

グランデージ北湘南『安心ハウス』 1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					お雑煮(しょうゆ味) プレート盛り合わせ(帆立ご飯 レタス アスパラベーコン巻 昆布巻 果物) 南瓜甘煮 なます	お雑煮(鮭塩味) プレート盛り合わせ(チューリップつくねスモーク レタス 数のこ 白菜のお浸し) オレンジ 黒豆 香の物	ご飯 味噌汁 牛乳 焼き物(とくさ帆立 生野菜 板かま トマト みかん) きんぴらごぼう 香の物
昼					はるさめスープ 鮭チャーハン はんぺんサラダ 福神漬	釜揚げうどん 盛り合わせ(伊達巻 旨煮 きんとん)	スープ ナポリタンスパゲティ 野菜サラダ
夕					ご飯 味噌汁 鮭のマリネ 切り干し大根中華炒め 香の物	ご飯 清汁 味噌おでん(コンニャク 餅きんちゃく 大根 天ぷらかまぼこ 茹卵 はんぺん) 白菜サラダ 黒豆	ご飯 味噌汁 魚のつけ焼き(大根甘酢 ゆず) 里羊のそぼろ煮 香の物
	4	5	6	7	8	9	10
朝	ご飯 みそ汁 牛乳 かに玉あんかけ盛り合わせ 香の物	ご飯 みそ汁 牛乳 筑前煮 伊達巻とお浸し 香の物	ご飯 みそ汁 牛乳 スペイン風オムレツ盛り合わせ 煮浸し 香の物	みそ汁 牛乳 七草粥 焼き物盛り合わせ 珍味 香の物	ご飯 みそ汁 牛乳 湯豆腐セット ホタテと根菜の煮物 香の物	御飯 みそ汁 牛乳 プレーンオムレツ 炒め物 香の物	ご飯 みそ汁 牛乳 伊東のてんぷら シーチキンの炒め物 香の物
昼	みそ汁 焼き鳥丼 小鉢 香の物	焼きたてパン ベジタブルスープ デザート 飲み物	みそ汁 おにぎりセット デザート 香の物	たまご汁 ゆかりご飯 香の物	スープ ハッシュドビーフ 野菜サラダ 香の物	なめこおろし蕎麦 小さい盛り合わせ デザート	きつねうどん 小鉢 くだもの
夕	ご飯 きりたんぼ鍋 小さい盛り合わせ 酢の物 香の物	ご飯 みそ汁 焼き魚 いんげんの炒め物 香の物	ご飯 みそ汁 豆腐ハンバーグ 春雨サラダ 香の物	ご飯 みそ汁 煮魚 キャベツのサラダ	ご飯 みそ汁 天ぷら盛り合わせ ビーナツ和え 香の物	ご飯 味噌汁 タンドリーチキン 豆腐の卵とじ 香の物	ご飯 みそ汁 ホイル焼き マカロニケチャップ炒め 香の物
	11	12	13	14	15	16	17
朝	ご飯 味噌汁 牛乳 盛り合わせ(はんぺんチーズサンド 白菜お浸し トマト) 珍味 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 みかん	ご飯 味噌汁 牛乳 キャベツのマフラー煮 納豆(しらす 長ネギ) 香の物	ご飯 味噌汁 牛乳 焼き魚(大根おろし 果物) 白菜のなめたけ和え 香の物	ご飯 味噌汁 牛乳 盛り合わせ(チーズ入りオムレツ コーンソテー パナナ) 炒め煮(豆腐 白滝 いんげん ひじき) 香の物	ご飯 味噌汁 牛乳 煮物(大根 生麩 餅 インゲン) 温泉卵 小女子佃煮 香の物	ご飯 味噌汁 牛乳 盛り合わせ(炭火焼き鳥 温野菜 バイーン) 長羊ネバネバ和え 香の物
昼	はるさめスープ 焼きそば 香の物 果物	焼きたてパン ジャガ芋のポタージュ 南瓜サラダ 飲み物(コーヒー 紅茶 牛乳)	休み	鴨うどん ミニ寿司 香の物	ウイナー野菜スープ 炊き込みピラフ 白菜サラダ 香の物	タコ天蕎麦 卵の花炒め 花豆煮豆	和風スパゲティ オニオンスープ 梅ゼリー
夕	ご飯 味噌汁 盛り合わせ(鶏肉の甘辛ソース 生野菜 オレンジ) 大根と身欠き鯉の煮物 かけ汁粉 香の物	ご飯 ラーメン汁 焼き餃子 中華風サラダ べつたら漬	ご飯 赤だし味噌汁 お刺身盛り合わせ 芋茎の炒め煮 香の物	ご飯 味噌汁 ささみの味噌サンドロール 生野菜 Gフルーツ 奴豆腐 きゅうり粕漬 煮豆	ご飯 うどん汁 鯖の味噌煮 豚しゃぶサラダ べつたら漬 大根生姜巻き	ご飯 味噌汁 ぎせい豆腐 ふきの炒め煮 大根生姜巻き みかん	ご飯 味噌汁 干魚(大根おろし 果物) 南瓜のサラダ 南蛮味噌 三升漬
