

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
朝					ご飯 味噌汁(芋 生わかめ 大根菜) 牛乳 湯豆腐セット 炒め煮 ヤーコン漬	ご飯 味噌汁(南瓜 エリンゲ 長ネギ) 牛乳 盛り合わせ(プレーンオムレツ 生野菜 果物) 筍の土佐煮 香の物	ご飯 味噌汁(豆腐 わかめ 長ネギ) 牛乳 焼き物(さわら西京焼き 大根おろし 果物) きんぴらごぼう(カレー味) おくら胡麻和え 香の物
昼					ベジタブルスープ ハッシュドビーフ 野菜サラダ 香の物	たこ天そば 小鉢 香の物	きつねうどん ロールキャベツ 八幡巻き 苺
夕					ご飯 味噌汁(玉葱 卵) 天ぷら盛り合わせ(えび 南瓜 舞茸 たらんぼ 大根おろし) 白和え 香の物	ご飯 味噌汁(大根 しめじ たらんぼ) 盛り合わせ(鶏もも幽庵焼き 生野菜 トマト) 豆腐の卵とじ ミックス漬	清汁(絹豆腐 本しめじ 三つ葉) 赤飯 盛り合わせ(厚焼き卵 レタス しめ鯖 板かま) 胡麻和え 香の物
	4	5	6	7	8	9	10
朝	ご飯 味噌汁(厚あげ 人参) 牛乳 盛り合わせ(はんぺんチーズサンド 野菜ソテー) ホッキサラダ ベったら漬	ご飯 味噌汁(豆腐 生海苔) 牛乳 鯖水煮の山かけ 磯和え(キャベツ 板かま 胡瓜) 香の物	ご飯 味噌汁(にら 卵) 牛乳 キャベツのマフラー煮 納豆(ちりめん 長ネギ) 大根味噌漬 パナナ	ご飯 味噌汁(豆腐 三つ葉) 牛乳 焼き魚(大根おろし バイン) ほうれん草の辛し和え 香の物	ご飯 味噌汁(生椎茸 天ぷらかまぼこ ほうれん草) 牛乳 盛り合わせ(シーチキンオムレツ 生野菜 果物) 切り昆布の炒め煮 一夜漬	ご飯 味噌汁(豆腐 本しめじ 青菜) 牛乳 煮物(里芋 人参 鶏もも 焼きちぢわ いんげん) 温泉卵 いか刺し松前 大根味噌漬 うど漬	ご飯 味噌汁(豆腐 生わかめ 長ネギ) 牛乳 焼き物(ハムステーキ 温野菜) えびレタス ニラの卵とじ 鯉尻漬
昼	中華スープ 焼きそば 紅生姜 フルーツ和え(白玉入り)	焼きたてパン コーンポタージュ サラダ 柏餅 飲み物(コーヒー 紅茶 牛乳)	休	かもうどん 手まり寿司 香の物	スープ(万能ネギ ゆり根 鶏肉 椎茸) 帆立焼き込みピラフ ハンペンサラダ 香の物	なめこおろし蕎麦 盛り合わせ(えびの大葉巻き ウドの天ぷら 桜塩) デザート	たこクリームスパゲティ サモーンサラダ デザート(抹茶ケーキ オレンジ)
夕	ご飯 味噌汁(大根 油あげ) 盛り合わせ(鶏肉の甘辛ソースかけ 生野菜 Gアスパラ) 芋茎の炒め煮 うど漬	ご飯 味噌汁(南瓜 わかめ 長ネギ) 焼き餃子 中華風サラダ 香の物	ご飯 味噌汁(芋 ふのり) お刺身盛り合わせ ニンニクの芽の炒め煮 香の物	ご飯 味噌汁(大根菜 ゆり根 油あげ) 盛り合わせ(えびのピカタ焼き 生野菜 トマト) 奴豆腐(大根おろし 万能ネギ) 珍味(Gアスパラ)	ご飯 うどん汁 鯖の味噌煮 豚しゃぶサラダ ベったら漬	ご飯 味噌汁(なめこ ほうれん草 大根菜) 盛り合わせ(せせい豆腐 大根おろし 大葉 オレンジ) イングンの炒め煮 香の物	ご飯 味噌汁(玉葱 ハンペン 人参) 干魚の焼き物(さんま 大根おろし ポークウインナー) きんぴらごぼう 白菜お浸し 瓜粕漬
