

グランデージ北湘南『安心ハウス』 3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 パイン) 珍味 香の物	ご飯 味噌汁 牛乳 筑前煮(人参 インゲン ごぼう こんにやく 鶏肉 筍) だし巻き卵 小松菜のお浸し 一夜漬 りんご	ご飯 味噌汁 牛乳 スベイン風オムレツ フロッコリー 本しめじ りんご 白菜の煮浸し 香の物	ご飯 味噌汁 牛乳 焼き物(ハムロース 生野菜 果物) 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 帆立と小松菜の煮物 一夜漬	ご飯 味噌汁 牛乳 盛り合わせ(ブレンオムレツ 生野菜 蕈) ヤーコンのきんぴら 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 小女子佃煮 蕈) 炒め煮 うり粕漬
昼	味噌汁 帆立井 大根の梅肉和え 紅生姜 花豆	焼きたてパン ベジタブルスープ マッシュサラダ 飲み物(コーヒー 紅茶 牛乳)	おにぎりセット ケーキ 香の物	すいとん汁 ゆかりご飯 盛り合わせ(ほうけフリッター レタストマト)梅漬 パパイア す甘	わかめスープ ハッシュドビーフ 野菜サラダ 福神漬 ビクルス	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 果物
夕	ご飯 寄せ鍋 イカ納豆 南瓜の甘煮 香の物 煮りんご フルーツ缶	ご飯 南瓜だんご汁 焼き魚(大根おろし 佃煮) キャベツの味噌炒め ダイスキムチ漬	清汁 生ちらし 含め煮 小田巻蒸 桜餅	ご飯 味噌汁 煮魚 白物とフルーサラダ 香の物	ご飯 味噌汁 天ぷら盛り合わせ(えび 南瓜 茄子 本しめじ 大根おろし) 小松菜のピーナツ和え 香の物	ご飯 味噌汁 タンドリーチキン 生野菜 果物 炒り豆腐 香の物	ご飯 味噌汁 チャンチャン ホイル焼(鮭 玉葱 ニラ パラペーコン 本しめじ 生わかめ) エビチリ 春雨サラダ 香の物
	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 小松菜の磯和え 一夜漬	ご飯 味噌汁 キャベツのマフラー煮 納豆(長ネギ 花かつお) 沢庵	ご飯 味噌汁 牛乳 焼き魚(さわら西京 大根おろし オレンジ) ホッキサラダ 香の物	ご飯 味噌汁 牛乳 盛り合わせ(チーズ入りオムレツ 温野菜 煮りんご ヨーグルト) ふきの炒め煮 一夜漬	ご飯 味噌汁 牛乳 煮物(大根 ランチがんも 人参 こんにやく 絹さや) 温泉卵 大根味噌漬	ご飯 味噌汁 牛乳 焼き物(炭火焼き鳥 生野菜 オレンジ) ふきと芋茎の炒め煮 香の物
昼	焼きそば ゆりねスープ 紅生姜 フルーツヨーグルト	焼きたてパン じゃが芋のポタージュ 南瓜サラダ 飲み物(コーヒー・紅茶・牛乳)	休	鴨うどん ミニ寿司 酢生姜	はるさめスープ 炊き込みピラフ いかサラダ 福神漬 らっきよ	タコ天蕎麦 小鉢 大根甘酢漬	和風スパゲティアー アポガドサラダ 生チョコ牛乳ゼリー
夕	ご飯 味噌汁 盛り合わせ(鶏肉の甘辛ソースかけ 生野菜 マッシュポテト) 切干大根の炒め煮 香の物	ご飯 味噌汁 エビ入り シュウマイ ラーメンサラダ 胡瓜漬	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	ご飯 味噌汁 ささみのピカタ焼き 生野菜 煮豆腐のあんかけ 沢庵	ご飯 清汁 鯖の味噌煮 中華サラダ 胡瓜粕漬	ご飯 味噌汁 ぎせい豆腐 ポテトサラダ ツナオクラ	ご飯 味噌汁 干魚(大根甘酢 キウイ) 麻婆豆腐 べつたら漬 ホワイトデークッキー
	15	16	17	18	19	20	21
朝	ご飯 味噌汁 牛乳 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(ベーコンエッグ 生野菜 オレンジ) 長芋のネバネバ和え 胡瓜大根粕漬	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(ハムステーキ 温野菜) ひじきの炒め煮 香の物	ご飯 味噌汁 牛乳 煮物(里芋 かまぼこ 本しめじ 人参 ふき) ほうれん草と水菜のお浸し 香の物	ご飯 味噌汁 牛乳 焼き物(伊東の天ぷら 大根おろし キウイ) 筍の炒め物 香の物	ご飯 味噌汁 牛乳 野菜入りオムレツ(野菜ソテー りんご) 数の子 松前 胡瓜漬
