

グランデージ北湘南 '安心ハウス' 5月 献立表

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
			1	2	3	4	5	
朝			ご飯 味噌汁(本しめじ 大根 大根菜) 牛乳 盛り合わせ (スペイン風オムレツ 生野菜 ブルーン) 新キャベツの煮浸し カブと人参のこうじ漬	ご飯 味噌汁(大根 人参 油あげ) 牛乳 焼き物(角ハムのバターソテー+温野菜添え) とびっこの和え物 果物 ベッタラ漬	ご飯 味噌汁(大根 なめこ 大根菜) 牛乳 湯豆腐セット シーチキン炒め たくあん	ご飯 味噌汁(大根菜 油あげ) 牛乳 盛り合わせ(ブレーションオムレツ 生野菜 りんご ブルーン) うどのキンピラ 粕漬	ご飯 味噌汁(茄子 とろろ 三つ葉) 牛乳 焼き魚(大根 おろし オレンジ) 鯉和え 大根漬	
	昼		タコ天そば ベッタラ漬 わらび辛し和え	味噌汁(エリンゲ 豆腐 長ネギ) 牛丼 紅生姜 ブロッコリーの洋風和え	味噌汁(豆腐 ふのり 長ネギ) おにぎりセット(コーンクリームコロッケ アスパラと舞茸のソテー) ヨーグルト和え(グレープフルーツ 母 キウイ バナナ) みそ漬	月見うどん 小松菜のわさびクラゲ和え 果物(オレンジ ブルーン)	野菜スープ ドライカレー 福神漬 らっきょ ロースハムと野菜サラダ	
		夕		ご飯 オニオンスープ 煮込みハンバーグ 粉ふき芋 豆腐とトマトのサラダ やちぶきの煮びたし	ご飯 味噌汁(あさり 大根菜) 煮魚(近海さくら鱈) ジャーマンポテトサラダ かぼちゃ大根	鴨スープ 生ちらし(厚焼き卵 鰻 マグロ サーモン 帆立 鯛頭 白身 とびっ子 大葉 酢生姜) 卵豆腐蟹あんかけ うどの酢味噌和え テラミス	ご飯 味噌汁(エリンゲ わかめ 長ネギ) 盛り合わせ(もも肉の幽庵焼き 生野菜 果物) いんげん香味炒め 胡瓜 りんご漬	黒豆ご飯 味噌汁(キャベツ 油あげ 大根菜) 焼き魚(銀鮭 大根おろし 果物) 柏餅 マーボー豆腐 香の物
6			7	8	9	10	11	12
朝	ご飯 味噌汁(豆腐 なめこ 長ネギ) 牛乳 盛り合わせ(はんぺんチーズサンド トマト ほうれん草とベーコンのソテー) 煮豆 梅シソ巻き		ご飯 味噌汁(舞茸 三つ葉) 牛乳 鯖水煮の山かけ 3点盛り(味付海苔 珍味) キウイ	ご飯 味噌汁(にら 卵) 牛乳 キャベツのマフラー煮 納豆しらす入り しそ梅 鯉たくあん	ご飯 味噌汁(ふき とろろ昆布) 牛乳 焼き魚(一塩ホッケ 大根おろし 果物) とびっ子和え(ほうれん草 えのき 胡瓜) きゅうりのりんご漬	ご飯 味噌汁(にら 卵) 牛乳 焼き物(ハムステーキネギソース添え 生野菜 オレンジ) たけのこの炒め煮(たけのこ 油あげ こんにゃく しいたけ) 香の物	ご飯 味噌汁 牛乳 煮物(大根 人参 地ふき 帆立の子 味付しいたけ) 温泉卵 果物	ご飯 味噌汁(大根 人参) 牛乳 盛り合わせ(チーズ入りオムレツ レタス りんご) 切干大根の炒め煮 大根鯉漬
	昼	チャーシュー麺 牛乳葛餅 荳レタス	焼きたてパン コーンスープ スティック野菜ドレッシング付 コーヒー	休	煮込みうどん 手こね寿司 酢生姜	和風スープ オムカレー 盛り合わせ(胡瓜のちくわ巻き ミニ春巻き 生野菜) Gフルーツ オレンジ	かしわ蕎麦 ミニホットケーキ 一夜漬	わんこあんかけそうめん 焼きたてピザ ウーロン茶
