

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
朝							ご飯 味噌汁 牛乳 盛り合わせ(伊東の天ぷら 大根おろし 塩辛) 煮物 香の物
昼							ご飯 スープカレー(ピーマン 卵 鶏もも 茄子 さつま芋) 福神漬 らっきょ デザート
夕							ご飯 味噌汁 陶板焼き 小松菜のナムル 香の物
	2	3	4	5	6	7	8
朝	ご飯 味噌汁 牛乳 ソーセージのソテー 温泉卵 珍味 香の物	ご飯 味噌汁 牛乳 盛り合わせ(はんぺん田菜味噌 温野菜 りんご) 数の子 長手梅漬	ご飯 味噌汁 牛乳 山菜の炒め煮 納豆(モロヘイヤ 花かつお) 香の物 柿	ご飯 味噌汁 牛乳 焼き魚(大根おろし 塩辛) 卵の花炒め たくあん	ご飯 味噌汁 牛乳 盛り合わせ(ひじき入りオムレツ 温野菜 果物) 長手の梅酢 香の物	ご飯 味噌汁 牛乳 煮物(里芋 こんにゃく かまぼこ 人参 インゲン) 生卵 りんご 香の物	ご飯 味噌汁 牛乳 焼き物(ごぼう入り天ぷら 大根おろし イカ刺し松前) 大根のきんぴら たくあん
昼	味噌ラーメン いなり寿司 酢生巻	焼きたてパン 秋野菜シチュー 小鉢 飲み物(コーヒー 牛乳)	休み	にゅう麺 焼きたらこおにぎり りんご 香の物	スープ ヘルシーチキンライス デザート 香の物	鍋焼きうどん ブロッコリーの中華和え 南瓜パイ	野菜スープ ミートスパゲティەر イカサラダ
夕	ご飯 味噌汁 焼き魚(大根おろし 柿) 肉じゃが 香の物	ご飯 味噌汁 盛り合わせ(ヒレカツ 生野菜 トマト クラゲ) わかめ酢物 ブロッコリーこうじ漬	ご飯 チキンカレーゆで卵 添え 大根サラダ 福神漬 らっきょ	ご飯 豚汁 盛り合わせ(炭火串 黒豆 レタス コーン りんご) 大根とイカの煮物 大根かぼちゃ漬	五穀米 味噌汁 ちかのマリネ風 ほうれん草のとびっこ和え 香の物	ご飯 味噌汁 おでんカレール風味(大根 こんにゃく バラ肉 茹卵) ホッキサラダ 白菜のこうじ漬	ご飯 味噌汁 つけ焼き(鮭 甘酢大根 りんごのワイン煮) キャベツの胡麻よじ 香の物
	9	10	11	12	13	14	15
朝	ご飯 味噌汁 牛乳 盛り合わせ(かに玉あんかけ 生野菜 トマト) 珍味 香の物	ご飯 味噌汁 牛乳 筑前煮(黒こん 土ごぼう 人参 鶏肉 焼きちくわ インゲン 筍) だし巻き卵 白菜のお浸し 香の物 ぶどう	ご飯 味噌汁 牛乳 盛り合わせ(スペイン風オムレツ ブロッコリー りんご) 白菜の煮浸し 香の物	ご飯 味噌汁 牛乳 盛り合わせ(ハムステーキ 生野菜 りんご) 小松菜のなめたけ和え 香の物	ご飯 味噌汁 牛乳 湯豆腐セット ヤーコンの炒め煮 柿 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 柿) ごぼうの土佐煮 香の物	ご飯 味噌汁 牛乳 伊東の天ぷら(大根おろし Gフルーツ) きんぴらごぼう たくあん
昼	そば茶 中華丼 小鉢 紅生姜	焼きたてパン ベジタブルスープ 野菜ケーキ 南瓜のミルク煮 飲み物(コーヒー 牛乳)	味噌汁 おにぎりセット(鶏ザンギ 生野菜 オレンジ 香の物) デザート	芋団子汁 ゆかりご飯 鶏ささみ肉もそ焼き 生野菜 香の物	春雨スープ ハッシュドビーフ 野菜サラダ 香の物	山菜山かけ蕎麦 鶏からあげ チンゲン菜ソテー Gフルーツのゼリー	きつねうどん 小鉢 果物
夕	ご飯 番茶 うどんすきもずく酢 柿とバナナのヨーグルト和え 香の物	ご飯 味噌汁 焼魚(大根おろし) キャベツの味噌炒め 胡瓜からし漬 ぶどう	ご飯 味噌汁 つくね(フライドポテト トマト) 春雨サラダ 香の物	ご飯 味噌汁 煮魚(赤かれい 大根) 白菜とフルーツサラダ 煮物 たくあん	ご飯 味噌汁 天ぷら盛り合わせ(えび 南瓜 フロッキー 茄子) ピーナツ和え はさみ漬	ご飯 味噌汁 盛り合わせ(タンダーチキン 温野菜 大根の梅酢) 豆腐の卵とじ 香の物	ご飯 味噌汁 ホイル焼インゲンの香味炒め 香の物
