

グランデージ北湘南『安心ハウス』 6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 | |
| 朝 | | ご飯 味噌汁 牛乳 鯖水煮の山かけ ほうれん草の磯和え 荳レタス | ご飯 味噌汁 キャベツのマフラー煮 納豆(長ネギ) 沢庵 ほうれん草お浸し | ご飯 味噌汁 牛乳 焼き魚(さわら西京 大根おろし オレンジ) 大豆と昆布の煮物 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 オレンジ) 鶏レバーの炒め煮 かぶ一夜漬 | ご飯 味噌汁 牛乳 煮物(大根 人参 枝豆 鶏肉 ランチがんも) 温泉卵 胡瓜粕漬 | ご飯 味噌汁 牛乳 盛り合わせ(炭火焼き鳥 温野菜 枝豆 パイン) 長芋のネバ野菜和え 胡瓜醤油漬 | |
| 昼 | | 焼きたてパン コーンクリームスープ 鶏ささみサラダ 飲み物(コーヒー 紅茶 牛乳) | 休 | 鴨うどん うどミニ寿司 香の物 | 卵スープ 炊き込みピラフ 玉ねぎサラダ 苺ケーキ たっぷり | タコ天蕎麦 ワラビのたたき かぶ一夜漬 | たらこクリームスパゲティ コーンサラダ メロン | |
| 夕 | | ご飯 味噌汁 エビ入りしゅうまい トマト ラーメンサラダ 荳レタス | ご飯 赤だし味噌汁 お刺身盛り合わせ スイキの炒め煮 うど味噌漬 | 五目ご飯 清汁 盛り合わせ(海老フライ レタス トマト マッシュポテト) 含め煮 ほうれん草和え物 西瓜 うど味噌漬 二十日かぶ漬 | ご飯 うどん汁 鯖の味噌煮 豚しゃぶサラダ 沢庵 | ご飯 味噌汁 揚げ豆腐きのこソースかけ マカロニサラダ チンゲン菜一夜漬 | ご飯 味噌汁 干魚の焼き物(大根おろし トマト) ぶきの炒め煮 香の物 | |
| | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | |
| 朝 | ご飯 味噌汁 牛乳 盛り合わせ(サンマの蒲焼 ほうれん草胡麻和え りんご) 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 りんご) わかさぎ佃煮 大根醤油漬 | ご飯 味噌汁 牛乳 豚肉と野菜ソテー 奴豆腐(長葱 花かつお) 香の物 佃煮 | ご飯 味噌汁 牛乳 焼き魚(大根おろし りんご) ひじきの炒め煮 香の物 | ご飯 味噌汁 牛乳 煮物(京ふき 本しめじ) 納豆(モロヘイヤ 長ネギ) 香の物 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 オレンジ) 青菜の炒め物 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 パイン) 切干大根の煮物 荳レタス | |
| 昼 | ご飯 味噌汁 かつ丼 ちじみ菜のお浸し 一夜漬 | 焼きたてパン ミネストローネ フルーツヨーグルト 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(炭火焼き鶏 プロッコリー ほうれん草ソテー) 大根味噌漬 | 豚肉ときのこうどん 巻き寿司 小鉢 | エリンゴスープ 北湘南レストランオムレツ アスパラサラダ 香の物 | かき玉そうめん汁 焼立てピザ コーヒー | ご飯 スープカレー(ゆで卵 鶏もも 茄子 南瓜 ビーマン) 福神漬 フルーツヨーグルト | |
| 夕 | ご飯 鱈汁 盛り合わせ(カキフライ 生野菜 トマト) 大根とみかぎの煮物 チンゲン菜漬 | ご飯 味噌汁 煮魚 スパゲティサラダ ベンリ菜お浸し | ご飯 味噌汁 ジンギスカン フルーツヨーグルト 香の物 | 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 | あさり炊き込みご飯 味噌汁 ポークチャップ ベンリ菜のなめたけ和え 大根醤油漬 | ご飯 味噌汁 焼き魚(大根おろし) 厚あげとぶきの炒め煮 沢庵 | ご飯 味噌汁 牛すき柳川風 ナムル 胡瓜漬 | |
| | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | |
| 朝 | ご飯 味噌汁 牛乳 ソーセージのソテーカレー味 温泉卵 香の物 ふき煮 浸し | ご飯 味噌汁 牛乳 盛り合わせ(はんぺんの田楽 味噌 温野菜) 昆布と椎茸の佃煮 香の物 | ご飯 味噌汁 牛乳 山菜の炒め煮 納豆(長葱 しらす) 白菜一夜漬 りんごワイン煮 | ご飯 味噌汁 牛乳 焼き魚(大根おろし りんご) 切干大根の炒め煮 香の物 | ご飯 味噌汁 牛乳 盛り合わせ(ひじき入りオムレツ レタス トマト) 長芋の梅ちそ和え 茄子辛子漬 | ご飯 味噌汁 牛乳 煮物(ごぼう入り天ぷらかまぼこ 里芋 人参 インゲン) 生卵 ゴマくるみ べつたら漬 | ご飯 味噌汁 牛乳 焼き物(角ハム 茄子素揚げ 白菜お浸し) 大豆の煮物 白菜醤油漬 | |