		夕	ご飯 すり身汁 盛り合わせ(エビフライ 生野菜 レモン) 豆腐とにらの卵とじ しそ鯉 たくあん	ご飯 味噌汁(大根 油あげ) 盛り合わせ(手作り肉しゅうまい レタス トマト) 中華風サラダ たくあん	ご飯 味噌汁(豆腐 生わかめ 長ネギ) 牛丼 紅生姜 鯉和え(小松菜 白菜 オホーツク) 果物(バナナ Gフルーツ 蜂蜜)	清汁 春たけのこご飯 盛り合わせ(ロースアスパラ巻き 生野菜 トマト) スイキの炒め煮 紅生姜 生チョコケーキ コーヒーゼリー	清汁 かすべの味噌煮 マッシュサラダ 酢物とワカメ茎の味噌漬	ご飯 味噌汁(玉葱 油あげ 大根菜) 鶏のボン酢煮 温野菜 添え インゲン炒め煮 香の物
13			14	15	16	17	18	19
朝	ご飯 味噌汁(豆腐 わかめ 長ネギ) 牛乳 さんまの蒲焼と梅肉マヨネーズ和え とろろ 芋 ふきの味噌漬		ご飯 味噌汁(しいたけ 花枝 万能ネギ) 牛乳 盛り合わせ(ハムエッグ 生野菜 梅) 大豆の煮物 しそ巻き 甘酢漬	ご飯 味噌汁(玉葱 大根菜 花枝) 牛乳 野菜ソテー 豆腐 香の物	ご飯 味噌汁(豆腐 わかめ みつば) 牛乳 煮物 納豆 甘こうじ浅漬	ご飯 味噌汁(本しめじ 油あげ 長ネギ) 牛乳 盛り合わせ(ハムステーキ 温野菜 オレンジ) ひじきの炒め煮 わらび辛し和え	ご飯 味噌汁(絹豆腐 あさつき 生椎茸) 牛乳 野菜入り オムレツ 煮豆 香の物	ご飯 味噌汁(豆腐 本しめじ あさつき) 牛乳 伊東の天ぶら ちじみ菜のシーチキン炒め 茄子漬 ふき醤油漬
	昼	ご飯 味噌汁(しめじ 万能ネギ) 親子丼 クレソンのお浸し なす漬	焼きたてパン(南瓜パン) チーズデニッシュ(くるみパン) ミネストローネ デザート コーヒー 牛乳	焼きおにぎり茶漬 盛り合わせ(厚焼き卵 生野菜 梅 ブルーン ヨーグルト) 二十日大根こうじ漬	豚肉ときのこのうどん 油おにぎり 梅ミルク	わかめスープ 北湘南レストランオムレツ サラダ 福神漬	かけそばと天ぶらセット ちじみ菜のお浸し そば茶	ご飯 スープカレー らっきょぶどうゼリー
		夕	ご飯 三平汁 かきフライ ごまよごし 鯉たくあん	五穀米 味噌汁(あさり みつば) ラムシャブ 西瓜 香の物	ご飯 味噌汁(大根 油あげ 大根菜) 煮魚(かれい) ラーメンサラダ たくあん なら漬	ご飯 味噌汁(にら 卵) 鯖フライタルタルソースかけ(生野菜) 3色酢味噌(アさび ほうたて クレソン) 山菜の炒め煮 ふき生姜漬 ワイン	ご飯 味噌汁(なめこ ちじみ菜) 豚ロース生姜焼き(生野菜 フライドポテト) 春雨サラダ あさつきと帆立の酢味噌和え	ご飯 味噌汁(南瓜 長ネギ わかめ) 焼き魚(ほっけ 大根おろし 大葉 西瓜) 切干大根の洋風炒め煮 みつばと漬物ドレッシング和え
20			21	22	23	24	25	26