	16	17	18	19	20	21	22
朝	ご飯 味噌汁 牛乳 盛り合わせ(はんぺんチーズ サンド ほうれん草ソテー バナナ) 珍味 香の物	ご飯 味噌汁 牛乳 鯖水煮の山かけ ほうれん草ソテーの磯和え 香の物 りんご	ご飯 味噌汁 牛乳 キャベツのマフラー煮 納豆しらす入り 香の物 バイン	ご飯 味噌汁 牛乳 焼き魚(さわら西京 大根おろし トマト) 長手のねばり菜和え 香の物	ご飯 味噌汁 牛乳 盛り合わせ(チーズオムレツ 生野菜) 切干大根の炒め煮 香の物	ご飯 味噌汁 牛乳 煮物(大根 人参 天ぷら 黒こん インゲン) 温泉卵 炒め煮 香の物	ご飯 味噌汁 牛乳 焼き物(炭火焼き鳥 大根おろし 大葉 オレンジ) ネバネバ和え 香の物
昼	中華スープ 焼きそば 紅生姜 フルーツヨーグルト和え	焼きたてパン コーンポタージュ 野菜サラダ 飲み物(コーヒー 牛乳)	休	鴨うどん ミニ生散らし 香の物	スープ えび炊き込みピラフ 大根サラダ 香の物	タコ天そば 白菜お浸し 香の物	和風スパゲティەر スープ デザート
夕	ご飯 味噌汁 盛り合わせ(鶏ザンギ 生野菜 フライドポテト) 大根と身欠き 鱈の炒め煮 香の物	ご飯 味噌汁 手作り肉しゅうまい 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 五目なます	ご飯 味噌汁 盛り合わせ(鶏ささみピカタ焼 生野菜 バイン) 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 インゲンの炒め煮 香の物	ご飯 味噌汁 干魚の焼き物(大根おろし りんご) 茄子とピーマンの味噌炒め 香の物
	23	24	25	26	27	28	29
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	ご飯 味噌汁 牛乳 盛り合わせ(ハムエッグ 生野菜 バナナ) 珍味 香の物	ご飯 味噌汁 牛乳 野菜ソテー 奴豆腐(大根おろし) なめたけ 香の物	ご飯 味噌汁 牛乳 焼き物(魚 大根おろし オレンジ) ひじきの炒め煮 香の物	ご飯 味噌汁 牛乳 煮物(生鮎 一口がんと 里芋 人参 本しめじ) 納豆(しらす 長葱) 香の物 りんご	ご飯 味噌汁 牛乳 伊東の天ぷら(玉葱入り丸天 大根おろし Gフルーツ オレンジ) 南瓜煮 香の物	ご飯 味噌汁 牛乳 盛り合わせ(野菜オムレツ 野菜ソテー オレンジ) ころころ松前 大根こうじ漬
昼	ご飯 味噌汁 親子丼 白菜のお浸し 香の物	焼きたてパン ミネストローネ 白桃&バナナのヨーグルト和え 飲み物(コーヒー 牛乳)	おにぎり茶漬け 盛り合わせ(厚焼き玉子 ほうれん草 お浸し 南瓜 生鮎) 香の物	豚肉ときのごとん 巻き寿司(鉄火巻き) 小鉢	ウイナースープ 北湘南レストランオムレツ 野菜サラダ 香の物	わんこそば お好み焼き 果物	ご飯 スープカレー 南瓜ゼリー らっきょ 福神漬
夕	ご飯 三平汁 かきフライ(生野菜 トマト) 黒豆おから炒め シソ大根	ご飯 味噌汁 煮魚 ポテトサラダ シソ大根	五穀米 味噌汁 牛丼 フルーツサラダ 紅生姜	ご飯 味噌汁 盛り合わせ(手作りコロッケ 生野菜 トマト) 山菜煮 香の物	ご飯 味噌汁 盛り合わせ(豚ロース生巻焼き 生野菜 毒) 炒り豆腐 香の物	五目ご飯 湯汁 盛り合わせ(鶏唐揚げ 大根おろし スパゲティەر かぶ干枝漬) 茶碗蒸し デザート	ご飯 味噌汁 陶板焼き ほうれん草のナムル 香の物
	30						
朝	ご飯 味噌汁 牛乳 ソーセージのソテー 温泉卵 ごぼうの甘煮 香の物						
昼	塩ラーメン いなり寿司 香の物						
夕	ご飯 味噌汁 焼き魚(大根おろし オレンジ) 肉じゃがカレー風味 南瓜たたくあん						