

グランデージ北湘南 '安心ハウス' 9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
朝								ご飯 味噌汁(本しめじ カットわかめ 万能ネギ) 焼き物盛り合わせ(秋刀魚塩焼 大根おろし トマト) 切り干し大根炒め煮 香の物	
昼								わんこそうめん ミニホットケーキ 一夜漬	
夕								黒豆ご飯 味噌汁(芋 玉葱 大根菜) 干魚の焼き物(宗八 大根おろし 揚げ茄子) 豆腐の卵とじ 香の物	
		2	3	4	5	6	7	8	
朝	ご飯 味噌汁(茄子 万能ネギ とろろ昆布) 牛乳 さんま蒲焼と梅肉和え とろろ芋 香の物	ご飯 味噌汁(しめじ わかめ 長ねぎ) 牛乳 盛り合わせ(ハムエッグ 生野菜) ほっきサラダ 大根漬	ご飯 味噌汁(エリンゲ ワカメ 大根菜) 牛乳 野菜ソテー 豆腐 胡瓜りんご漬 西瓜	ご飯 味噌汁(エリンゲ 油あげ 絹さや) 牛乳 煮物(里芋 人参 こんにゃく 天ぷらかまぼこ いんげん) 納豆(しらす入り) たくあん	ご飯 味噌汁(南瓜 わかめ 長ねぎ) 牛乳 焼き魚(大根おろし オレンジ) ひじきの炒め煮 メロンこうじ漬 胡瓜漬	ご飯 味噌汁(とろろ昆布 長ねぎ 油あげ) 牛乳 盛り合わせ(野菜入りオムレツ 生野菜) 珍味 瓜漬	ご飯 味噌汁(キャベツ 油あげ 花麩) 牛乳 盛り合わせ(伊東の天ぷら 大根おろし なめたけ プルーン) 野菜の炒煮 たくあん 粕漬		
昼	味噌汁(豆腐 花麩 長ねぎ) 親子丼 小松菜のお浸し 味噌漬	焼きたてパン ミネストローネ アイスバナナ 飲み物(コーヒー 紅茶 牛乳)	豚肉のきのこうどん のり巻き 小鉢	おにぎり茶漬 盛り合わせ(厚焼き卵 お浸し 果物) メロンの漬物	わかめスープ 北湘南レストランオムレツ 野菜サラダ 福神漬	たこ天そば キャベツのお浸し 黒糖ゼリー(牛乳) 西瓜	わんこそうめん 焼き立てミニpizza 飲み物(お茶 コーヒー)		
夕	ご飯 三平汁 盛り合わせ(かきフライ 生野菜 レモン) 胡麻和え(いんげん 人参) 大根梅漬 鰻たくあん 西瓜	ご飯 みそ汁(本しめじ 油あげ かいわれ) 煮魚(ししとう) スパゲッティサラダ 香の物	ご飯 味噌汁(豆腐 ふのり 長ねぎ) つけ焼きと甘酢漬 南瓜のそぼろ煮 珍味	五穀米 赤だし味噌汁(ほうれん草 油あげ) ジンギスカン フルーツサラダ 胡瓜漬	ご飯 味噌汁(大根 椎茸 大根菜) 盛り合わせ(豚ロース 生姜焼き 生野菜 オレンジ) フキの炒め煮 たくあん 荳乳	黒豆ご飯 味噌汁(玉葱 生海苔 長ねぎ) 焼き魚(大根おろし 西瓜) 茄子とピーマンの味噌炒め 紅生姜	ご飯 味噌汁(南瓜 三つ葉) 牛スキ柳川風 ナムル(小松菜 胡瓜 えのき 人参) 梅珍味(トマト レアチーズ)		
		9	10	11	12	13	14	15	
