

グランデージ北湘南 '安心ハウス' 11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
朝					ご飯 味噌汁(南瓜 とろろ昆布 長ネギ)牛乳 煮物(里芋 人参 五目魚)河津揚げ いんげん)納豆(しらす 長ネギ) 一夜漬	ご飯 味噌汁(大根 油あげ) 牛乳 盛り合わせ(野菜 オムレツ 生野菜 柿) 鯉くるみ 香の物	ご飯 味噌汁(大根 人参 エリンギ 長ネギ)牛乳 伊東の天ぷら(大根おろし オレンジ) 野菜炒め 香の物
昼			OK		わかめスープ 北湘南レストランオムレツ 野菜サラダ 香の物	煮込みうどん(味噌味) 小鉢(大根 クレソン) 白玉 餃子	ご飯 スープカレー(鶏もも 南瓜 玉葱 ビーマン ゆで卵) らっきょ 福神漬 ぶどうゼリー
夕					ご飯 味噌汁 盛り合わせ(豚ロース生姜焼き 生野菜 柿) ふきの炒め煮 香の物	黒豆ご飯 味噌汁(芋 舞茸 長ネギ) 焼き魚(大根おろし Gフルーツ)切干大根の中華炒め 香の物	ご飯 味噌汁(南瓜 人参 油あげ) うなぎの柳川 ナムル(小松菜 えのき 胡瓜) たくあん
	4	5	6	7	8	9	10
朝	ご飯 味噌汁(あさり 長ネギ) 牛乳 ソーセージのソーテ(玉葱 ビーマン 本しめじ) 温泉卵 ホッキサラダ 香の物	ご飯 味噌汁(玉ネギ 生のり) 牛乳 盛り合わせ(はんぺんバター焼き 温野菜 オレンジ) 煮豆 茎レタス	ご飯 味噌汁(椎茸 油あげ 三つ葉) 牛乳 山菜の炒め煮 納豆 香の物 柿	ご飯 味噌汁(ニラ 舞茸) 牛乳 焼き魚(一塩ホッケ 大根おろし オレンジ) 炒め煮 きゅうり漬	ご飯 味噌汁(厚あげ わかめ 長ネギ) 牛乳 盛り合わせ(ひじき入りオムレツ 生野菜 りんご) 長芋の三杯酢 味噌漬	ご飯 味噌汁(大根 人参 油あげ) 牛乳 煮物(里芋 南瓜 鶏もも こんにゃく インゲン) 生卵 沢庵	ご飯 味噌汁(豆腐 なめこ 長ネギ) 牛乳 焼き物(あらびきステーキ レタスマト クレソン) きんぴらごぼう 香の物
昼	野菜たっぷり味噌ラーメン いなり寿司 香の物	焼きたてパン(南瓜パン 豆パン クリームツイスト) 野菜たっぷりシチュー デザート 飲み物(コーヒー 紅茶 牛乳)	休	にゅう麺 一口おにぎり 香の物	スープ ヘルシーチキンライス フルーツポンチ 鯉沢庵和え	釜揚げうどん 盛り合わせ(さんま大葉巻き揚げ べつたら漬 生野菜 ホッキサラダ) 抹茶入りすだ	山菜山掛けそば ミニホットケーキ パイン オレンジ
夕	ご飯 味噌汁(大根 厚あげ) 焼き魚(大根おろし 梅漬) 味噌バター肉じゃが 香の物	ご飯 味噌汁(南瓜 わかめ 長ネギ)盛り合わせ(ヒレカツ 生野菜 レモン) 胡麻ごし 香の物	ポークカレー 盛り合わせ サラダ 福神漬 らっきょ	ご飯 きのこ汁(生椎茸 えのき 舞茸 本しめじ ニラ 鶏もも) 盛り合わせ(厚焼き卵 厚揚げ 枝豆) 小松菜と胡瓜のとびっこ和え	ご飯 味噌汁(芋 油あげ 長ネギ) シヤモの南蛮漬 フライドポテト 切り干し大根の炒め煮 香の物	ご飯 味噌汁(大根 なめこ) おでんカレー風味 秋野菜ゆかりの和え物 香の物	ご飯 味噌汁(南瓜 油あげ 大根菜)干魚の焼き物(開ホッケ 大根おろし ウィナー)豆腐の卵とじ 香の物