朝	ご飯 味噌汁(大根 人参 ごぼう) 牛乳 ソーセージと玉葱のソテー(バター醤油味) 生卵 香の物 オレンジ		ご飯 味噌汁(卵 玉葱 板麩) 牛乳 はんぺんウニ味噌味噌(野菜のお浸し ブルーン) 珍味 香の物	ご飯 味噌汁(大根 本しめじ 長ネギ) 牛乳 うどの炒め煮 納豆とクレソン 果物盛り合わせ 選択(梅 みょうが 甘酢漬)	ご飯 味噌汁(絹豆腐 ふのり 長ネギ) 牛乳 焼き魚(大根おろし オレンジ) 里芋のそぼろ煮 香の物	ご飯 味噌汁(しいたけ 花枝 万能ネギ) 牛乳 ひじき入りオムレツ(レタス 果物) 長芋三杯酢 鯛たくあん	ご飯 味噌汁(大根 人参 油あげ 大根菜) 牛乳 煮物 卵豆腐 海苔わさび漬 きゅうり漬	ご飯 味噌汁(焼きちくわ キャベツ) 牛乳 焼き物(ミートスティック 大根おろし 小女子の佃煮) きんぴらゴボウ 荳レタス 茄子漬
	昼	野菜タップリ味噌ラーメン 柏餅 フルーツ寄せ	焼きたてパン(米粉パン) ガリックフランスパン フレンチトースト あさりカレーチャウダー 茹卵のサラダ コーヒー	休	にゅう麺 一口おにぎり メロンゼリー	おっ玉揚げスープ たらこスパゲティー 野菜サラダ メロン	釜揚げ讃岐うどん(温) 盛り合わせ(ミートスティック 餃子の皮 生野菜 いか飯) オレンジ	生海苔のスープ ハッシュドビーフ 福神漬 新玉葱のサラダ
		夕	ご飯 味噌汁(キャベツ 油あげ 花枝) 焼き魚(さば 大根おろし みょうが酢漬 味噌バター肉じゃが) ふき味噌漬	ご飯 味噌汁(南瓜 とろろ昆布 小葱) 盛り合わせ(ロースカツ キャベツ レモン) 小松菜胡麻よごし 香の物	レモン水 親子カレー 福神漬 イタリアンサラダ	ご飯 きのこ汁 盛り合わせ(だし巻き卵 レタス 帆立フライ 海苔フライ トマト 香の物) なめたけ和え	ご飯 味噌汁(豆腐 わかめ 小ネギ) 鮭のマリネ 春ふきの炒め煮 たくあん	ご飯 味噌汁(本しめじ 油あげ 大根菜) カレーおでん 春キャベツのサラダ 大根醤油漬
27			28	29	30	31		
朝	ご飯 味噌汁(芋 ふのり 長ネギ) 牛乳 蟹玉あんかけとチンゲン菜ソテー 松前漬 ふきの漬物		ご飯 味噌汁(土ゴボウ 油あげ) 牛乳 筑前煮 卵豆腐とお浸し 一夜漬 たくあん	ご飯 味噌汁(えのき 板麩 大根菜) 牛乳 盛り合わせ(スペイン風オムレツ 生野菜 ブルーン 梅) 白菜の煮浸し きゅうりこうじ漬	ご飯 味噌汁(ふき 油あげ 大根菜) 牛乳 焼き魚(かれい 大根おろし オレンジ) なめたけ和え 一本漬	ご飯 味噌汁(エリンゲ とろろ 昆布 万能ネギ) 牛乳 湯豆腐セット シーチキン炒め(人参 玉葱 ブロッコリー) うどの漬物		
	昼	味噌汁(エリンゲ 豆腐 玉葱) 3色サンマ丼 紅生姜 京ふきのサラダ	焼きたてパン(シナモンパン) ハムマヨネーズパン レーズン角食) ベジタブルスープ 温泉卵のせ フルーツヨーグルト コーヒー	タコ天そば ふき味噌漬 イカの和え物	わかめスープ 沖縄風チキンライス フルーツゼリー	味噌汁(わかめ 豆腐 長ネギ) 焼きおにぎりセット(だし巻き卵 お浸し 茄子の漬物 梅ゼリー) ヨーグルトソースかけ		
		夕	ご飯 味噌汁(しじみ えのき 万能ネギ) 豚すき鍋(生卵 木の芽和え) 香の物	春ふき炊き込みご飯 味噌汁(南瓜 わかめ 長ネギ) 鰯のムニエル 芋ソテー トマト 八宝菜 うどの味噌漬	清汁 和風ハンバーグ(大根おろし ブロッコリー カリフラワー 南瓜) 豆腐サラダ(トマト) 甘エビわさび	ご飯 味噌汁(卵 にら) 煮魚(桜鱈) キャベツの温サラダ レモン風味漬	ご飯 味噌汁(えのき 油あげ 大根菜) 天ぶら盛り合わせ(えび 茄子 南瓜 はまぼろし) キャベツとイカの味噌煮 胡瓜りんご漬	