炭水化物	78.9 g	82.1 g	83.7 g	86.4 g	71.2 g	73.3 g	88.0 g
脂質	5.5 g	8.3 g	12.8 g	3.9 g	15.3 g	14.3 g	12.7 g
糖質	70.4 g	75.3 g	80.0 g	81.6 g	65.5 g	69.2 g	77.4 g
食塩	3.9 g	2.4 g	2.7 g	3.2 g	2.6 g	3.1 g	3.1 g
夕食	ご飯 ハッシュドポーク 海老芋の揚げ出し フルーツヨーグルト さつま揚げと三つ葉の卵とじ（弁） スープ	ご飯 おでん 厚揚げ煮 かぼちゃサラダ 和風マカロニサラダ（弁） すまし汁	ご飯 サラの酒粕漬け 水菜と卵のガーサイ炒め 叩ききゅうりのゆかり和え ブロッコリーのマスタードマヨ和え（弁） すまし汁	ご飯 ミートローフ かぼちゃのハーソテー デリ風ごぼうサラダ 長芋とベーコンのさっと煮（弁） カリフラワーポタージュ	ご飯 鶏味噌かき かぶとさつま揚げの煮物 佃の白和え 彩り甘酢金平（弁） すまし汁	ご飯 豚肉の柚子胡椒炒め 海老と高野の煮物 きゅうりと沢庵の和え物 長芋の焼き味噌田楽（弁） すまし汁	ご飯 サバの竜田揚げ 車ふの落とし卵 マヨネーズ和え 南瓜の煮物（弁） すまし汁
ご飯あり	592 kcal	718 kcal	597 kcal	707 kcal	624 kcal	607 kcal	689 kcal
ご飯なし	353 kcal	479 kcal	358 kcal	468 kcal	385 kcal	368 kcal	450 kcal
タンパク質	23.4 g	29.5 g	34.7 g	27.0 g	32.3 g	35.3 g	34.4 g
炭水化物	94.7 g	93.5 g	69.3 g	98.8 g	94.6 g	79.4 g	86.3 g
脂質	14.6 g	27.1 g	21.9 g	26.7 g	13.9 g	17.5 g	25.7 g
糖質	89.5 g	87.6 g	63.4 g	90.4 g	88.1 g	75.1 g	80.8 g
食塩	2.7 g	3.1 g	3.3 g	2.5 g	3.2 g	3.2 g	2.6 g
3食ご飯あり	1539kcal	1633kcal	1626kcal	1710kcal	1599kcal	1636kcal	1741kcal
3食ご飯なし	822kcal	916kcal	909kcal	993kcal	882kcal	919kcal	1024kcal
タンパク質	75.9g	70.3g	74.1g	74.8g	77.8g	84.7g	80.4g
炭水化物	247.9g	248.4g	228.3g	259.9g	238.4g	218.3g	255.8g
脂質	31.9g	45.2g	49.7g	48.4g	41.0g	51.9g	49.7g
糖質	227.5g	232.3g	215.3g	241.8g	222.9g	206.1g	237.2g
食塩	8.4g	8.0g	7.6g	7.4g	8.7g	8.3g	7.6g

