

花かがみ 五月献立表

	日	月	火	水	木	金	土	
		1	2	3	4	5	6	
朝食	ご飯あり	ご飯 味噌漬け卵 かぼちゃそぼろ煮(温) 清汁 548kcal	ご飯 ひじきの豆腐ハンバーグ そら豆とアボカドの炒めもの(温) 味噌汁 616kcal	ご飯 めばる煮付け 白瓜のおかか和え (冷) 味噌汁 429kcal	ご飯 きつね卵焼き ブロッコリーと胸肉の和風サラダ (冷) 粕汁 520kcal	ご飯 甘辛チキン クレソンとエリンギの粒マスタードソース (冷) えんどう豆のスープ 666kcal	ご飯 鶏ささみのキャベツ巻 きくらげの洋風サラダ(冷) スープ 488kcal	
	ご飯なし	297kcal	365kcal	178kcal	269kcal	415kcal	237kcal	
昼食	ご飯あり	ご飯 海老のエスカベッシュ ロールキャベツサラダ(冷) 茄子のオイスターソース炒め スープ 509kcal	ご飯 鰯と大葉のカレー竜田揚げ 白瓜オリーブ油漬け(冷) ほうれん草とささみの温サラダ(温) 味噌汁 493kcal	ご飯 牛もものタリアータ ヤングコーンのバジルヨーグルト和え (冷) キャベツのペペロンチーノ風(温) スープ 513kcal	ご飯 かつおのガーリックステーキ カルボナーラスタッフドポテト(温) 焼きパプリカマリネサラダ(冷) スープ 487kcal	ご飯 鯛の木の芽焼き かぶら蒸し (温) 焼き茄子 (冷) じゅんさいのお吸い物 466kcal	ご飯 いさきのハーブ焼き アスパラとしめじのバルサミソース (温) カリフラワールのフレンチサラダ(冷) スープ 494kcal	
	ご飯なし	258kcal	242kcal	262kcal	236kcal	215kcal	243kcal	
夕食	ご飯あり	ご飯 ひらめのムニエルきのこソース 柿とクレソンのサラダ (冷) ブロッコリーのツナ和え (冷) ガーリックシュリンプ(温) スープ 669kcal	ご飯 小松菜と鶏肉の塩炒め のびるのにんにく炒め(温) ゴーヤときくらげのサラダ (冷) きゅうりといかの中華炒め(温) かきたま汁 621kcal	ご飯 サクラムスのコンフィ じゃがいもとタコの炒めもの(温) セロリとレーズンのサラダ(冷) ブロッコリーのアンチョビ和え (冷) スープ 682kcal	ご飯 鮭大根 のびるのぬた(冷) こんにやくステーキ (温) オクラの白和え (冷) 清汁 575kcal	ご飯 鯛の香りソテー オクラとヤングコーン炒め (温) スナックえんどうと水菜のシーザーサラダ (冷) カリフラワー海苔和え (冷) スープ 618kcal	ご飯 牛肉の彩りロール ぜんまいと厚揚げ煮物(温) わけぎとタコのオイル和え(冷) かんもどき味噌チーズ焼き (温) 清汁 729kcal	
	ご飯なし	418kcal	370kcal	431kcal	324kcal	367kcal	478kcal	
	ご飯あり(3食)	1726kcal	1730kcal	1624kcal	1582kcal	1750kcal	1711kcal	
	ご飯なし(3食)	973kcal	977kcal	871kcal	829kcal	997kcal	958kcal	
朝食	ご飯	7	8	9	10	11	12	
	ご飯 ヒラメのさらさ蒸し かぼちゃ金平(温) 赤だし ご飯あり 454kcal ご飯なし 203kcal	ご飯 いさきの香味焼き のびるのお浸し(冷) 清汁 445kcal	ご飯 アスパラガスと炒り卵のサラダ 海老とズッキーニのソテー (温) ポタージュスープ 469kcal	ご飯 ほっけの柚子風味焼き 白瓜の塩昆布和え (冷) 味噌汁 391kcal	ご飯 蟹だし巻き 紫いもの金平(温) 味噌汁 604kcal	ご飯 そら豆と桜えびの卵とし 里芋の照り焼き(温) 味噌汁 496kcal	ご飯 めばるの酒蒸し ぜんまいのくるみ和え (冷) 赤だし 466kcal	
