

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 |
|---|---|--|--|--|--|---|--|
| | | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 朝 | | | | ご飯 味噌汁 牛乳 焼き魚(大根おろし ねばり菜) ひじきの炒め煮 茎レタス | ご飯 味噌汁 牛乳 煮物(五目煮 南瓜 大根 うどこんにゃく) 納豆(モロヘイヤ 花麩) 香の物 フルーツ盛り合わせ | ご飯 味噌汁 牛乳 伊東の天ぷら(大根おろし さんま旨煮) 切干大根の炒め煮 香の物 | ご飯 味噌汁 牛乳 盛り合わせ(野菜入りオムレツ 生野菜 りんご) 長芋とねばり菜 香の物 |
| 昼 | | | | 豚肉きのこうどん 巻き物 小鉢 | スープ 北湘南レストラン オムレツ 大根サラダ 福神漬 | とろろそば お好み焼き 果物 | ご飯 スープカレー(南瓜 鶏もも 茄子 ししとう ゆで卵) 福神漬 らっきょデザート |
| 夕 | | | | ご飯 味噌汁 盛り合わせ(南瓜のコロッケ レタス トマト) 小松菜のなめたけ和え 香の物 | ご飯 味噌汁 盛り合わせ(ポークチャップ 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 大葉) 厚あげの煮物 香の物 系 南瓜の酢物 | ご飯 赤だし味噌汁 牛スチ柳川風 ナムル 香の物 |
| | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 朝 | ご飯 味噌汁 牛乳 ソーセージと玉葱のソテー 温泉卵 さんま甘煮 香の物 | ご飯 味噌汁 牛乳 盛り合わせ(はんぺんバター 醤油 温野菜 トマト) 数の子 香の物 | ご飯 味噌汁 牛乳 山菜の炒め煮 納豆(しらす 長ネギ) フルーツヨーグルトかけ 香の物 | ご飯 味噌汁 牛乳 焼き魚(干ごまい 大根おろし オレンジ) ジンギスカン 炒め物 香の物 | ご飯 味噌汁 牛乳 盛り合わせ(ひじき入りオムレツ 生野菜 いか松前漬 長芋の三杯酢 にんにく 醤油漬) | ご飯 味噌汁 牛乳 煮物(里芋 人参 高野豆腐 鶏肉 こんにゃく) 生卵 香の物 | ご飯 味噌汁 牛乳 焼き物(角ハム 生野菜 キュウイ) さんま甘露煮 香の物 |
| 昼 | チャーシュー麺 いなり寿司 果物 | 焼きたてパン シチュー 中華風サラダ 飲み物(コーヒー 牛乳) | 休 | にゅう麺 依おにぎり 香の物 | 野菜スープ ドライカレー サラダ 香の物 | 釜あげうどん 盛り合わせ(さんま大葉ロール 板かま レタス) デザート | スパゲティーナボリタンネ わかめスープ 野菜サラダ |
| 夕 | ご飯 味噌汁 焼き魚(大根おろし りんご) 肉じゃが 香の物 | 小豆ご飯 味噌汁 盛り合わせ(ヒレカツ 生野菜 レモン) もってのほか酢物 香の物 | ご飯 ホッキカレー 福神漬 らっきょ 盛り合わせ サラダ | ご飯 さつま汁 盛り合わせ(生野菜 スパゲティー 鶏唐揚げ 黄トマト) 大根と身欠き鰻の煮物 香の物 | ご飯 味噌汁 さんまのマリネ風 ほうれん草のとびっ子 和え 香の物 | ご飯 うどん汁 味噌おでん サラダ 香の物 | ご飯 味噌汁 つけ焼き(ふくらぎ 甘酢大根 果物) 南瓜のそぼろ煮 香の物 |
| | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 朝 | ご飯 味噌汁 牛乳 盛り合わせ(かに玉風あんかけ トマト 生野菜) ねばり菜 香の物 | ご飯 味噌汁 牛乳 五目煮(人参 ごぼう 鶏肉 高野豆腐 なると インゲン) だし巻き卵 ほうれん草のお浸し 香の物 柿 | ご飯 味噌汁 牛乳 盛り合わせ(トルコ風オムレツ 生野菜 オレンジ) 白菜 煮浸し 香の物 | ご飯 味噌汁 牛乳 焼き物(ハムステーキ 生野菜 オレンジ) キャベツのなめたけ和え 香の物 | ご飯 味噌汁 牛乳 湯豆腐セット 山菜中華炒め 香の物 | ご飯 味噌汁 牛乳 盛り合わせ(ブレンオムレツ 生野菜 ごぼうサラダ) こんにゃくの土佐煮 香の物 | ご飯 味噌汁 牛乳 焼き物(伊東のてんぷら 大根おろし トマト) きんぴらごぼうカレー味 香の物 |