花かがみ献立 2024年1月

	日 22	月 23	火 24	水 25	木 26	金 27	土 28
朝食	ご飯 豚ひき肉の信田巻き 水菜のごま和え 味噌汁	ご飯 豆苗の中華風炒り卵 蓮根のピーナツ和え 味噌汁	ご飯 白身魚のエスニック照り焼き 白菜の酢の物 中華スープ	ご飯 帆立とアスパラのクリーム煮 豆苗のアモンド白和え スープ	ご飯 しらすと葱のスクランブルエッグ 白菜のスープ煮 中華スープ	ご飯 竹のムニエルきのこソース 茄子のソテー アスパラホタテジュ	ご飯 じゃがいもとひき肉のカレー炒め ブロッコリーのアンチョビソース スープ
ご飯あり	514 kcal	444 kcal	372 kcal	494 kcal	421 kcal	461 kcal	467 kcal
ご飯なし	275 kcal	205 kcal	133 kcal	255 kcal	182 kcal	222 kcal	228 kcal
タンパク質	22.6 g	16.3 g	19.5 g	22.6 g	17.4 g	28.3 g	18.7 g
炭水化物	72.4 g	71.6 g	68.4 g	76.2 g	62.4 g	82.1 g	71.9 g
脂質	16.5 g	11.5 g	2.6 g	13.2 g	12.6 g	17.2 g	14.4 g
糖質	68.6 g	67.7 g	66.1 g	71.8 g	60.1 g	76.8 g	64.5 g
食塩	2.6 g	2.3 g	2.3 g	2.0 g	2.1 g	1.6 g	1.6 g
昼食	ご飯 ツグの辛味噌焼き 海老芋の煮物 白菜のわさび和え すまし汁	ご飯 鶏肉のハーマスタード焼き 帆立のキムチ炒め 大根の柚子甘酢和え スープ	ご飯 牛肉の赤味噌煮込み 高野豆腐のあんかけ キャベツとりんごのコールスロー すまし汁	ご飯 豚肉と厚揚げの甘味噌炒め 千切りポテト炒め ごぼうのクリームチーズサラダ 中華スープ	ご飯 肉団子の酢豚風 切り干し大根マリネ 春菊のなめたけ和え 中華スープ	ご飯 海老のマヨネーズ和え ピーマンのスープ煮 中華風人参サラダ 中華スープ	ご飯 ガバの梅肉焼き かき揚げ ゆとりの酢味噌和え すまし汁
ご飯あり	404 kcal	428 kcal	630 kcal	572 kcal	505 kcal	527 kcal	548 kcal
ご飯なし	165 kcal	189 kcal	391 kcal	333 kcal	266 kcal	288 kcal	309 kcal
タンパク質	21.5 g	25.8 g	27.9 g	25.5 g	18.4 g	20.9 g	26.9 g
炭水化物	74.6 g	73.3 g	84.3 g	80.5 g	78.7 g	80.3 g	81.0 g
脂質	3.0 g	4.6 g	23.1 g	19.2 g	15.2 g	15.7 g	15.0 g
糖質	70.1 g	68.8 g	77.2 g	71.2 g	73.2 g	75.2 g	76.1 g
食塩	2.2 g	2.7 g	2.0 g	2.1 g	2.7 g	2.6 g	2.0 g
夕食	ご飯 鶏肉の塩麴から揚げ 蓮根えびしんじょう蒸し じゃがいもとほうれん草のソテー きのこの和風マリネ とろみ汁	ご飯 豚肉と車心の角煮風 青梗菜とゆの塩昆布炒め ごぼうのザンザイ和え ブロッコリーのクリームチーズ和え（弁） すまし汁	ご飯 豆腐とひき肉の重ね焼き 小松菜のソテー 大根とおくらのとんぶり和え かぼちゃのピカタ（弁） 味噌汁	ご飯 タラのピザ焼き 青梗菜の豚そぼろ炒め 明太子サラダ りんごのコンポート（弁） 味噌汁	ご飯 鶏肉とかぶの甘酒煮 厚揚げときのこのオyster炒め キャベツのラー油和え 里芋のゴマ味噌和え（弁） すまし汁	ご飯 牛肉のロールステーキ 大豆の甘酒煮 さつまいものクリームチーズ和え 白菜のゆかり和え（弁） スープ	ご飯 豚肉と豆腐の甘辛煮 白菜とツナの山椒炒め かぼちゃのマスタードマヨ和え トマトと玉葱のサラダ（弁） 味噌汁
ご飯あり	557 kcal	724 kcal	579 kcal	579 kcal	542 kcal	648 kcal	740 kcal
ご飯なし	318 kcal	485 kcal	340 kcal	340 kcal	303 kcal	409 kcal	501 kcal
タンパク質	33.5 g	31.6 g	25.6 g	28.2 g	29.7 g	24.5 g	25.5 g
炭水化物	90.7 g	80.4 g	87.7 g	87.3 g	84.1 g	94.4 g	80.6 g
脂質	12.4 g	33.2 g	16.3 g	13.7 g	12.1 g	21.7 g	36.8 g
糖質	80.7 g	73.3 g	80.6 g	83.4 g	76.7 g	87.5 g	74.0 g
食塩	3.3 g	3.4 g	3.4 g	3.4 g	2.3 g	2.4 g	3.3 g
3食ご飯あり	1475kcal	1596kcal	1581kcal	1645kcal	1468kcal	1636kcal	1755kcal
3食ご飯なし	758kcal	879kcal	864kcal	928kcal	751kcal	919kcal	1038kcal
タンパク質	77.6g	73.7g	73.0g	76.3g	65.5g	73.7g	71.1g
炭水化物	237.7g	225.3g	240.4g	244.0g	225.2g	256.8g	233.5g
脂質	31.9g	49.3g	42.0g	46.1g	39.9g	54.6g	66.2g
糖質	219.4g	209.8g	223.9g	226.4g	210.0g	239.5g	214.6g
食塩	8.1g	8.4g	7.7g	7.5g	7.1g	6.6g	6.9g

