

グランデージ北湘南『安心ハウス』 2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	5	6	7
朝	ご飯 味噌汁 牛乳 盛り合わせ(蟹玉あんかけ 生野菜 オレンジ) さんま甘煮 香の物	ご飯 味噌汁 牛乳 炊き合わせ(人参 レンコン 煮物) だし巻き卵 ほうれん草のお浸し 一夜漬	ご飯 味噌汁 牛乳 トルコ風オムレツ 生野菜 トマト 白菜の煮浸し 香の物	ご飯 味噌汁 牛乳 焼き物(角ハム 温野菜 果物) 大豆の昆布煮 香の物	ご飯 味噌汁 牛乳 湯豆腐セット 帆立と根菜の煮物 香の物	ご飯 味噌汁 牛乳 盛り合わせ(プレーンオムレツ 生野菜 ホッキサラダ) きんぴらごぼう 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 果物) 筈の土佐煮 白菜お胡瓜のこうじ漬
昼	味噌汁 中華丼 小鉢 香の物	焼きたてパン(南瓜パン サンド) ベジタブルスープ デザート 飲み物(コーヒー 紅茶 牛乳)	わんこそうめん 恵方巻 落花生	雑煮汁 ゆかりご飯 盛り合わせ(サンマ 生野菜 花豆 トマト)	スープ ハッシュドビーフ 野菜サラダ 福神漬 ピクルス	山菜山かけそば 小鉢 コーヒーゼリー	きつねうどん 南瓜のミルク煮 りんご
夕	ご飯 きりたんぼ鍋 もずく酢 南瓜の甘煮 刻み漬	ご飯 味噌汁 焼き魚(大根おろし オレンジ) インゲンの炒め煮 沢庵	ご飯 味噌汁 盛り合わせ(つくね そうめん 南瓜 枝豆) 春雨サラダ 香の物	ご飯 味噌汁 煮魚(桜鱈) キャベツサラダ 大根おろし 胡瓜のキムチ漬	ご飯 味噌汁 天ぷら盛り合わせ(えび さつま芋 茄子 本しめじ 大根おろし) 白和え さんま甘露煮 香の物	ご飯 味噌汁 チキン幽庵焼き 生野菜 みかん うちの炒め煮 花豆 香の物	ご飯 味噌汁 ホイル焼(鱈 玉葱 ニラ パラベーコン 本しめじ 生わかめ ビーマン) フライドポテト スバゲティキ チャップ炒め 沢庵
8	9	10	11	12	13	14	
朝	ご飯 味噌汁 牛乳 はんべんのチーズサンド トマト 珍味 香の物	ご飯 味噌汁 牛乳 鯖水煮の山かけ 磯和え 小女子佃煮 香の物	ご飯 味噌汁 キャベツのマフラー煮 納豆(長ネギ しらす) 白菜粕漬 胡瓜辛子漬	ご飯 味噌汁 牛乳 焼き魚(さわら西京 大根おろし オレンジ) 小松菜のシーチキン和え 香の物	ご飯 味噌汁 牛乳 盛り合わせ(シーチキン入り オムレツ 生野菜 果物) うどのきんぴら 一夜漬 煮豆	ご飯 味噌汁 牛乳 煮物(大根 ランチがんも 人参 インゲン) 温泉卵 沢庵 胡瓜粕漬 小女子佃煮	ご飯 味噌汁 牛乳 焼き物(炭火焼き鳥 温泉野菜 キウイの蜂蜜漬) 長芋のネバネバ和え 沢庵
昼	焼きそば ワカメスープ 香の物 ケーキ	焼きたてパン コーンポタージュ シーザーサラダ 飲み物(コーヒー・紅茶・牛乳)	休	鴨うどん ミニ寿司 ごごみの酢味噌 酢生姜	野菜スープ 炊き込みピラフ ジャーマンサラダ 福神漬 らっきょ	タコ天蕎麦 ささみ酢味噌 大根こうじ漬	たらこクリームスバゲティ 大根のサーモン和え 白玉フルーツ和え
夕	ご飯 味噌汁 盛り合わせ(ザンギ 生野菜 マッシュポテト) 切干大根の炒め煮 香の物	ご飯 ラーメン汁 手作り肉シウマイ 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 ズイキの炒め煮 香の物 煮豆	ご飯 味噌汁 ささみと大葉の味噌ロール 生野菜 みかん 煮豆腐 べつたら漬	ご飯 味噌汁 鯖の味噌煮 豚しゃぶサラダ かつお沢庵	ご飯 味噌汁 揚げ豆腐きのこソースかけ ポテトサラダ 香の物	ご飯 味噌汁 干魚(大根おろし みかん) 麻婆豆腐 香の物 バレンタインチョコ