	11	12	13	14	15	16	17
朝	ご飯 味噌汁(竹の子 油あげ 大根菜) 牛乳 さんま蒲焼と梅肉和え りんご とうろろ芋 香の物	ご飯 味噌汁(エリンゲ 椎茸 長ネギ) 牛乳 盛り合わせ(ハムエッグ 生野菜 苺) 生わかめ味噌和え 大根味噌漬	ご飯 味噌汁(帆立 長ネギ) 牛乳 野菜ソテー 奴豆腐 香の物	ご飯 味噌汁(小松菜 卵) 牛乳 焼き物(ハムステーキ 生野菜 トマト) ひじきの炒め煮 こうじ漬	ご飯 味噌汁(新キャベツ 卵) 牛乳 煮物(五目魚河岸 揚げ 大根 人参 いんげん 椎茸) 納豆(長葱) ニラの酢味噌和え	ご飯 味噌汁(ニラ エリンゲ) 牛乳 盛り合わせ(野菜オムレツ 生野菜 トマト) ホッキサラダ 甘酢	ご飯 味噌汁(豆腐 なめこ 大根菜) 牛乳 伊東の天ぷら(大根おろし いか松前漬) チンゲン菜の炒め物 かつお尻漬
昼	ご飯 味噌汁(生鮎 エリンゲ) 親子丼 お浸し(ちぢみ菜) 香の物	焼きたてパン ミネストローネ 桃コンポート 飲み物(コーヒー 牛乳)	鮭雑炊 小さい盛り合わせ(ささみロール 温野菜 スモークサーモン キウイ)なら漬	豚肉のきのこうどん 巻き寿司 小鉢	スープ 北湘南レストラン オムレツ 生ハムサラダ 香の物	わんこそうめん お好み焼き 果物	ご飯 スープ ドライカレー サラダ らっきょ 福神漬
夕	ご飯 三平汁 盛り合わせ(牡蠣フライ 生野菜 オレンジ) 小松菜の胡麻和え 香の物	ご飯 味噌汁(ニラ 人参 卵) 煮魚 ジャーマンポテトサラダ 二十日大根甘酢漬	五穀米 赤だし味噌汁(なめこ 絹豆腐 三つ葉) 牛乳 フルーツサラダ 沢庵	ご飯 味噌汁(白菜 地ふき 油あげ) 盛り合わせ(変わりポテトコロッケ 生野菜 トマト) ホッキサラダ 紅生姜	ご飯 味噌汁(ちぢみ菜 油あげ) 盛り合わせ(豚ロース生蒸焼き 生野菜 果物) 切り干し大根の炒め煮 大根味噌漬	ピースご飯 味噌汁(卵豆腐 ちぢみ菜) 焼き魚(大根おろし オレンジ) 炒り豆腐 きゅうり漬	ご飯 赤だし味噌汁(豆腐 海藻 青菜) 陶板焼き ナムル(小松菜 えきのき 胡瓜 人参) うど漬 大根梅
	18	19	20	21	22	23	24
朝	ご飯 味噌汁(本しめじ 油あげ) 牛乳 ソーセージのソテー 温泉卵 パナナ(蜂蜜) 香の物	ご飯 味噌汁(ふき 油あげ) 牛乳 盛り合わせ(はんぺんバター焼き 竹の子 オレンジ) 松前漬 香の物	ご飯 味噌汁(本しめじ 油あげ チンゲン菜) 牛乳 山菜の炒め煮 納豆 香の物 果物	ご飯 味噌汁(大根 人参 長ネギ 生椎茸) 牛乳 焼き魚(赤魚粕 大根おろし オレンジ) 切り干し大根の炒め煮 浅漬	ご飯 味噌汁(ちぢみ菜 油あげ 長ネギ) 牛乳 盛り合わせ(ひじき入りオムレツ 生野菜) 長芋の梅和え 沢庵	ご飯 味噌汁(絹豆腐 海苔) 牛乳 煮物(里芋 イングン揚天 人参 こんにゃく いんげん) 生卵 小女子佃煮 香の物	ご飯 味噌汁(しめじ 大根菜 赤飯) 牛乳 焼き物(玉葱入り天ぷら 大根おろし) 焼きそば 大根味噌漬
昼	チャーシュー麺 いなり寿司 果物	焼きたてパン(ポテトサンド ミートソースサンド コッパン) 春野菜シュー 小鉢 飲み物(コーヒー 牛乳)	休	にゅう麺 一口おにぎり(鮭) 香の物	スープ ヘルシーチキンライス デザート 香の物	釜揚げうどん 盛り合わせ 牛乳葛餅(こま味)	スープ ミートスパゲティ 新玉葱サラダ