花かがみ献立 2024年1月

	日 29	月 30	火 31	水 -	木 -	金 -	土 -
朝食	ご飯 高野豆腐の揚げ浸し ごぼうの刺-ブ-ソ- 味噌汁	ご飯 鶏肉と温野菜のオイル蒸し 海老とひじきのマリネ スープ	ご飯 青椒肉絲炒め ピリ辛ビ-フンサラダ 味噌汁				
ご飯あり	465 kcal	444 kcal	516 kcal				
ご飯なし	226 kcal	205 kcal	277 kcal				
タンパク質	16.1 g	26.1 g	21.9 g				
炭水化物	79.4 g	70.7 g	71.5 g				
脂質	11.1 g	8.3 g	16.9 g				
糖質	73.4 g	64.3 g	69.5 g				
食塩	2.5 g	2.2 g	2.6 g				
昼食	ご飯 鶏肉のもろみ味噌焼き はんぺんのチーズピ-カ スパゲティーサラダ スープ	ご飯 豚肉とキャベツのロールカツ 焼き豆腐あんかけ きゅうりと長芋の梅和え すまし汁	ご飯 白身魚のカレー-ズ 焼き 海老と水菜のソ- 青梗菜のとろろ和え 中華スープ				
ご飯あり	527 kcal	568 kcal	468 kcal				
ご飯なし	288 kcal	329 kcal	229 kcal				
タンパク質	27.8 g	28.2 g	24.9 g				
炭水化物	77.9 g	79.0 g	70.8 g				
脂質	13.3 g	16.7 g	10.8 g				
糖質	74.5 g	75.8 g	67.1 g				
食塩	2.2 g	1.8 g	2.2 g				
夕食	ご飯 金目鯛と冬野菜の煮付け キャベツとさつま揚げの味噌炒め 白菜とかのポン酢和え 切り干し大根煮 (弁) すまし汁	ご飯 厚揚げのひき肉包み煮 アボカドスクランブルエッグ ごぼうサラダ ささみとなめこのおろし酢和え (弁) 味噌汁	ご飯 治部煮 大根のそぼろ煮 蓮根生酢 白菜のおかか生姜和え (弁) すまし汁				
ご飯あり	521 kcal	689 kcal	614 kcal				
ご飯なし	282 kcal	450 kcal	375 kcal				
タンパク質	27.7 g	35.2 g	29.2 g				
炭水化物	82.4 g	79.1 g	85.4 g				
脂質	10.0 g	27.6 g	18.9 g				
糖質	76.2 g	73.0 g	79.0 g				
食塩	3.4 g	3.5 g	2.7 g				
3食ご飯あり	1513kcal	1701kcal	1598kcal				
3食ご飯なし	796kcal	984kcal	881kcal				
タンパク質	71.6g	89.5g	76.0g				
炭水化物	239.7g	228.8g	227.7g				
脂質	34.4g	52.6g	46.6g				
糖質	224.1g	213.1g	215.6g				
食塩	8.1g	7.5g	7.5g				

花かがみ献立 2024年1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							