昼食	ご飯	ご飯 牛葱炒めさっぱりサラダ風 山菜とこんにやく甘辛炒め(温) 茄子の彩りサラダ (冷) 味噌汁 612kcal	ご飯 牛肉と蓮根の和風炒め じゃが芋とクレソンの胡麻味噌和え (冷) 海老とブロッコリー炒め (温) 清汁 590kcal	ご飯 かつおの和風ステーキ そら豆としらすのオイル和え(冷) 南瓜煮もの(温) 味噌汁 542kcal	ご飯 鶏肉のにんにくバターソテー ピーマンツナ和え (冷) 人参のお焼き (温) スープ 515kcal	ご飯 鰯の茄子の照り焼き 白瓜とトマトマヨポンサラダ (冷) 菊芋のペペロン炒め(温) 味噌汁 596kcal	ご飯 鯛の唐揚げ新玉パセリがけ ツナとクレソンさっぱり和え(冷) かぼちゃグリルときのこマリネ(温) 味噌汁 516kcal	
	ご飯なし	361kcal	339kcal	291kcal	264kcal	345kcal	265kcal	
夕食	ご飯	ご飯 ホッケのカポナータ 新じゃがとそら豆のサラダ(冷) ほうれん草エッグ(温) 新ごぼうと鶏肉の炒め煮(温) スープ 708kcal	ご飯 鯛のレモンマスタードソース じゃがいものガトーわさびクリーム添え(冷) 人参とえのきの明太子炒め(温) ツナとセロリのサラダ(冷) スープ 627kcal	ご飯 鶏肉のカシューナッツ炒め ぜんまいのキムチ炒め(温) 胡瓜とわかめのサラダ(冷) 揚げ茄子の中華風(温) スープ 675kcal	ご飯 ひらめの昆布メ柚子風味 オクラとヤングコーンの肉巻き(温) きくらげとささみ酢味噌和え(冷) もやしの彩りナムル(冷) 清汁 555kcal	ご飯 豚肉のスペイン風煮込み セロリのチーズのせ(冷) 長芋バター醤油焼き(温) クレソンとキャベツのコールスロー (冷) スープ 851kcal	ご飯 鯛のアンチョビトースト そら豆とピーツのによつき(冷) アスパラガスとしめじのバルサミソース (温) モッツアレラとカリフラワールのサラダ(冷) スープ 659kcal	ご飯 鶏肉の梅ソース きくらげと豆の和風サラダ(冷) キャベツとたらこ炒め(温) 高野豆腐胡ごま揚げゴマソース (温) 味噌汁 718kcal
	ご飯なし	457kcal	376kcal	424kcal	408kcal	600kcal	467kcal	
	ご飯あり(3食)	1774kcal	1662kcal	1686kcal	1461kcal	2051kcal	1711kcal	
	ご飯なし(3食)	1021kcal	909kcal	933kcal	708kcal	1298kcal	958kcal	

	日	月	火	水	木	金	土
	14	15	16	17	18	19	20
朝食	ご飯 豆腐の和テリーヌ 茄子の冷製(冷) かぼちゃポタージュ ご飯あり 398kcal ご飯なし 147kcal	ご飯 豆腐のチーズサンド アボカドの和風和え(冷) スープ 551kcal 300kcal	ご飯 牛肉のミルフィーユ のびると胡瓜ピリ辛サラダ(冷) スープ 571kcal 320kcal	ご飯 ささみの大葉チーズ焼き じゃがいもとツナカレーのピンチョス(冷) スープ 434kcal 183kcal	ご飯 かつおの角煮 クレソンとじゃこのベーコン炒め(温) 味噌汁 455kcal 204kcal	ご飯 海老とおから炒め 青梗菜のエチューベ(温) スープ 427kcal 176kcal	ご飯 鯛の酒粕塩麹焼き そら豆と帆立のサラダ(冷) 清汁 514kcal 263kcal