	11	12	13	14	15	16	17
朝	ご飯 味噌汁(キャベツ 油あげ) 牛乳 盛り合わせ(かに玉あなか 生野菜 キウイ) ホッキサラダ 香の物	ご飯 味噌汁(絹豆腐 ごぼう わらび 三葉) 牛乳 五目大豆 だし巻き卵 小松菜のお浸し 香の物	ご飯 味噌汁(豆腐 本しめじ 長ネギ) 牛乳 スパイン風オムレツ(生野菜 トマト) 白菜の煮浸し 香の物	ご飯 味噌汁 牛乳 焼き物(ミートスティック 生野菜 柿) 磯和え 茎レタス	ご飯 味噌汁(南瓜 万能ネギ とろろ昆布) 牛乳 湯豆腐セット 大根のそぼろ煮 香の物	ご飯 味噌汁(厚あげ 玉葱 大根菜) 牛乳 焼き魚(大根おろし オレンジ) なめたけ和え 香の物	ご飯 味噌汁(大根 油あげ) 牛乳 盛り合わせ(ブレンオムレツ 生野菜 トマト) 土佐煮(ごぼう 人参 コンニャク) 香の物
昼	さんまオイスターソース丼 味噌汁 冷奴 沢庵 茎レタス	焼きたてパン ベジタブルスープ(温泉卵) デザート 飲み物(コーヒー 牛乳)	タコ天そば デザート 香の物	味噌汁(豆腐 せり) 舞茸 生椎茸 白菜のサラダ	味噌汁 おにぎりセット(生野菜 コロッケ 卵焼き) 柿ヨーグルトのせ	はるさめスープ ハッシュドビーフ 福神漬 大根サラダ	きつねうどん 鯖山かけ フルーツのヨーグルト和え
夕	ご飯 番茶 きりたんぼ鍋もず(酢の物) さんまの甘露煮	五目ご飯 味噌汁(南瓜 三つ葉) 焼き魚(鮭 大根おろし Gフルーツ) とびっこ和え 紅生姜 万能ネギ	ご飯 オニオンスープ 煮込みハンバーグ(人参 グラッセ フライドポテト) 豆腐とトマトのサラダ 香の物	ご飯 味噌汁(大根 油あげ せり) 煮魚(ホッケ) ジャーマンポテトサラダ 香の物	ご飯 味噌汁(なめこ 豆腐 長ネギ)天ぷら盛り合わせ(海老 南瓜 本しめじ しとう) いんげん炒め煮 香の物	ご飯 味噌汁(南瓜 わかめ) 盛り合わせ(タンドリーチキン 生野菜 りんご) 豆腐の卵とじ 胡瓜漬 沢庵	ご飯 味噌汁(玉葱 板敷地海苔) 鮭のムニエル(マッシュポテト ほうれん草) ソテー) マカロニサラダ 香の物
	18	19	20	21	22	23	24
朝	ご飯 味噌汁(白菜 椎茸 厚あげ) 牛乳 盛り合わせ(はんぺんバター焼 ベーコンソテー トマト) 珍珠(ホッキサラダ ほうれん草胡瓜) 香の物	ご飯 味噌汁(しめじ 長ネギ) 牛乳 鯛水煮の山かけ ビーナツ和え(白菜 板かま 胡瓜) 香の物 果物	ご飯 味噌汁(南瓜 大根 菜油あげ) 牛乳 キャベツのマフラー煮 納豆 白菜のお浸し 胡瓜漬 沢庵	ご飯 味噌汁(大根 人参 油あげ) 牛乳 焼き魚(赤魚 大根おろし) ふきのチノの実漬) キャベツの辛し和え 香の物	ご飯 味噌汁(ほうれん草 椎茸 油あげ)牛乳 盛り合わせ(シーチキン入りオムレツ 生野菜 Gフルーツ) 炒め煮(大根 牛の切り落とし) 香の物	ご飯 味噌汁(本しめじ わかめ 大根菜) 牛乳 煮物(大根 人参 鶏肉) ふき 味付け椎茸) 温泉卵 キャベツと胡瓜のこうじ漬 みかん	ご飯 味噌汁(絹豆腐 なめこ 長ネギ) 牛乳 焼き物(角ハム 温野菜 ぶどう) きんぴらごぼう 大根味噌漬 きゅうり漬