夕	ご飯 豚汁 盛り合わせ(だし巻き卵 レタス フレンチポテト) 小松菜のなめたけ和え 香の物	ご飯 味噌汁(芋 わかめ 長ネギ) 盛り合わせ(ホッケフライ 生野菜 バイン) 芋がらと油あげの煮物 香の物	ご飯 ポークカレー 盛り合わせ(レタス 新玉葱 カラーピーマン) ゆで卵 トマト) 福神漬 らっきょ	京ぶき混ぜご飯 清汁 盛り合わせ(鶏ザンギ レタス スパゲティ) 酢の物 フルーツゼリー	ご飯 味噌汁(わらび 油あげ) 鮭のマリネ ニンニクの芽の炒め煮 香の物	ご飯 味噌汁(ふき 長ネギ) おでんカレー風味 春野菜のゆかり和え(キャベツ 人参 Gアスパラ) ベったら漬	ご飯 味噌汁(エリンゲ わかめ) 焼き魚(大根おろし Gフルーツ) 肉じゃが 沢庵 胡瓜漬
	25	26	27	28	29	30	31
朝	ご飯 味噌汁(はんぺん 油あげ) 牛乳 盛り合わせ(かに玉あんかけ 生野菜 果物) うどのきんぴら 香の物	ご飯 味噌汁(わらび 生椎茸 みょうが) 牛乳 筑前煮(土ごぼう わんごん 人参 大根 鶏肉 味噌椎茸) だし巻き卵とお浸し 香の物	ご飯 味噌汁(みょうが 大根菜 エリンゲ) 牛乳 スペイン風オムレツ(生野菜 果物) 白菜の煮浸し 沢庵 きゅうりこうじ漬	ご飯 味噌汁(豆腐 ちぢみ菜) 牛乳 焼き物(ハムステーキ 玉葱ソテー オレンジ) 小松菜のなめたけ和え きゅうりこうじ漬	ご飯 味噌汁(南瓜 生わかめ 万能ねぎ) 牛乳 湯豆腐セット 地竹の味噌炒め) 一夜漬	ご飯 味噌汁(あさり 長ネギ) 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 香の物	ご飯 味噌汁(大根 小松菜 長ネギ) 牛乳 焼き物(さわら西京焼き 大根おろし 果物) きんぴらごぼう 沢庵
昼	味噌汁 さんまのオイスター丼 竹の子酢味噌 うど漬	サンドウィッチ ベジタブルスープ(温泉卵入り) デザート 飲み物(コーヒー 牛乳)	味噌汁(キャベツ 人参 油あげ) おにぎりセット(ヒレカツ パスタサラダ 生野菜) パナナ蜂蜜ヨーグルト 大根味噌漬	ごま汁 盛り合わせ(ゆかりご飯 厚焼き卵 ブロッコリー) ミツ薬醤油漬 沢庵	スープ ハッシュドビーフ 福神漬 サラダ	たこ天そば 南瓜煮物 一夜漬	きつねうどん 小松菜と鶏ささ身の辛しマヨネーズ和え キーウイヨーグルト和え
夕	ご飯 番茶 寄せ鍋(鯛 あさり缶 豚カタ 焼豆腐 白菜 くすきり 春菊 生椎茸 長ネギ) わらびのたたき(辛し醤油和え) 糠漬 水菜漬	ピースご飯 味噌汁(生椎茸 油あげ ちぢみ菜) 焼き魚(大根おろし プリンズメロン) ふきのそぼろ煮 紅生姜	ご飯 味噌汁(わらび 油あげ) 盛り合わせ(つくね ブロッコリー レタス) 豆腐とトマトのサラダ 香の物	ご飯 みそ汁(卵豆腐 生椎茸 長ネギ) 煮魚(ホッ) キャベツサラダ うど味噌漬 沢庵	ご飯 味噌汁(ニラ 卵) 天ぷら盛り合わせ(えび 南瓜 本しめじ ウドの芽) 春菊入り白和え 香の物	ご飯 味噌汁(エリンゲ 油あげ 三つ葉) 盛り合わせ(タンドルーチキン 生野菜 ブロッコリー) イングン炒め煮 大根味噌漬	ご飯 味噌汁(絹豆腐 まつば 長ネギ) 盛り合わせ(鯖のホイル焼き スイートコーン トマト) マカロニサラダ 三つ葉醤油漬