	ご飯 豚しゃぶおろしポン酢 明太マヨのポテトストック(冷) 水菜のさっと炒め(温) 味噌汁 ご飯あり 719kcal ご飯なし 468kcal	ご飯 牛肉と長芋のステーキ そら豆の磯和え(冷) エリンギとトマトバター醤油炒め(温) 味噌汁 552kcal 301kcal	ご飯 マスの味噌ロールキャベツ 白瓜のピリ辛炒め(温) うるいのポン酢和え(冷) 清汁 443kcal 192kcal	ご飯 いさきのトマトレモンバターソース アボカドマカロニサラダ(冷) アスパラとたこのバター醤油炒め(温) スープ 709kcal 458kcal	ご飯 牛肉のピリ辛炒め かぼちゃとぜんまいの煮物(温) きくらげ白和え(冷) 味噌汁 654kcal 403kcal	ご飯 めばるの唐揚げあんかけ 椎茸のポン酢ステーキ(温) 手毬麩と菜の花の煮物(冷) 味噌汁 484kcal 233kcal	ご飯 台湾風卵焼き ぜんまいナムル(冷) 焼き小龍包(温) スープ 534kcal 283kcal
夕食	ご飯 海老の甘酢炒め のびるの韓国炒め(温) 豆苗のなめこ和え(冷) 帆立のパセリのせ(冷) スープ ご飯あり 519kcal ご飯なし 268kcal ご飯あり(3食) 1636kcal ご飯なし(3食) 883kcal	ご飯 鰯のアクアパッツァ 海老のゼリー寄せ(冷) ホワイトアスパラソテー(温) りんごと味噌のクレソンサラダ(冷) スープ 587kcal 336kcal 1690kcal 937kcal	ご飯 鯖のソテーインド風 クレソンとグレープフルーツのサラダ(冷) タンドリーチキン(温) ひよこ豆のサラダ(冷) スープ 600kcal 349kcal 1614kcal 861kcal	ご飯 絹豆腐の和風あんかけ 寄せ卵の蒸し(温) きくらげの辛子マヨ和え(冷) きゅうりと梅のさっぱり和え(冷) 味噌汁 561kcal 310kcal 1704kcal 951kcal	ご飯 ひらめのバジルマスタード ブロッコリーの洋風あえ(冷) イカのアンチョビガーリックソテー(温) トマトと玉ねぎのミルフィーユ(冷) スープ 560kcal 309kcal 1669kcal 916kcal	ご飯 茄子と豚肉くるくる巻 のびるの昆布和え(冷) 新ごぼうの金平(温) かぶと柿のサラダ(冷) 味噌汁 749kcal 498kcal 1660kcal 907kcal	ご飯 海老のカレーアヒージョ 白瓜のレモン風味漬け(冷) 帆立れんこん(温) キャベツと玉ねぎのサラダ(冷) スープ 504kcal 253kcal 1552kcal 799kcal
	朝食	ご飯 磯辺豆腐ステーキ じゃが芋としらすとレモンのサラダ(冷) 味噌汁 ご飯あり 486kcal ご飯なし 235kcal	ご飯 めばるのピーナッツ田楽 卵の花巾着(温) 潮汁 633kcal 382kcal	ご飯 百合根とベーコン豆腐の落とし揚げ おかひじきときくらげナムル(冷) 味噌汁 548kcal 297kcal	ご飯 ひき肉の焼きナゲット 白瓜胡麻和え(冷) 味噌汁 546kcal 295kcal	ご飯 鯖の白ワイン煮 ブロッコリーの茎マヨ和え(冷) スープ 530kcal 279kcal	ご飯 海老の卵黄焼き アボカドと豆腐のサラダ(冷) 味噌汁 494kcal 243kcal
ご飯 鶏大根 そら豆とぜんまいのオリーブ風味(温) ごぼうの梅かつお和え(冷) 味噌汁 ご飯あり 709kcal ご飯なし 458kcal		ご飯 海老のトマト煮込み アボカドとクレソンのクリームチーズサラダ(冷) 椎茸の葱焼き(温) スープ 527kcal 276kcal	ご飯 鰯のラビゴットソース 帆立とズッキーニのロンド風(温) りんごと人参のラペ(冷) スープ 606kcal 355kcal	ご飯 ほっけの香油がけ じゃが芋の梅和え(冷) 空芯菜と干し海老の炒め(温) スープ 480kcal 229kcal	ご飯 牛カルビの生春巻き 山菜きんぴら(温) のびると貝の酢味噌和え(冷) 味噌汁 633kcal 382kcal	ご飯 鰯のソテー グリーンサラダ(冷) 椎茸のアルモニア(温) スープ 497kcal 246kcal	ご飯 巾着卵の含め煮 クレソンときのこの醤油麹炒め(温) 白瓜ツナマヨサラダ(冷) 味噌汁 564kcal 313kcal
