

グランデージ北湘南 '安心ハウス' 3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(豆腐 生椎茸 長葱) 焼き魚(さんま 大根おろし 果物) 胡麻和え ヤーコン漬
昼							スパゲティーナボリタン スープ(鶏肉 レタス 生椎茸) ポトサラダ
夕							ご飯 味噌汁(いかすり身 本しめじ 小松菜) 焼き魚(鰯 大根甘酢) 里芋とこんにやくのそぼろ煮 香の物
	2	3	4	5	6	7	8
朝	ご飯 味噌汁(芋 生わかめ 長葱) 牛乳 盛り合わせ(蟹玉あんかけ 生野菜 トマト) わらび炒め物 香の物	ご飯 味噌汁(大根 生海苔 長ネギ) 牛乳 五目煮 だし巻き卵 ニラのお浸し 香の物	ご飯 味噌汁(いかすり身 山菜 ほうれん草) 牛乳 スペイン風オムレツ(生野菜 珍味) 白菜の煮浸し 香の物	ご飯 味噌汁(胡麻さや 人参 豆腐 小ネギ) 牛乳 焼き物(ハムステーキ 生野菜 オレンジ) 白菜なめたけ和え 大根生姜焼き	ご飯 味噌汁(芋 生わかめ 長葱) 牛乳 湯豆腐セット 昆布の炒め物(椎茸 大根 人参 白滝 筍) 鯉沢庵	ご飯 味噌汁(しじみ 大根菜) 牛乳 盛り合わせ(ブレンオムレツ 生野菜 りんご) こんにやくの土佐煮 香の物	ご飯 味噌汁(卵豆腐 椎茸 長ネギ) 牛乳 焼き物(伊東のてんぷら 大根おろし ホッキサラダ) 小松菜の胡麻和え 香の物
昼	味噌汁(焼豆腐 わらび 長ねぎ) さんま丼 小鉢(白菜 鶏肉 青菜) 白菜粕漬	焼ききたてパン(カレーウインナー 他) ベジタブルスープ(温泉卵添え) フルーツ和え(Gフルーツ キーウイ 桃缶) 桜餅 飲み物(コーヒー 紅茶)	たこ天そば なま酢 香の物	芋団子汁 盛り合わせ(ゆかりご飯 豚肉フライ お浸し オレンジ トマト) 香の物	味噌汁(豆腐 オホーツク 三つ葉) おにぎりセット(コロッケ 生野菜 トマト) ケーキ(あんず) みそ漬	スープ ハッシュドビーフ 福神漬 サラダ	きつねうどん マグロ山かけ りんごヨーグルト
夕	ご飯 蕎麦 寄せ鍋(鶏たち 鶏肉 白菜 小松菜 焼豆腐 長葱 春菊 果物 小鉢(いか 生姜 長葱 ひき割り納豆) 香の物)	生散らし 清汁(卵豆腐 梅ソーメン 万能ネギ) 含め煮 茶碗蒸し 苺ムース	ご飯 オニオンスープ 煮込みハンバーグ(舞茸と小松菜のソテー フライドポテト) 豆腐とトマトのサラダ 香の物	ご飯 みそ汁(本しめじ 春菊 とろろ昆布) 煮魚(ほっけ) キャベツサラダ ラム肉佃煮 なす漬 大根生姜焼き	ご飯 味噌汁(キャベツ 油あげ) 天ぷら盛り合わせ(えび さつま芋 本しめじ しし唐) 春菊入り 白和え 香の物	ご飯 味噌汁(大根 なめこ) 盛り合わせ(鶏もも 幽庵焼き 生野菜 トマト) インゲンの香味炒め 胡瓜漬 沢庵	あさり炊き込みご飯 味噌汁(ゆり根 とろろ昆布) 盛り合わせ(鯖のホイル焼き マッシュポテト オレンジ) マカロニチャップ炒め 香の物
	9	10	11	12	13	14	15
朝	ご飯 味噌汁 牛乳 盛り合わせ(はんぺんチーズ サンド 野菜ソテー 果物) 珍味 香の物	ご飯 味噌汁(キャベツ 油あげ) 牛乳 鯖水煮(山かけ 磯和え(白菜 板かま 胡瓜) 香の物)	ご飯 味噌汁(わかめ 白菜 長ネギ) 牛乳 キャベツのマフラー煮 納豆(長ネギ) 香の物	ご飯 味噌汁(焼豆腐 エリンゲ 青菜) 牛乳 焼き魚(さんま 大根おろし 佃煮) 小松菜の辛し和え 香の物	ご飯 味噌汁(豆腐 生わかめ 長ネギ) 牛乳 盛り合わせ(シーチキン 入りオムレツ 生野菜 果物) 切り昆布の炒め煮 香の物	ご飯 味噌汁(厚あげ 茄子 長ネギ) 牛乳 煮物(里芋 人参 こんにやく 鶏もも 味付け椎茸 枝豆) 温泉卵 海苔佃煮	ご飯 味噌汁(本しめじ 生海苔 長ネギ) 牛乳 焼き物(角ハム レタス トマト オレンジ) ラム肉の佃煮 香の物
