

グランデージ北湘南 '安心ハウス' 8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
朝						ご飯 味噌汁 牛乳 煮物 (里芋 人参 大根 インゲン) さんま佃煮 香の物	ご飯 味噌汁 牛乳 焼き物 (鶏炭火焼 生野菜 果物) 鯉おろしの 香の物
昼						なめこおろしそば 盛り合わせ (いかめし スナックエンドウ トマト) フルーツ蜂蜜かけ	和風スパゲティ ポテトサラダ フルーツヨーグルト和え
夕						ご飯 味噌汁 鶏ささみネギソース 温野菜 インゲンの炒め煮 香の物	ご飯 味噌汁 (キャベツ 油あげ 大根菜) 干魚の焼き物 (ナメタ 大根おろし 茄子 素揚げ) マーボー豆腐 胡瓜 辛し漬
	3	4	5	6	7	8	9
朝	ご飯 味噌汁 牛乳 盛り合わせ (サンマの蒲焼 小松菜の梅肉和え) とうろ芋 香の物	ご飯 味噌汁 牛乳 盛り合わせ (ハムエック 生野菜 オレンジ) のり佃煮 香の物	ご飯 味噌汁 牛乳 野菜のソテー 奴豆腐 香の物	ご飯 味噌汁 焼き物盛り合わせ (角ハム 生野菜 トマト) ひじきの炒め煮 胡瓜こうじ漬	ご飯 味噌汁 牛乳 煮物 (大根 人参 厚揚げ 筍 いんげん) 納豆 煮豆 トマト蜂蜜かけ	ご飯 味噌汁 牛乳 盛り合わせ (野菜入りオムレット 生野菜 トマト) いか松前漬 香の物	ご飯 味噌汁 牛乳 盛り合わせ (伊東の天ぷら 大根おろし トマト) 高野豆腐の炒煮 香の物
昼	ご飯 味噌汁 うな玉井 ほうれん草お浸し ミックス漬	焼きたてパン ミネストローネ 黒糖ゼリー 飲み物 (コーヒー 牛乳)	おにぎり茶漬 盛り合わせ (ポイルエビ 生野菜 とこる天) 香の物	豚肉ときのこうどん 巻き寿司 小鉢	スープ 北湘南レストラン オムレット 野菜サラダ 福神漬	冷たいそうめん 焼き立てピザ 果物 コーヒー	ご飯 スープカレー (ゆで卵 鶏もも 茄子 南瓜) 福神漬 らっきょ 抹茶ケーキ
夕	ご飯 鱈汁 盛り合わせ (カキフライ 生野菜 トマト) インゲンの胡麻和え 味噌漬 胡瓜醤油漬	ご飯 味噌汁 煮魚 ラーメンサラダ 胡瓜辛子漬	ご飯 味噌汁 牛井 フルーツサラダ 香の物	ご飯 つみれ汁 盛り合わせ (エビフライ 生野菜 トマト) いか酢物 胡瓜辛子漬	ご飯 味噌汁 盛り合わせ (豚ロースカレー風味 生野菜 オレンジ) マカロニサラダ 香の物	ご飯 味噌汁 焼き魚 (大根おろし キュウイ) 厚揚げの炒め煮 香の物	ご飯 味噌汁 牛の柳川風 ほうれん草のナムル 香の物
	10	11	12	13	14	15	16
朝	ご飯 味噌汁 牛乳 ソーゼージのソテー 温泉卵 珍珠 香の物	ご飯 味噌汁 牛乳 盛り合わせ (はんべんのチーズサンド 温野菜 果物) うど酢味噌 香の物	ご飯 味噌汁 牛乳 山菜の炒め煮 納豆 (しらす長ネギ) 一夜漬 果物	ご飯 味噌汁 牛乳 焼き魚 (赤魚 大根おろし オレンジ) 焼きそば 香の物	ご飯 味噌汁 牛乳 盛り合わせ (ひじき入りオムレット 温野菜 パナナ&オレンジ) モロヘイヤの酢の物 香の物	ご飯 味噌汁 牛乳 煮物 (里芋 こんにゃく とりモ肉 人参 インゲン) 生卵 西瓜 香の物	ご飯 味噌汁 牛乳 焼き物 (さわら西京焼き 大根おろし なし) にんにくの芽の和え物 香の物
昼	味噌ラーメン いなり寿司 許生姜 果物	焼きたてパン 夏野菜シチュー 小鉢 飲み物 (コーヒー 牛乳)	休み	にゅう種 一口おにぎり 香の物	スープ ヘルシーチキンライス メロンプリン 香の物	釜あげうどん 盛り合わせ (豚ヒレチーズサンド トマト ポテトサラダ レタス) ミックスフルーツ	ワカメスープ ナポリタンスパゲティ 野菜サラダ
夕	ご飯 味噌汁 焼き魚 (大根おろし トマト) 肉じゃが 香の物	ご飯 味噌汁 盛り合わせ (ヒレカツ えび 生野菜 トマト) 小松菜の胡麻よこし メロンプリン メロン	ご飯 ボークカレー 野菜サラダ 福神漬 らっきょ スイートコーン	ご飯 豚汁 盛り合わせ (鶏炭火焼 黒豆 生野菜 トマト) 大根とイカの煮物 香の物	五穀米 味噌汁 鮭のマリネ風 ほうれん草のとびっこ和え 香の物	ご飯 味噌汁 カレーおでん (大根 筍 こんにゃく バラ肉 茹卵) ごぼうサラダ 胡瓜漬	ご飯 味噌汁 つげ焼き (サンマ 甘酢大根 りんご) なめたけ和え 紅生姜