夕食	ご飯 ほっけのフライバジルトマトソース ホワイトアスパラのサラダ(冷) パプリカとほうれん草のソテー(温) クリームチーズの胡瓜巻き(冷) スープ ご飯あり 575kcal ご飯なし 324kcal ご飯あり(3食) 1770kcal ご飯なし(3食) 1017kcal	ご飯 かつおのあら煮 ぜんまいの信田巻(温) きくらげとほうれん草韓国和え(冷) オクラと豆腐の胡麻サラダ(冷) 味噌汁 667kcal 416kcal 1827kcal 1074kcal	ご飯 ひらめのチーズ焼き そら豆のボンボン(温) ブロッコリーの豆サラダ(冷) マッシュルームのローズマリー炒め(温) スープ 650kcal 399kcal 1804kcal 1051kcal	ご飯 鶏肉のハーブ焼き のびるとオイルサーディン炒め(温) ズッキーニのロールピクルス(冷) 桃とモッツアレラのサラダ(冷) スープ 726kcal 475kcal 1752kcal 999kcal	ご飯 鮭のムニエルポン酢ソース クレソンとタコのサラダ(冷) 海老のフリットジャム和え(冷) 茄子のチーズソテー(温) スープ 584kcal 333kcal 1747kcal 994kcal	ご飯 豚肉のみかん煮 そら豆ポテトサラダ(冷) 青梗菜のかにたまあん(温) たたきごぼう(冷) 味噌汁 695kcal 444kcal 1686kcal 933kcal	ご飯 鯛の和風ジェノベーゼソースがけ トマトとズッキーニのグラタン(温) きのこのソテー(温) きゅうりと長芋の寒天寄せ(冷) スープ 612kcal 361kcal 1624kcal 871kcal

	日 28	月 29	火 30	水 31	木	金	土
朝食	ご飯 キャベツと卵の中華炒め じゃが芋の納豆コチュジャン和え(冷) スープ ご飯あり 532kcal ご飯なし 281kcal	ご飯 鯛のブイヤールベース風 タコときくらげのカルパッチョ(冷) スープ 463kcal 212kcal	ご飯 鶏の和風ピカタ 白瓜の翡翠煮(冷) 味噌汁 462kcal 211kcal	ご飯 いさきのさっぱり煮 そら豆団子(温) 味噌汁 511kcal 260kcal			
昼食	ご飯 いさきとアスパラアンチョビ風味 新じゃがいもと桜えびのサラダ(冷) 豚肉のふき巻(温) スープ ご飯あり 600kcal ご飯なし 349kcal	ご飯 牛肉と蓮根の甘から炒め 岩石卵(冷) 大根とこんにゃくのおかか煮(温) 味噌汁 713kcal 462kcal	ご飯 揚げカツオの玉ねぎドレ クレソンの梅和え(冷) 菊芋のペペロン炒め(温) 味噌汁 551kcal 300kcal	ご飯 鱈のフルーツマリネ 豆苗といんげんチーズ和え(冷) トマトとじゃがいも包み焼き(温) スープ 475kcal 224kcal			
夕食	ご飯 洋風豚の角煮 そら豆のスパニッシュオムレツ(温) ごぼうとルッコラのトマトソース(冷) 葉玉ねぎイタリアンソテー(温) スープ ご飯あり 837kcal ご飯なし 586kcal ご飯あり(3食) 1969kcal ご飯なし(3食) 1216kcal	ご飯 めばるのポワレ 酒粕ポテトサラダ(冷) きのことナッツのグリル(温) クレソンとはっさくのサラダ(冷) スープ 698kcal 447kcal 1874kcal 1121kcal	ご飯 タイカレー チーズとトマトの生春巻き(冷) ピーマンと春雨エスニック炒め(温) 牛肉サラダ(冷) スープ 930kcal 679kcal 1943kcal 1190kcal	ご飯 キムチチヂミ 空心菜のツナサラダ(冷) イカの韓国炒め(温) 長ネギのナムル(冷) スープ 693kcal 442kcal 1679kcal 926kcal			