15	16	17	18	19	20	21	
朝	ご飯 味噌汁 牛乳 サンマの蒲焼 梅肉和え とろろ芋 香の物	ご飯 味噌汁 牛乳 盛り合わせ(ベーコンエッグ 生野菜 オレンジ) エビ塩辛 胡瓜粕漬	ご飯 味噌汁 牛乳 豚肉と野菜のソテー 冷奴(大根おろし なめたけ) 沢庵 小女子佃煮	ご飯 味噌汁 牛乳 焼き物(あらびきステーキ 生野菜 オレンジ) ひじきの炒め煮 香の物	ご飯 味噌汁 牛乳 煮物(里芋 ランチがんも 本しめじ 人参 インゲン) 納豆(長葱) 香の物 煮りんご	ご飯 味噌汁 牛乳 焼き物(伊東の天ぷら 大根おろし オレンジ) 高野豆腐の炒め煮 香の物	ご飯 味噌汁 牛乳 野菜入りオムレツ(野菜ソース 板かま) エビわさび べつたら漬
昼	味噌汁 うな玉丼 白菜のお浸し 香の物	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)	おにぎり茶漬 盛り合わせ(チューリップつくねスモーク 生野菜 りんご) 香の物	豚肉ときのこのうどん 巻き寿司(沢庵 さんま蒲焼 紅生姜) 小鉢	ワンタンスープ 北湘南 レストランオムレツ 野菜サラダ 福神漬 らっきょ	かき玉そうめん 焼き立てピザ コーヒー	ご飯 スープカレー(芋 鶏肉 本しめじ 人参 茄子 ビーマン) 香の物 ゼリー
夕	ご飯 芋の子汁 かきフライ(生野菜 トマト) 大根のみがきの煮物 荬レタス	ご飯 味噌汁 煮魚(棒たら) スバゲティサラダ 香の物	ご飯 味噌汁 ジンギスカン フルーツサラダ 茄子漬	ご飯 味噌汁 焼き魚(サンマ 大根おろし 菊の花 酢) 豆腐の卵とじ 大根味噌漬	ご飯 味噌汁 盛り合わせ(豚ロースカレー風味 生野菜 パイン) 小松菜のなめたけ和え 香の物	赤飯 はちはい汁 盛り合わせ(海老フライ レタス アスパラ サーモン 苺) まぐろとほうれん草の山かけ 苺ムース	ご飯 味噌汁 牛の柳川ナムル(ほうれん草 胡瓜 えのきだけ 人参) 香の物
22	23	24	25	26	27	28	
朝	ご飯 味噌汁 牛乳 ソーセージのソテー 温泉卵 ツナオクラ 香の物	ご飯 味噌汁 牛乳 盛り合わせ(はんべんのバター焼き カーネルコーン りんご) きんぴらごぼう 香の物	ご飯 味噌汁 牛乳 山菜の炒め煮 納豆(めかぶ 長葱) 香の物 フルーツヨーグルトかけ	ご飯 味噌汁 牛乳 焼き魚(塩ます 大根おろし りんご) ごぼうとレンコンの炒め煮 荬レタス	ご飯 味噌汁 牛乳 盛り合わせ(ひじき入りオムレツ 生野菜 みかん) 長芋のゆずポン和え 香の物	ご飯 味噌汁 牛乳 煮物(里芋 天ぷらかまぼこ 人参 インゲン) 生卵 荬レタス	ご飯 味噌汁 牛乳 焼き物(角ハム みかん) ぶきの炒め煮 香の物
昼	チャーシュー麺 いなり寿司 酢生姜	焼きたてパン あさりのクリームチャウダー 小鉢 飲み物(コーヒー 紅茶 牛乳)	休	にゅう麺 一口おにぎり(赤飯) 香の物	オニオンスープ 鮭 チャーハン 大根と鶏ささみサラダ 福神漬 らっきょ	鍋焼きうどん ピーナッツ和え 煮りんご うぐいす餅	ナポリタン ベジタブルスープ ハムサラダ
夕	ご飯 味噌汁 焼き魚(一塩鯖 大根おろし オレンジ) 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) もずく酢 ビリ辛胡瓜 白菜粕漬	ご飯 チキンカレー ゆで卵 大根サラダ 福神漬 らっきょ	ご飯 きのこ汁 盛り合わせ(クリームコロッケ 生野菜 ワイスウインナー キウイ) 大根と身欠き鯖の煮物 一夜漬	ご飯 味噌汁 さんまのマリネ 小松菜のとびつ 和え 沢庵	ご飯 味噌汁 煮込みおでん ホッキサラダ 大根カボチャ漬	ご飯 味噌汁 つけ焼き(甘酢大根 花豆) 小松菜の胡麻ごし 茄子漬