昼	スープ 焼きそば 香の物 果物	焼きたてパン(粉パン レーズンパン 焼きそばサンド) じゃが芋のポタージュ 野菜サラダ 飲み物(コーヒー 紅茶 牛乳)	休	鴨うどん ミニ寿司 香の物	スープ ホッキの炊き込みピラフ スパサラダ 香の物	なめこおろし蕎麦 盛り合わせ(カレイから揚げ 生野菜 南瓜 大福)	そうめん山かけ ミニホットケーキ みかん 一夜漬
夕	ご飯 味噌汁(ハンペン) 盛り合わせ(鶏肉甘辛ソースかけ 生野菜) 芋茎の炒め煮 香の物	ご飯 味噌汁(チンゲン菜 油あげ) 焼き餃子(レモン) 中華風サラダ 胡瓜漬	ご飯 味噌汁(じゃが芋 わかめ 油あげ) お刺身 盛り合わせ 卵の花炒め 柿(ブルー) 香の物	ピースご飯 味噌汁(卵豆腐 長ネギ のり) 豆腐のステーキ 鶏ささ身のサラダ 紅生姜	ご飯 ラーメン汁 鯖の味噌煮 ポテトサラダ 香の物	ご飯 味噌汁(厚あげ 大根) 盛り合わせ(鶏肉のカルビー焼風 温野菜 オレンジ) 大根のそぼろ煮 カクテキ	あさり炊き込みご飯 味噌汁(豆腐 卵) 干魚の焼き物(大根おろし 珍珠) 麻婆豆腐 べつたら漬 酢漬
	25	26	27	28	29	30	
朝	ご飯 味噌汁(大根 人参 油あげ) 牛乳 さんまの蒲焼と梅肉和え 果物 とろろ芋 香の物	ご飯 味噌汁(しめじ わかめ 絹さや) 牛乳 盛り合わせ(ハムエッグ 生野菜 果物) 珍珠 香の物	ご飯 味噌汁(南瓜 大根 菜 板麩) 牛乳 野菜ソテー 奴豆腐 茄子漬	ご飯 味噌汁(人参 三つ葉 椎茸) 牛乳 焼き魚(さんま 大根おろし りんご) ひじきの炒め煮 大根べつたら漬	ご飯 味噌汁(生椎茸 万能ネギ) 牛乳 煮物(魚 河津揚げ 人参 南瓜) ふき インゲン 味付け椎茸) 納豆 香の物	ご飯 味噌汁(本しめじ 油あげ 万能ネギ) 牛乳 盛り合わせ(野菜入りオムレツ 生野菜 パナナ) さんまの甘露煮(ブロッコリー) 香の物	
昼	ご飯 味噌汁 うな玉井 白菜のお浸し 香の物	焼きたてパン ミネストローネ りんごのデザート 飲み物(コーヒー 紅茶 牛乳)	鮭茶漬 盛り合わせ(さんま 竜田揚げ 生野菜 マッシュポテト) 香の物	豚肉ときのこうどん 巻物 小鉢	スープ 北湘南レストラン オムレツ 野菜サラダ 香の物	卵そうめん 焼き立てピザ 果物 コーヒー	
夕	ご飯 鱈汁 かきフライ(生野菜 レモン) なめたけ和え 香の物	ご飯 味噌汁 煮魚 南瓜のサラダ 茎レタス 沢庵	ご飯 赤だし味噌汁 牛井 キャベツのサラダ 大根味噌漬 きゅうり漬	ワイン寿司 清汁 盛り合わせ(エビフライ 生野菜 トマト) まぐろ山かけ アップルパイ	ご飯 味噌汁(豆腐 生わかめ) 盛り合わせ(豚ロースガーリック焼き 生野菜 Gフルーツ) ラーメンサラダ 香の物	ご飯 味噌汁(絹豆腐 ごぼう 三つ葉) 焼き魚(宗大 大根おろし オレンジ) 切干大根の炒め煮 香の物	