| 昼 | 昔風ラーメン いなり寿司 香の物 | サンドウィッチ シチュー フルーツ 飲み物(コーヒー 紅茶 牛乳) | 休 | にゅう麺 一口おにぎり チンゲン菜漬 | ワカメと卵スープ ヘルシーチキンライス 胡麻プリン 白菜漬 | 鍋焼きうどん 小鉢 ずんだ餅 | 和風スパゲティ 南瓜サラダ 梅ゼリー | |
| 夕 | ご飯 味噌汁 焼き魚(大根おろし オレンジ) 肉じゃがカレー味 香の物 白菜お浸し | ご飯 味噌汁 盛り合わせ(ささみチーズカツ 生野菜 苺) ほうれん草の胡麻よごし 胡瓜漬 | ご飯 ビーフカレー レタスとトマトのサラダ 福神漬 たっぷり | ご飯 豚汁 盛り合わせ(厚焼き玉子 粗挽きウインナー スパゲティ) ほうれん草サラダ べつたら漬 | ご飯 味噌汁 鮭のマリネ ニラのとびつ子と和え 沢庵 | ご飯 ラーメン汁 味噌おでん ホッキサラダ トマト ちじみ菜漬 茄子漬 | ご飯 味噌汁 つけ焼き(鱈 甘酢大根 オレンジ) 豆腐の卵とじ 香の物 | |
| | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | |
| 朝 | ご飯 味噌汁 牛乳 盛り合わせ(蟹玉あんかけ 白菜とベーコンのソテー オレンジ) 大福豆 大根醤油漬 | ご飯 味噌汁 牛乳 田舎風炊き合わせ だし巻き卵 ほうれん草お浸し キウイ 苺 白菜丸漬 | ご飯 味噌汁 牛乳 焼き物(ハムロース 温野菜 キウイ) ニラレバ炒め 大根粕漬 | ご飯 味噌汁 牛乳 盛り合わせ(スペイン風オムレツ 生野菜 パナナ) 白菜の煮浸し 荳レタス | ご飯 味噌汁 牛乳 湯豆腐セット 根菜の炒め煮 白菜漬 | 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) ごぼうの土佐煮 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 キウイ) キャベツのシーチキン炒め 白菜漬 | |
| 昼 | 味噌汁 中華丼 松前漬 紅生姜 | 焼きたてパン ベジタブルスープ 大根と豚ヒレサラダ 飲み物(コーヒー 紅茶 牛乳) | 味噌汁 おにぎりセット(カレーコロッケ 生野菜 かまぼこ) 抹茶ゼリー 大根味噌漬 | 雑煮汁 盛り合わせ(ゆかりご飯 生野菜 チカ天ぷら ほうれん草ソテー) 梅漬 | 和風スープ ハッシュドビーフ オニオンサラダ 福神漬 | なめこおろしそば 盛り合わせ(あじの生姜醤油焼き サラダ菜 プロッコリー) たこ焼き | きつねうどん 白菜のサバ水煮炒め ヨーグルトのフルーツソースかけ | |
| 夕 | ご飯 水餃子 クリームコロッケ 生野菜 オレンジじゆん菜の酢物 赤かぶの甘酢漬 | ご飯 味噌汁 焼き魚(大根おろし プロッコリー) 麻婆豆腐 沢庵 | ピースご飯 盛り合わせ(豆腐ハンバーグ 人参グラーセ プロッコリー マッシュポテト) 春雨サラダ 茄子漬 | ご飯 味噌汁 煮魚 ほうれん草と人参のビーナツ和え ミックス漬 クリーム西瓜 | ご飯 味噌汁 天ぷら盛り合わせ(チカ プロッコリー 南瓜 茄子) 白菜の胡麻和え 胡瓜漬 | ご飯 味噌汁 タンドリーチキン 生野菜 トマト インゲン香味炒め 胡瓜もろみ和え | ご飯 味噌汁 ホイル焼(鱈) マカロニケチャップ 炒め 大根甘酢漬 | |
| | 28 | 29 | 30 | | | | | |
| 朝 | ご飯 椎茸とぶきの味噌汁 牛乳 はんぺんチーズサンド ほうれん草の辛し和え パナナ 新漬 | ご飯 ほうれん草と卵の味噌汁 牛乳 鯖水煮の山かけ キャベツの磯和え 南瓜大根 | ご飯 南瓜の味噌汁 キャベツのマフラー煮 納豆(長ネギ しらす) かつお 沢庵 | | | | | |
| 昼 | 和風スープ 焼きそば 牛乳ゼリー 紅生姜 | 焼きたてパン 人参のポタージュ 南瓜とマカロニサラダ 飲み物(コーヒー 紅茶 牛乳) | 休 | | | | | |
| 夕 | ご飯 ワカメと大根の味噌汁 鶏肉の甘辛ソースかけ 厚あげの炒め煮 白菜醤油漬 | ご飯 味噌汁 手作り焼き餃子 ラーメンサラダ べつたら漬 | ご飯 赤だし味噌汁 お刺身盛り合わせ スイキの炒め煮 沢庵 | | | | | |