	18	19	20	21	22	23	24
朝	ご飯 味噌汁 牛乳 盛り合わせ(サンマの蒲焼 白菜の梅肉和え りんご) とうろろ芋 香の物	ご飯 味噌汁 牛乳 盛り合わせ(ハムエック 生野菜 果物) 数の子コロコロ べつたら漬	ご飯 味噌汁 牛乳 焼き豚と野菜ソテー 奴豆腐(大根おろし なめたけ) 香の物 佃煮 塩辛	ご飯 味噌汁 牛乳 焼き魚(さわら西京 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(ミニがんも 人参 大根 味噌付け椎茸 いんげん) 納豆(ネバネバ和え 長ネギ) 香の物 キウイ りんご	ご飯 味噌汁 牛乳 盛り合わせ(伊東の天ぷら 大根おろし 果物) 高野豆腐の炒め煮 香の物	ご飯 味噌汁 牛乳 盛り合わせ(野菜入りオムレツ レタス フロccoli) 珍味(味噌付け数の子 大根おろし) 香の物
昼	ご飯 味噌汁 親子丼 ほうれん草のお浸し 白菜粕漬	焼きたてパン ミネストローネ デザート 飲み物(コーヒー 紅茶 牛乳)	焼きおにぎり茶漬け 盛り合わせ(アスパラベーコン巻 鶏ザンギ レタス ほうれん草の胡麻和え) たくあん	豚肉ときのこうどん 巻き寿司 小鉢	はるさめスープ 北湘南レストランオムレツ りんごサラダ 香の物	かけそば 天ぷらセット(ふくらぎ 大葉 南瓜 本しめじ) 小鉢 香の物	ご飯 スープカレー(人参 本しめじ 鶏もも 茄子 羊 ピーマン) 福神漬 黒糖ゼリー
夕	ご飯 三平汁 盛り合わせ(カキフライ 生野菜 トマト) 黒豆の卵の花炒め 胡瓜粕漬	ご飯 みそ汁 煮魚 ラポテサラダ 香の物	ご飯 味噌汁 牛井 フルーツサラダ 香の物	ご飯 つみれ汁(とりゴボウ) 盛り合わせ(海老フライ 生野菜 南瓜バター焼き) 小松菜のなめたけ和え 香の物	ご飯 味噌汁 盛り合わせ(豚ロース生姜焼き 生野菜 トマト) マカロニサラダ 沢庵	ご飯 味噌汁 焼き魚(大根おろし くるみかつお) 厚あげのの炒め煮 胡瓜粕漬	ご飯 味噌汁 陶板焼き ナムル(小松菜 胡瓜 えのきだけ 人参) 胡瓜漬
	25	26	27	28	29	30	31
朝	ご飯 味噌汁 牛乳 ソーゼージのソテーカレー味(玉葱 ビーマン 本しめじ) 温泉卵 香の物 うちの酢味噌	ご飯 味噌汁 牛乳 盛り合わせ(はんぺんのバター焼き 温野菜 みかん) 珍味 香の物	ご飯 味噌汁 牛乳 山菜の炒め煮 納豆(長葱 しらす) 一夜漬 果物	ご飯 味噌汁 牛乳 焼き魚(ホッケ 大根おろし みかん) 煮物(こんにゃく 人参 天ぷら いんげん) 香の物	ご飯 味噌汁 牛乳 盛り合わせ(ひじき入りオムレツ コーンソテー レタス) 長芋の梅ちそ和え 一夜漬	ご飯 味噌汁 牛乳 煮物(里羊 人参 ふき かまぼこ) 生卵 香の物	ご飯 味噌汁 牛乳 焼き物(ハムステーキ 果物) 小松菜和え物 そうめん 南瓜酢物 沢庵
昼	味噌ラーメン いなり寿司 香の物	サンドウィッチ 白菜のチュー メロンゼリー ゆずゼリー 飲み物(コーヒー 紅茶 牛乳)	休み	にゅう麺 一口おにぎり 一夜漬	スープ ドライカレー 福神漬 ハムサラダ	釜揚げうどん 盛り合わせ(鮭 生野菜) 花豆煮豆	ミートスパゲティ 野菜スープ 生ハムサラダ
夕	鯛飯 清汁(そうめん 生麩 三つ葉) 鶏のおろし 蒸し(人参グラッセ 枝豆) エビチリ レアチーズケーキ	ご飯 味噌汁 魚のおろし 煮 くるみおろし(ほうれん草 キャベツ いか) ミックス漬	ご飯 ビーフカレー 水菜とリンゴのサラダ 福神漬 らっきょ	ご飯 豚汁 盛り合わせ(鶏炭火串 レタス 海老チリ) 大根と身欠き鯉の煮物 沢庵	ご飯 味噌汁 鮭のマリネ ほうれん草のとびっ子和え 沢庵	ご飯 味噌汁 煮込みおでん(カレー風味 ホッキサラダ 沢庵 んにく醤油漬)	ご飯 味噌汁 つけ焼き(寒ます 甘酢大根 キウイ) 里羊のそぼろ煮 胡瓜漬