

グランデージ北湘南 '安心ハウス' 10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 | |
|---|--|--|---|---|--|--|--|---|--|
| | | 30 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | |
| 朝 | ご飯 味噌汁(牛乳 盛り合わせ(サンマの蒲焼 ほうれん草の梅肉和え キウイ) とうろろ 芋 大根たまり漬 | ご飯 味噌汁(本しめじ 生のり 長ネギ) 牛乳 盛り合わせ(ハムエッグ 生野菜 トマト) ほっきサラダ 胡瓜漬 | ご飯 味噌汁(南瓜 わかめ 大根菜) 牛乳 野菜ソテー 奴豆腐 香の物 パナナ | ご飯 味噌汁(エリンゲ 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) 胡瓜りんご漬 | ご飯 味噌汁(大根 なめこ 長ネギ) 牛乳 焼き物(ミートスティック 温野菜 オレンジ) ひじきの炒め煮 | ご飯 味噌汁(とろろ昆布 大根 油あげ) 牛乳 野菜入りオムレツ(生野菜 バイン) 小女子佃煮 茄子漬 たくあん | ご飯 味噌汁(えのき 油あげ 板麩) 牛乳 伊東の天ぷら(大根おろし トマト) キャベツの油炒め 茄子漬 | | |
| 昼 | 味噌汁 うな玉井 キャベツのお浸し 荳レタス | 焼ききたてパン ミネストローネフルーツポンチ 飲み物(コーヒー 紅茶 牛乳) | 鮭雑炊 盛り合わせ(南瓜 コロッケ 生野菜 バイン) 茄子漬 | 豚肉ときのこうどん のり巻き 酢の物 | 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 | そうめん 焼ききたてピザ 胡瓜りんご漬 | | タコ天そば 胡瓜こうじ漬 蘇ゼリー | |
| 夕 | ご飯 鱈汁 盛り合わせ(カキフライ 生野菜 レモン) 胡麻和え(白菜 人参) たくあん | ご飯 みそ汁(エリンゲ わかめ 長ネギ) 煮魚(ホッケ) 南瓜サラダ 野菜漬 | 黒豆ご飯 味噌汁(豆腐 なめこ 油あげ) ラムシャブ ヨーグルトサラダ 鯉たくあん | ご飯 味噌汁 えびのピカタ焼き ふきと厚揚げの煮物 南瓜大根 | ご飯 味噌汁(豆腐 生ワカメ 大根菜) 豚ロースガーリック焼き(キャベツ レタス ブロッコリー) ラーメンサラダ なら漬 | ご飯 味噌汁(芋 海草 大根菜) 焼き魚(さば 大根おろし) 醤油漬 茄子とピーマンの炒め煮 大根醤油漬 | | ご飯 味噌汁(南瓜 三つ葉) 牛スキ柳川風 白菜のお浸し 煮豆 うどの味噌漬 | |
| | | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | |
| 朝 | ご飯 味噌汁(ゆりね 三つ葉) 牛乳 ソーセージと玉葱のソテー 温泉卵 鮭のアラ甘煮 べつたら漬 野菜漬 | ご飯 味噌汁(芋 わかめ) 牛乳 盛り合わせ(はんぺん パナ焼 野菜ソテー 果物) 鮎の酢物 胡瓜漬 | ご飯 味噌汁(豆腐 ふのり 長ネギ) 牛乳 山菜の炒め煮 納豆 香の物 フルーツミックス キウイ | ご飯 味噌汁(豆腐 なめこ 長ネギ) 牛乳 焼き魚(大根おろし 林檎) 人参の卵とじ 香の物 | ご飯 味噌汁(ほうれん草 椎茸 長ネギ) 牛乳 盛り合わせ(ひじき入りオムレツ 生野菜 果物) 長芋の三杯酢 茄子漬 | ご飯 味噌汁(水菜 長ネギ 高野豆腐) 牛乳 煮物(里芋 鶏もも 人参 黒コンニャク いんげん) 生卵 花咲えび(玉葱) | | ご飯 味噌汁(本しめじ 大根菜 がんも) 牛乳 焼き物(ミートスティック 温野菜 パナナ) 南瓜甘露煮(魚河岸揚げ) 荳レタス | |