| 昼 | 味噌汁 焼き鳥丼 いかゴロの和え物 みょうがが甘酢 | 焼きたてパン ベジタブルスープ 牛乳ゼリー 生ハムのイタリアンサラダ 飲み物(コーヒー 牛乳) | 味噌汁 おにぎりセット(おにぎり クリームコロッケ 生野菜 ししとう 香の物) はちみつバナナヨーグルトかけ | すいとん汁 盛り合わせ(ゆかりご飯 温野菜 魚から揚げ バイン) 香の物 | 野菜スープ ハッシュドビーフ 香の物 野菜サラダ | なめこおろしそば 盛り合わせ デザート | きつねうどん 小鉢(ラム肉炒め) 柿 |
| 夕 | ご飯 番茶 石狩鍋 納豆和え パナナヨーグルト 香の物 | ピースご飯 味噌汁 焼魚(大根おろし) キャベツの味噌炒め 鰹たくあん | ご飯 味噌汁 和風ハンバーグ(本シメジソテー プロックリー 生麩) 豆腐とトマトのサラダ 鰹たくあん | ご飯 味噌汁 煮魚 キャベツサラダ たくあん 茄子漬け スイートコーンゲリル焼き | ご飯 味噌汁 天ぷら盛り合わせ(キス 南瓜 茄子 プロックリー 菊の葉) 白和え 香の物 鮭のあら煮 | ご飯 味噌汁 盛り合わせ(チキン幽庵焼き 生野菜 コーン ウインナー) インゲンの炒め煮 たくあん | ご飯 味噌汁 ホイル焼(鱈) マカロニケチャップ 炒め 香の物 |
| | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 朝 | ご飯 味噌汁 牛乳 盛り合わせ(はんぺんチーズ サンド キャベツお浸し いか松前) さつま芋と花豆甘煮 香の物 | ご飯 味噌汁 牛乳 鯖水煮の山かけ 磯和え(ほうれん草 板かま) 香の物 りんご | ご飯 味噌汁 牛乳 キャベツのマフラー煮 納豆(長ネギ) 香の物 果物 | ご飯 味噌汁 牛乳 焼き魚(さわら西京焼 大根おろし トマト) ほうれん草 和え物 香の物 | ご飯 味噌汁 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 香の物 | ご飯 味噌汁 牛乳 煮物(里芋 人参 鶏もも 大根 いんげん) 温泉卵 小女子佃煮 香の物 | ご飯 味噌汁 牛乳 焼き物(角ハム レタス トマト) コーンの炒め物 香の物 |
| 昼 | スープ 焼きそば 果物 ヨーグルト和え 香の物 | 焼きたてパン じゃが芋のポターージュ サラダ 飲み物(コーヒー 牛乳) | 休 | かもうどん ミニ生寿司 酢生姜 | 野菜スープ えび炊き込みピラフ 大根サラダ 福神漬 | タコ天そば 長芋 香の物 | たらこクリームスパゲティー 小鉢 デザート(胡麻ケーキ オレンジ) |
| 夕 | ご飯 味噌汁 鶏肉の甘辛ソースかけ 大根と鰻の炒め物 香の物 | ご飯 中華スープ 焼き餃子 マカロニサラダ 香の物 | ご飯 赤だしみそ汁 お刺身盛り合わせ ズイキの炒め煮 香の物 | ご飯 味噌汁 盛り合わせ(ささみ味噌サンドロール 生野菜 トマト) 双豆腐(長ネギ 三升漬) 香の物 | ご飯 そば汁 鯖の味噌煮 豚しゃぶサラダ 香の物 | 鯛飯 清汁 煮物 香の物 葱スタ デザート | ご飯 味噌汁 干魚の焼き物(大根おろし トマト) 麻婆豆腐 香の物 |
| | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |
| 朝 | ご飯 味噌汁 牛乳 さんま蒲焼と梅肉和え とろろ芋 香の物 | ご飯 味噌汁 牛乳 盛り合わせ(ハムエッグ 生野菜 オレンジ) いか松前大根味噌漬 | ご飯 味噌汁 牛乳 野菜ソテー 双豆腐 香の物 | ご飯 味噌汁 牛乳 焼き物(角ハム プロックリー トマト オレンジ) ヤーコンの炒め物 香の物 | ご飯 味噌汁 牛乳 煮物(焼きちくわ 大根 人参 プロックリー 味付椎茸) 納豆(長葱 しらす) 果物 香の物 | ご飯 味噌汁 牛乳 盛り合わせ(野菜入りオムレツ 生野菜 みかん) 切干大根の炒め煮 香の物 | |
| 昼 | ご飯 味噌汁 うな玉 丼 ほうれん草のお浸し 香の物 | 焼きたてパン ミネストローネ 果物盛り合わせ 飲み物(コーヒー 牛乳) | 豚肉のきのこうどん 巻き寿司 小松菜和え物 | 鮭雑炊 小さい盛り合わせ(豚生姜焼きロール 生野菜 オレンジ) 鰻漬 | スープ 北湘南レストラン オムレツ 野菜サラダ 香の物 | かき玉そうめん 焼き立てピザ フルーツワイン風味 コーヒー | |
| 夕 | ご飯 鱈汁 かきフライ(生野菜 トマト) 卵の花炒め 香の物 | ご飯 味噌汁 煮魚 春雨サラダ 香の物 | ご飯 味噌汁 盛り合わせ(豚ロース生姜焼き 小松菜 紅生姜) フルーツサラダ なま酢 | ご飯 味噌汁 盛り合わせ(ほっけフライ 生野菜 トマト) 切り干し大根の炒め煮 香の物 | ご飯 味噌汁 焼き魚(大根おろし 枝豆) 炒り豆腐 香の物 | ご飯 味噌汁 えびのピカタ焼き 織切野菜炒め 大根キムチ | |