朝	ご飯 味噌汁 牛乳 ソーセージのソテー 温泉卵 さつま芋の甘煮 果物	ご飯 味噌汁(南瓜 カットわかめ 長ねぎ) 牛乳 盛り合わせ(ハンペンバター焼 ポール野菜 トマト) 珍味(わかさぎの佃煮) 瓜こうじ漬	ご飯 味噌汁(卵豆腐 みょうが) 牛乳 山菜の炒め煮 納豆 香の物 メロン	ご飯 味噌汁(絹さや 厚あげ) 牛乳 焼き魚(赤魚粕 大根おろし 海苔佃煮) 卵とじ(人参 ピーマン) たくあん 茄子漬	ご飯 味噌汁(椎茸 絹さや) 牛乳 盛り合わせ(ひじき入り オムレツ 生野菜 オレンジ) 長芋の梅肉和え 胡瓜りんご漬	ご飯 味噌汁(豆腐 ふのり 長ねぎ) 牛乳 煮物(魚河岸揚 里芋 人参 椎茸 いんげん) ホッキサラダ(胡瓜)	ご飯 味噌汁(うどん 油あげ 長ネギ) 牛乳 焼き物(伊東のてんぷら 大根おろし 海苔佃煮 果物) 三色きんぴら ごぼう べったら漬		
昼	味噌ラーメン いなり寿司 酢生姜	焼きたてパン(本食パン くるみパン デニッシュ) 野菜 たっぷりシチュー 梅ゼリー ヨーグルトのせ 飲み物(コーヒー 牛乳 紅茶)	休	にゅう麺 一口おにぎり メロン	生海苔スープ ヘルシーチキンライス メロン 福神漬 らっきょ	釜揚げうどん 盛り合わせ(海苔フライ カキフライ 生野菜 果物) すんだ餅	はるさめスープ 茄子とトマトのバスタ シーフードサラダ		
夕	ご飯 味噌汁(大根 絹さや 油あげ) 焼き魚(大根おろし) 味噌バター肉じゃが 胡瓜こうじ漬	ご飯 味噌汁(えのき 油あげ 岩海苔) 盛り合わせ(チーズサンドカツ 生野菜 スパゲッティソテー) ごまよこし(ほうれん草 いか) 大根梅酢	わかめスープ 魚介のカレールイス 福神漬 ポテトサラダ	ご飯 きのこ汁 盛り合わせ(鶏肉の幽庵焼 レタス トマト 茄子田楽味噌) とびっこ和え(小松菜 胡瓜 人参)	ご飯 味噌汁(絹豆腐 万能ネギ) しゃものマリネ風 切り干し大根中華風 香の物	ご飯 そば汁 おでん味噌汁(むすび白滝 とり手羽 焼きちくわ 茹卵 大根) キャベツサラダ 大根梅肉和え	あさりの炊き込みご飯 味噌汁(豆腐 長ねぎ 海藻) つけ焼(塩鯖 大根おろし) 南瓜のサラダ 香の物		
		16	17	18	19	20	21	22	
朝	ご飯 味噌汁(しめじ とろろ 昆布 長ねぎ) 牛乳 盛り合わせ(かに玉あんかけ 生野菜 トマト) 珍味 香の物	ご飯 味噌汁(ゆりね 庄内麩 長ネギ) 牛乳 筑前煮(とりもも ごぼう 筍 こんにゃく れんこん) 卵豆腐 ほうれん草のお浸し 香の物	ご飯 味噌汁(南瓜 とろろ 昆布) 牛乳 盛り合わせ(スペイン風オムレツ 生野菜) 煮浸し(白菜 ほうれん草) 小女子佃煮 梅	ご飯 味噌汁(豆腐 ふのり 長ネギ) 牛乳 焼き物(ハムステーキ 生野菜 パナナ) 磯和え(ほうれん草 人参) 香の物	ご飯 味噌汁(大根 なめこ みょうが) 牛乳 湯豆腐セット シーチキン炒め(もやし ピーマン 本しめじ) 甘エビ わさび(胡瓜)	ご飯 味噌汁(豆腐 庄内麩 長ネギ) 牛乳 焼き魚(大根おろし オレンジ) とびっこ和え(ほうれん草 板かま) 茄子漬 胡瓜漬	ご飯 味噌汁(本しめじ 生のり 長ネギ) 牛乳 盛り合わせ(プレンオムレツ 生野菜 トマト) こんにゃくと筍の土佐煮 味噌漬		