昼	わかめスープ 焼きそば 紅生姜 果物	焼ききたてパン(メロンパン ごまチーズ お米パン) ヨーンポターージュ 野菜 サラダ 飲み物(コーヒー 紅茶 牛乳)	休み	鴨うどん ミニ寿司(鯖の バツテラ) 香の物	みょうがスープ えびの炊き込みピラフ ゆり根 サラダ フルーツミックス 香の物	なめこおろし蕎麦 盛り合わせ(ホッケの味噌サンド フライ 生野菜) デザート	たらこクリームスパゲティ 中華サラダ コーヒーゼリー
夕	ご飯 味噌汁 鶏肉の甘辛ソースかけ 厚揚げの炒め煮 香の物	ご飯 味噌汁(絹豆腐 長ネギ) 手作り肉しゅうまい 中華風サラダ 香の物	ご飯 みそスープ(豚ひき肉 長ネギ 干椎茸 玉葱 卵) お刺身盛り合わせ 芋茎の炒め煮 香の物	ご飯 味噌汁(うど 油あげ 万能ネギ) 盛り合わせ(えびのピカタ焼き 生野菜 トマト) 双豆腐おろし添え 珍味(ジソギスカン生煮)	ご飯 清汁 鯖の味噌煮 ポテトサラダ 香の物	麦飯 味噌汁(大根 なめこ 大根菜) 盛り合わせ(鶏ささみのネギソース かけ 温野菜) インゲンの炒め煮 大根梅漬 たくあん(女性)	ご飯 味噌汁(小松菜 わかめ) 干魚(大根おろし ししとう) 豆腐の卵とし 香の物 海苔佃煮
	16	17	18	19	20	21	22
朝	ご飯 味噌汁(大根 人参 大根菜) 牛乳 盛り合わせ(サンマの蒲焼 小松菜の梅肉和え オレンジ) ねまり芋 香の物	ご飯 味噌汁(エリンゲ 油あげ 三つ葉) 牛乳 盛り合わせ(ハムエッグ 生野菜 キーウイ) わかめの佃煮 べつたら漬	ご飯 味噌汁(芋 とろろ 昆布) 牛乳 野菜ソテー 双豆腐(大根おろし 花鰹) 大根味噌漬 栗わかめ りんご	ご飯 味噌汁(小松菜 油あげ) 牛乳 焼き物(ハムロース 生野菜 オレンジ) ひじきの炒め煮 カブの粕漬	ご飯 味噌汁(ふき 厚あげ とろろ 昆布) 牛乳 煮物(五目魚河岸揚げ 大根 人参 インゲン 味付け椎茸) 納豆(しらす 長葱) 煮豆 べつたら漬	ご飯 味噌汁(えのき 玉葱 青菜) 牛乳 野菜入りオムレツ 生野菜 毎ブロッコリーの胡麻和え 香の物	ご飯 味噌汁(大根 小松菜 油あげ) 牛乳 盛り合わせ(伊東のてんぷら 大根おろし オクラ胡麻和え) 炒め煮(大根 鯖の水煮魚) 胡瓜漬
昼	ご飯 味噌汁(椎茸 ぶりのり 長葱) 親子丼 小松菜のお浸し 苧わかめ	焼ききたてパン(ネシュアン ティレス チョコ棒) ミネストローネ デザート 飲み物(コーヒー 紅茶 牛乳)	あんかけ焼きそば 盛り合わせ(生野菜 マッシュポテト ししとう みかん)	豚肉ときのこのうどん 巻き寿司 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	煮込みうどん(味噌味) 辛し和え(キャベツ 三つ葉 生ハム きざみ海苔) Gフルーツゼリー	ご飯 スープ ドライカレー 福神漬 らっきょう サラダ