昼	味噌汁 カツ丼 白菜のお浸し 香の物	焼きたてパン ミネストローネ フルーツゼリー 飲み物(コーヒー 紅茶 牛乳)	かき玉そうめん 織切ポテトソテー 甘納豆大福	豚肉ときのこのうどん 手巻き寿司 南瓜と水菜の酢物	野菜スープ 北湘南レストランオムレツ たこサラダ 福神漬 らっきよ	鯛の雑炊 盛り合わせ(クリームコロッケ 生野菜) 野菜ゼリー 香の物	ご飯 ドライカレー 香の物 大根サラダ
夕	ご飯 鱈汁 かきフライ(生野菜 トマト) 小松菜の胡麻和え べつたら漬	ご飯 味噌汁 煮魚 マカロニサラダ 香の物	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) 切干大根カレー風味 香の物	ご飯 味噌汁 盛り合わせ(豚ロース生姜焼き 生野菜 オレンジ) きんぴらごぼう 水菜お浸し 紅生姜	山菜そば おはぎ(赤白) まぐろネギスタ 海老チリ カブの一夜漬	ご飯 味噌汁 サーモンの陶板焼き 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 珍味 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 ウインナー オレンジ) 珍味 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(大根おろし 小女子佃煮) 大豆の昆布巻き 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 フライドポテト) 長芋の梅カツオ和え 香の物	ご飯 味噌汁 牛乳 煮物(ランチがんも 大根 ごぼう 人参 インゲン 味付椎茸) 生卵 沢庵	ご飯 味噌汁 牛乳 焼き物(角ハム 温野菜 オレンジ) 筍土佐煮 一夜漬
昼	塩ラーメン いなり寿司 酢生姜	サンドウィッチ 和風スープ 糸南瓜サラダ 飲み物(コーヒー 紅茶 牛乳)	休	にゅう麺 一口おにぎり(梅 鯉) 一夜漬	きのこスープ ヘルシーチキンライス 黒糖ゼリー 福神漬 らっきよ	釜あげうどん 盛り合わせ(生野菜 さんまカレー風味焼き りんご) パイ	ミートカレースパゲティ エリンギスープ 野菜サラダ 福神漬
夕	ご飯 かき玉汁 焼き魚(サンマ 大根おろし キウイ) 味噌バター肉じゃが 香の物	ご飯 味噌汁 盛り合わせ(ササミチーズカツ 生野菜 オレンジ) 小松菜の胡麻よごし 赤かぶ漬	ご飯 チキンカレー ゆで卵 大根サラダ 福神漬 らっきよ	ご飯 豚汁 盛り合わせ(コーンクリームコロッケ 生野菜 粗挽きウインナー キウイ) ホウレン草サラダ 一夜漬	ご飯 味噌汁 鮭のマリネ 水菜と胡瓜のなめたけ和え 胡瓜粕漬	ご飯 味噌汁 味噌おでん ホッキサラダ 大根浅漬	ご飯 味噌汁 つけ焼き(甘酢大根 りんご) 里芋とこんにやくのそぼろ煮 沢庵
	29	30	31				
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) 長芋のネバネバ和え 胡瓜浅漬	ご飯 味噌汁 牛乳 田舎風炊き合わせ 帆立だし巻き卵 煮豆 一夜漬	ご飯 味噌汁 牛乳 トルコ風オムレツ フロッコリーと人参のソテー パイン 白菜の煮浸し かぶ粕漬				
昼	味噌汁 焼とり丼 大根とうどの和え物 沢庵	焼きたてパン ベジタブルスープ 水菜とハムのサラダ 飲み物(コーヒー 紅茶 牛乳)	味噌汁 おにぎりセット(海老シュウマイ レタス マッシュポテト) パナナヨーグルト 香の物				
夕	ご飯 番茶 うどんすきもずく酢物 フルーツミックス白入り 赤かぶ漬 胡瓜漬	清汁 うどのちらし寿司 含め煮 酢味噌 ミルクゼリー	ピースご飯 盛り合わせ(つくね コーンソテー) 春雨サラダ 香の物				