昼	味噌汁(ゆりね 油あげ 長ねぎ) 秋刀魚のオイスターソース丼 南瓜のミルク煮 香の物	焼きたてパン(クロワッサン クリームパン ビザトースト) ペジタブルスープ(温泉卵添え) フルーツゼリー 飲み物(コーヒー 紅茶)	すいとん汁 盛り合わせ(ゆかりご飯 レタス いかバーグ) だし巻き卵) たくあん	味噌汁(大根 本しめじ みょうが) ロース生姜焼 井 南瓜のそぼろ煮 紅生姜	味噌汁(しめじ わかめ 長ネギ) おにぎりセット(クリーム コロケ 生野菜) 果物 ヨーグルト和え(バナナ キウイ プルーン)	トマトスープ ハッシュドビーフ 南瓜サラダ 福神漬	きつねうどん さつま芋甘煮 フルーツゼリー		
夕	ご飯 番茶 石狩鍋 もずく酢(胡瓜 いか) 秋刀魚甘露煮(針生姜)	山菜なめこ蕎麦 いか飯 盛り合わせ(サニーレタス 紫玉葱のドレッシング和え チーズ メロン) 茶碗蒸し	ご飯 味噌汁(焼き茄子 とろろ 昆布 大根菜) 天ぷら盛り合わせ(えび みょうが 南瓜 ししとう) 白和え	ご飯 みそ汁(南瓜 エリンゲ 長ネギ) 煮魚(秋刀魚) ジャーマンサラダ 野菜菜漬	ご飯 オニオンスープ 煮込みハンバーグ(粉ふき芋 舞茸と小松菜のソテー) スパゲッティサラダ べったら漬	ご飯 味噌汁(大根 油あげ 大根菜) 盛り合わせ(タンルーチン 生野菜 オレンジ) 豆腐のサラダ 香の物	ご飯 味噌汁(キャベツ 油あげ) ホイル焼(真鱈 玉葱 ピーマン パラペーコン 椎茸) レモン トマト マカロニケチャップ炒め 香の物		
		23	24	25	26	27	28	29	
朝	ご飯 味噌汁(南瓜 カットわかめ 長ねぎ) 牛乳 盛り合わせ(ハンペンチーズサンド 温野菜 オレンジ) 珍味(小女子佃煮) 一夜漬	ご飯 味噌汁 牛乳 鯖水煮の山かけ 白菜のピーナツ和え オレンジ	ご飯 味噌汁(芋 わかめ 大根菜) 牛乳 キャベツのマッラー煮 納豆(長ネギ) 大根 たまり漬 りんご	ご飯 味噌汁(芋 ふのり 万能ねぎ) 牛乳 焼き魚(大根おろし トマト) 辛し和え(もやし 小松菜 板かま) なら漬	ご飯 味噌汁(豆腐 わかめ 長ネギ) 牛乳 盛り合わせ(シーチキンオムレツ 生野菜 パイン) 切り干し大根の炒め煮 ひしお漬	ご飯 味噌汁 牛乳 煮物(里芋 人参 鶏もも 大根 インゲン 味付椎茸) 温泉卵 香の物 オレンジ	ご飯 味噌汁(大根 人参 油あげ) 牛乳 焼き物(ロース ハム 生野菜 キウイ) 害コンの織切炒め 茄子漬		
昼	コンソメスープ 焼きそば 大根味噌漬 西瓜	焼きたてパン(ちくわパン ミニクロワッサン バターロール) 南瓜のポターージュ 飲み物(コーヒー 紅茶 牛乳)	休	鴨うどん ミニ生散らし 荳乳	はるさめスープ えび炊き込みピラフ 野菜サラダ コーヒーゼリー	なめこおろしそば 盛り合わせ(厚焼き卵 ウィンナー 生野菜) 牛乳くず	卵スープ 和風スパゲッティ シーフードサラダ		
夕	五目にゅう麺 2色おはぎ べったら漬	ご飯 味噌汁(豆腐 わかめ 万能ネギ) 焼き餃子(レモン) 中華風サラダ 胡瓜こうじ漬	ご飯 みそ汁(南瓜 油あげ 長ネギ) お刺身盛り合わせ(ズイキの炒め煮) たくあん	ご飯 すりみ汁 手作り南瓜のコロケ(生野菜 トマト) 茄子とピーマンの味噌炒め 味噌漬	ピースご飯 かき玉汁 豆腐ステーキ 鯖の味噌煮 ポテトサラダ 紅生姜	ご飯 味噌汁(小松菜 油あげ) 盛り合わせ(鶏肉のカルビー焼風 温野菜 トマト) インゲンの炒め煮 鰻たくあん	ほっきご飯 盛り合わせ(厚焼き卵 ロースチキン 生野菜) グラタン ムース		