夕	ご飯 三平汁 盛り合わせ(カキフライ 生野菜 レモン) なめたけ和え(キャベツ 胡瓜 人参) 胡瓜粕漬	ご飯 みそ汁(竹の子 卵 大根菜) 煮魚 ラーメン サラダ 香の物	ご飯 赤だし味噌汁(絹豆腐 なめこ) 牛丼 フルーツのヨーグルト和え 紅生姜	ご飯 味噌汁(小松菜 大根 ミートボール) 盛り合わせ(変わりポテトコロッケ 生野菜 トマト) ふきと厚揚げの炒め煮 香の物	山菜そば おはぎ(赤 白 胡麻) マグロスタ 空や 菜しかぶ一夜漬(ご飯)	ご飯 味噌汁(絹豆腐 絹さや) 盛り合わせ(豚ロースガーリック焼き 生野菜 果物) スパゲティ サラダ 香の物	ご飯 味噌汁(絹豆腐 油あげ) 陶板焼き(豚ヒレ 茄子 玉葱 エリンゲ 甘エビ) 小松菜のナムル(えのき 胡瓜 人参) うど漬 鯉沢庵
	23	24	25	26	27	28	29
朝	ご飯 味噌汁 牛乳 ソーセージのソテー(玉葱 ベーマン 生椎茸) 温泉卵 香の物 くるみのおかか味	ご飯 味噌汁(茄子 油あげ) 牛乳 盛り合わせ(はんぺんの田楽味噌 温野菜 オレンジ) オクラ 胡麻和え 香の物	ご飯 味噌汁(本しめじ 油あげ 長葱) 牛乳 山菜の炒め煮 納豆(長葱) ほうれん草のお浸し 一夜漬 栗わかめ りんご 桃缶 苺 プルーン	ご飯 味噌汁(エリンゲ) とろろ 昆布 小松菜) 牛乳 焼き魚(さんま 大根おろし 苺) 炒め煮(切り昆布 人参 白滝 小松菜) 一夜漬	ご飯 味噌汁(豆腐 まつもと 長ネギ) 牛乳 盛り合わせ(ひじき入りオムレツ 生野菜 トマト) 長芋の三杯酢 沢庵	ご飯 味噌汁(本しめじ 油あげ) 牛乳 煮物(人参 鶏もも 里芋 インゲン 椎茸) 生卵 ウド漬	ご飯 味噌汁(豆腐 エリンゲ) ほうれん草) 牛乳 焼き魚(さわら 西京焼き 大根おろし たらこ) 根菜類の炒め煮 胡瓜粕漬
昼	昔風ラーメン 俄おにぎり 香の物	焼ききたてパン(お米パン チーズ入り揚げパン アンデンス) 白かぶシチュー 小鉢(ブロッコリーゆず和え 野菜ロール) 飲み物(コーヒー 紅茶 牛乳)	休み	にゅう麺 いなり寿司 ほうれん草のお浸し 香の物	わかめスープ ヘルシーチキンライス パナナヨーグルト 福神漬	釜揚げうどん 盛り合わせ(ザンギ レタス トマト) 芋団子の小倉かけ	スープ ミートスパゲティ サラダ(トマト 卵豆腐 レタス)
夕	清汁(梅そうめん 万能ネギ) 散らし寿司 含め煮(卵入り小あげ ブロッコリー) ふきのとうの天ぷら 抹茶ケーキ	ご飯 味噌汁(わかめ 卵 万能ネギ) 盛り合わせ(鯖フライ 生野菜 トマト) 胡麻ごし(小松菜 人参 オホーツク) いか松前漬と枝豆 あんず 鯉沢庵	ご飯 ビーフカレー 野菜 サラダ 福神漬 らっきょう	ご飯 芋のこ汁(里芋 油あげ ほうろく 人参 本しめじ 長葱) 盛り合わせ(鶏幽庵焼き チーズ&胡瓜 ほうれん草お浸し レタス) 双豆腐 沢庵 茄子漬	ご飯 味噌汁(大根 人参 まつもと 油あげ) 鮭のマリネ 切り干し大根の炒め煮 香の物	ご飯 うどん汁 おでん味噌汁(黒コン とり手羽 焼きちぢわ 大根 ミニが) ホッキサラダ 沢庵	梅かつお炊き込みご飯 味噌汁 焼き魚(大根おろし オレンジ) じゃが芋のそぼろ煮 香の物
	30	31					
朝	ご飯 味噌汁(芋 生わかめ 長ネギ) 牛乳 盛り合わせ(蟹玉あんかけ 生野菜 トマト) 塩から 香の物	ご飯 味噌汁(ほたて 大根 長ネギ) 牛乳 筑前煮 だし巻き卵と小松菜のお浸し 香の物					
昼	そば茶 中華丼 苺大福 香の物	焼ききたてパン(メーブル ロップパン サンドウィッチ) ベジタブルスープ 温泉卵 コーヒーゼリー 飲み物(コーヒー 紅茶 牛乳)					
夕	ご飯 蕎麦 つけろり(豚かたロース 玉葱 生椎茸 板かま 春菊 焼豆腐) うどの酢味噌 フルーツヨーグルト和え 香の物	ピースご飯 味噌汁(芋 わかめ 長ネギ) 焼き魚(塩ホッケ 大根おろし くるみ鰹) ほうれん草のとびっこ和え 沢庵					