	17	18	19	20	21	22	23
朝	ご飯 味噌汁 牛乳 盛り合わせ (かに玉あかけ 生野菜 トマト) 中華らげ 香の物	ご飯 味噌汁 牛乳 五目煮 (黒こん 土ごぼう 人参 鶏肉 インゲン 筍) だし巻き卵 ほうれん草のお浸し 香の物 メロン	ご飯 味噌汁 牛乳 盛り合わせ (スペイン風オムレット 生野菜 トマト) キャベツの煮浸し 香の物	ご飯 味噌汁 牛乳 盛り合わせ (ハムステーキ 生野菜 メロン) ゆかり和え 香の物	ご飯 味噌汁 牛乳 湯豆腐セット インゲンの炒め物 プチトマト 香の物	ご飯 味噌汁 牛乳 盛り合わせ (ブレンオムレット 生野菜 トマト) 茄子揚げ 香の物	ご飯 味噌汁 牛乳 焼き物 (角天 大根おろし 大葉 トマト) きんぴらごぼう ほうれん草のお浸し
昼	そば茶 中華丼 いんげんの胡麻和え 紅生姜	焼きたてパン ベジタブルスープ フルーツ&アイス クリーム 飲み物 (コーヒー 牛乳)	味噌汁 おにぎりセット (クリームコロッケ 生野菜 オレンジ 香の物) デザート	芋団子汁 黒豆ご飯 サンマ大葉巻き 生野菜 香の物	オニオンスープ ハッシュドビーフ 野菜サラダ	タコ天そば ほうれん草の胡麻和え 香の物	きのこスープ ドライカレー トマトサラダ 福神漬 らっきょ コーヒー
夕	ご飯 番茶 うどんすき 納豆和え 胡瓜とにんにくの芽の和え物 西瓜 キュウイ	ご飯 味噌汁 焼魚 (大根おろし メロン) キャベツの味噌炒め キムチ漬	ご飯 味噌汁 つくね (レタス プロッコリー 生鉄) 豆腐とトマトのサラダ 香の物	ご飯 味噌汁 煮魚 (赤魚) キャベツサラダ 香の物	ご飯 味噌汁 天ぷら盛り合わせ (キヌ 南瓜 菊の花 茄子) 白和え 香の物	ご飯 味噌汁 盛り合わせ (鶏もも 幽庵焼き 生野菜 胡瓜味噌) インゲンの炒め煮 キムチ	ご飯 味噌汁 ホイル焼豆腐の卵とし トマト メロン 香の物
	24	25	26	27	28	29	30
朝	ご飯 味噌汁 牛乳 盛り合わせ (はんべんチーズサンド 白菜お浸し トマト) ツナおくら 香の物	ご飯 味噌汁 牛乳 鯖水煮の山かけ ほうれん草の磯和え 香の物	ご飯 味噌汁 牛乳 キャベツのマッラー煮 納豆しらす入り 香の物 西瓜	ご飯 味噌汁 牛乳 焼き魚 (さんま 大根おろし トマト) ほうれん草の辛し和え 香の物	ご飯 味噌汁 牛乳 盛り合わせ (チーズオムレット) 切干大根の炒め煮 香の物	ご飯 味噌汁 牛乳 煮物 (大根 人参 焼ち(わ) 黒こん ほうれん草) 温泉卵 小女子佃煮 香の物	ご飯 味噌汁 焼き物盛り合わせ (鶏炭火焼 生野菜 オレンジ) 白菜の鯉和え 香の物
昼	冷しラーメン デザート 紅生姜	焼きたてパン コーンポタージュ いかサラダ 飲み物 (コーヒー 牛乳)	休	鴨うどん ミニ生散らし 香の物	清汁 カレー風味のちらし寿司 焼き豆腐の煮物 香の物	なめこおろし蕎麦 盛り合わせ (豚ロース大葉巻き 生野菜) ミルクゼリー	たらこクリームスパゲティ デザート
夕	ご飯 味噌汁 盛り合わせ (鶏肉甘辛ソースかけ 生野菜 オレンジ) 切干大根の炒め煮 香の物	ご飯 味噌汁 盛り合わせ (餃子 トマト) 中華風サラダ 香の物	ご飯 赤だし味噌汁 お刺身盛り合わせ スイキの炒め煮 糸 南瓜の酢物	ご飯 味噌汁 盛り合わせ (鶏ささみピカタ焼 生野菜 トマト) 奴豆腐 香の物	ご飯 そうめん汁 鯖の味噌煮 豚しゃぶサラダ 香の物	ご飯 味噌汁 ぎせい豆腐 ぶきの炒め煮 香の物	ご飯 味噌汁 干魚の焼き物 (干しさんま 大根おろし 枝豆) 茄子とピーマンの味噌炒め 香の物
	31						
朝	ご飯 味噌汁 牛乳 さんまの蒲焼と梅肉和え とうろ芋 香の物						
昼	ご飯 味噌汁 親子丼 ほうれん草のお浸し 香の物						
夕	ご飯 三平汁 かきフライ (生野菜 トマト) インゲンの胡麻和え 香の物						