| 昼 | チャーシュー麺 いなり寿司 酢生姜 | 焼ききたてパン(カマンベールパン ベーコンツイスト トースト) あさりカレーチャウダー フルーツサラダ(柿 ヨーグルト) 飲み物(コーヒー 紅茶 牛乳) | 休 | にゅう麺 一口おにぎり マンゴープリン | スープ ヘルシーチキンライス フルーツゼリー たくあん | 釜揚げうどん 小さい盛り合わせ(クリームコロッケ レタス トマト 菊の花天ぷら) 南瓜大福 | | 茄子とトマトのバスタ スープ 生ハムサラダ | |
| 夕 | ご飯 味噌汁(水菜 高野豆腐 油あげ) 焼き魚(鮭 大根おろし オレンジ) 肉じゃが 胡瓜漬 | ご飯 味噌汁(あさり 白菜 ほうれん草) 盛り合わせ(ロースカツ 生野菜 バイン 缶レモン) 胡麻よこし(ほうれん草 白菜) たくあん | ご飯 パーモントカレー レモン水 ブロッコリーサラダ らっきょ 福神漬 | ご飯 さつま汁 盛り合わせ(だし巻き卵 トマト 秋刀魚の甘露煮) とびっこ和え(ほうれん草 胡瓜) | ご飯 味噌汁(にら 卵) サンマのマリネ ゆかり和え(白菜 胡瓜 生姜) 鯉たくあん | 小豆ご飯 味噌汁(南瓜 土ごぼう 春菊) 煮込みおでん(大根 結び白滝 がんも 人参) キャベツのサラダ 細切りミックス | | あさり炊き込みご飯 味噌汁(水菜 芋) 焼き魚(鯉 大根おろし) 切り干し大根の炒め煮 たくあん 胡瓜漬 | |
| | | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | |
| 朝 | ご飯 味噌汁 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 牛乳 五目煮(こんにゃく 土ごぼう 人参 鶏肉 なた) 卵豆腐とほうれん草のお浸し 香の物 | ご飯 味噌汁(本しめじととろろ昆布 長ネギ) 牛乳 盛り合わせ(トルコ風オムレツ 生野菜 果物) 白菜の煮浸し 胡瓜漬 べつたら漬 | ご飯 味噌汁(大根 油あげ 大根菜) 牛乳 焼き物(ハムステーキ 生野菜) いくら醤油漬 磯和え(ほうれん草 本しめじ) 香の物 | ご飯 味噌汁(あさり 春菊) 牛乳 湯豆腐セット 秋刀魚の炒め煮 荳レタス | ご飯 味噌汁(エリンゲ 長ネギ) 牛乳 焼き魚(大根おろし パナナ) なめたけ和え(小松菜 板かま) たくあん | | ご飯 味噌汁(本しめじ 油あげ 三つ葉) 牛乳 盛り合わせ(プレーンオムレツ 生野菜 トマト) こんにゃくの土佐煮 うど漬 | |
| 昼 | 味噌汁 3色丼(桜でんぶ 卵 そぼろ) 野菜漬 紅生姜 クレソン辛し和え | 焼ききたてパン(南瓜パン クリームツイスト 豆パン) ベジータブルスープ(温泉卵付) デザート 飲み物(コーヒー 牛乳) | 味噌汁(豆腐 岩のり 長ネギ) 親子鮭丼 酢生姜 和え物 | だまこ汁 盛り合わせ(ゆかり ご飯 厚焼き卵 生野菜) 香の物 | 味噌汁(茄子 大根 長ネギ) おにぎりセット(揚げ秋刀魚 生野菜 香の物) 柿のヨーグルトのせ(プルーン) | スープ ハッシュドビーフ 福神漬 サラダ | | きつねうどん 小鉢 果物 | |
| 夕 | ご飯 番茶 うどんすき 冷奴(大根おろし なめたけ) 酢味噌和え(メサバ 胡瓜 菊の花すだち) 香の物 | 五目ご飯 味噌汁(春菊 卵) 焼き魚(一塩鮭 大根おろし オレンジ) キャベツと厚あげの味噌炒め 紅生姜 | ご飯 コーンスープ 和風ハンバーグ(大根おろし ブロッコリー) 豆腐とトマトのサラダ 香の物 | ご飯 みそ汁(玉葱 庄内麩) 煮魚 スパゲッティミモザ風サラダ 茄子漬 たくあん | ご飯 味噌汁(豆腐 三つ葉) 天ぷら盛り合わせ(えび さつま芋 菊の花 しし唐) 白和え 香の物 | ご飯 味噌汁(大根 人参 油あげ 長ネギ) 盛り合わせ(チキンカレー風味焼き 生野菜) マカロニサラダ 香の物 | | ご飯 味噌汁 ホイルちゃん ちゃん焼(白菜 ビーマン 玉葱 本しめじ) 豆腐の卵とじ トマト 香の物 | |
| | | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | |
| 朝 | ご飯 味噌汁(エリンゲ 岩のり 長ネギ) 牛乳 盛り合わせ(はんぺんウニ味噌味 ベーコンソテー バイン) 花咲えび キャベツこうじ漬 | ご飯 味噌汁(大根 椎茸 長ネギ) 牛乳 鯖水煮の山かけ ビーナツ和え(ほうれん草 人参) 香の物 果物 | ご飯 味噌汁(茄子 人参 とろろ昆布) 牛乳 キャベツのマフラー煮 胡瓜漬 荳レタス 柿(ヨーグルト バイン缶) | ご飯 味噌汁(大根 大根菜 油あげ) 牛乳 焼き魚(大根おろし 果物) 小松菜の辛し和え 香の物 | ご飯 味噌汁(牛乳 盛り合わせ(シーチキン入りオムレツ 生野菜) 大根と牛肉の炒め煮 香の物 | ご飯 味噌汁(豆腐 エリンゲ 大根菜) 牛乳 煮物(大根 鶏もも 人参 結び昆布 いんげん) たくあん Gフルーツぶどう | | ご飯 味噌汁(玉葱 エリンゲ 油あげ) 牛乳 焼き物(伊東の天ぷら 大根おろし パナナ) きんぴらごぼう 胡瓜漬 | |
| 昼 | オニオンスープ 焼きそば 香の物 柿(ヨーグルト) | 焼ききたてパン(小豆ツイスト ちくわパン 南瓜トースト) コーンポタージュ サラダ 飲み物(コーヒー 紅茶 牛乳) | 休 | 鴨うどん ミニ寿司 香の物 | おっ玉揚げたスープ ホッキのピラフ 大根サラダ 香の物 | 納豆蕎麦 小松菜のお浸し しろフルーツゼリー 蕎麦茶 | | わんこそうめん 甘納豆入り芋団子 一夜漬 | |
| 夕 | ご飯 味噌汁(ほうれん草 厚あげ 青菜) 盛り合わせ(鮭 ゴザンギ 生野菜 しし唐) 玉葱とニラの卵とじ 南瓜漬 | ご飯 味噌汁(エリンゲ 油あげ 大根菜) 手作り肉しゅうまい 中華風サラダ 味噌漬 | ご飯 味噌汁(わかめ 芋 長ネギ) お刺身盛り合わせ 芋茎の炒め煮 香の物 | 栗ご飯 清汁(そうめん もみじ麩 三つ葉) 盛り合わせ(えびグラタン 鶏肉八幡巻き サラダ オレンジ) 鮎と長ネギのスタ | ご飯 ラーメンスープ 鯖の味噌煮 さつま芋のサラダ 香の物 | ご飯 味噌汁(にら 卵) 鶏のカルビ焼と温野菜 いんげんの炒め煮 大根1本漬 | | ピースご飯 味噌汁 干魚の焼き物(大根おろし 花咲えび) マーボー豆腐 香の物 | |
| | | 28 | 29 | 30 | 31 | | | | |
| 朝 | ご飯 味噌汁 牛乳 さんま蒲焼と梅肉和え とうろろ 香の物 | ご飯 味噌汁(椎茸 油あげ 大根菜) 牛乳 盛り合わせ(ハムエッグ 野菜ソテー) 八幡巻 ほうれん草のお浸し 香の物 | ご飯 味噌汁(南瓜 岩のり 三つ葉) 牛乳 野菜ソテー 奴豆腐 香の物 | ご飯 味噌汁(玉葱 わかめ 油あげ) 牛乳 焼き魚(大根おろし りんご) ひじきの炒め煮 大根南瓜漬 | | | | | |
| 昼 | 味噌汁 親子丼 鯉和え 香の物 | 焼ききたてパン ミネストローネ牛乳ゼリー 飲み物(コーヒー 紅茶 牛乳) | 焼きおにぎり茶漬 盛り合わせ(クリームコロッケ 生野菜 オレンジ) キャベツと胡瓜のなめたけ和え | 豚肉のきのこうどん のり巻き(鮎 胡瓜) 小鉢(もやし たくあん 胡瓜漬) | | | | | |
| 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(小松菜 オホーツク) 南瓜大根 | ご飯 うどん 煮魚(ししとう) 南瓜サラダ 香の物 | 五穀米 赤だし味噌汁(豆腐 なめこ 三つ葉) ジンギスカンフルーツサラダ 胡瓜醤油漬 たくあん | ご飯 味噌汁(しじみ ぶなピー) 盛り合わせ(手作りポテトコロッケ 生野菜 トマト) 野菜の味噌炒め 香の物 | | | | | |