

グランデージ北湘南『安心ハウス』平成 21年 10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		今月の誕生日食は、24日です。☆(^o^)			・ご飯 ・大根とふのりの味噌汁 ・牛乳 ・煮物(大根、天ぷら、人参、いんげん) ・オクラ納豆 ・煮りんご ・麴漬	・ご飯 ・シメジ、大根の味噌汁 ・牛乳 ・伊東の天ぷら(大根おろし、バナナ) ・キャベツとオホーツク和え ・たくあん	・ご飯 ・絹豆腐、シメジの味噌汁 ・牛乳 ・野菜入りオムレツ(ホワイトアスパラ、トマト、レタス) ・さんま甘露煮 ・香の物	
昼					・水餃子スープ ・北湘南オムレツ ・野菜サラダ(レタス、トマト) ・福神漬	・かき玉そうめん(卵、みつば、しいたけ) ・焼き立てピザ(海老、ピーマン、玉葱、トマト、パジル、サラミ) ・コーヒー	・ご飯 ・福神漬 ・スープカレー(南瓜、茄子、鳥もも肉、ゆで卵、いんげん) ・アイスクリーム	
夕					・ご飯 ・味噌汁 ・豚ロース生姜焼き(生野菜、オレンジ) ・スパゲッティサラダ(サラミ、胡瓜、玉葱、ゆで卵) ・大根葉浅漬	・ご飯 ・芋、ワカメ、チンゲン菜の味噌汁 ・焼き魚(鮭、大根おろし、枝豆) ・炒り豆腐 ・香の物	・ご飯 ・味噌汁 ・たくあん ・牛すき柳川風(牛バラ、玉葱、ごぼう、しいたけ、春菊、卵) ・ナムル(えのき、胡瓜、人参、小松菜)	
	4	5	6	7	8	9	10	
朝	・ご飯 ・味噌汁(南瓜、わかめ) ・牛乳 ・野菜と焼きちくわの炒め物 ・温泉卵 ・白菜とほたての新漬	・ご飯 ・味噌汁(大根、しいたけ) ・牛乳 ・はんぺんの田楽味噌焼き ・佃煮 ・バナナ ・香の物	・ご飯 ・南瓜とわかめの味噌汁 ・牛乳 ・山菜の炒め煮 ・納豆(モロヘイヤ入り) ・果物(梨) ・香の物(胡瓜)	・ご飯 ・芋とキノコの味噌汁 ・牛乳 ・焼き魚(大根おろし、キューウイ) ・焼きそばめん ・香の物(たくあん)	・ご飯 ・エリンギとワカメの味噌汁 ・牛乳 ・ひじき入りオムレツ、バナナ ・長芋の梅ちそ和え ・香の物	・ご飯 ・味噌汁(白菜、なすび、油揚げ) ・牛乳 ・煮物(春雨巾着、里芋、人参、いんげん) ・生卵 ・麴漬	・ご飯 ・味噌汁(生揚げ、南瓜) ・牛乳 ・焼き物(ハムステーキ、チンゲン菜、トマト) ・きんぴら大根カレー味 ・野菜、胡瓜漬	
昼	・チャーシュー麺 ・いなり寿司 ・果実	・サンドイッチ(ポテトサラダ入り)と焼き立てパン ・鮭のシチュー ・フルーツゼリー寄せ ・コーヒー、牛乳	休	・にゅう麺 ・一口おにぎり ・香の物	・コンソープ ・ドライカレー ・サラダ(ヤコン、ホワイトアスパラ缶、人参、ブロッコリー) ・福神漬	・釜あげうどん ・小さいあ盛り合わせ(チカの唐揚げ、レタス、トマト) ・カステラヨーグルトサンド	・和風スパゲティ(シーチキン、大根おろし、えのき、大葉) ・サラダ(生ハム、ゆで卵、胡瓜、チーズ) ・ストロベリーケーキ	
夕	・梅の炊き込みご飯(鯉、梅、ちそかつお) ・しめじの味噌汁 ・焼き魚(干かき) ・肉じゃが ・香の物(胡瓜)	・ご飯 ・味噌汁(いか、ポール、白菜、長葱) ・ヒレ勝盛り合わせ ・ごまよこし(小松菜、人参、板かま) ・香の物	・ご飯 ・水 ・ビーフカレー ・サラダ(レタス、ホワイトアスパラ缶、胡瓜、黄トマト) ・福神漬、らっきょう	・ご飯 ・きのこ汁(えのき、しいたけ、舞茸、絹豆腐、鶏肉) ・盛り合わせ(揚げフインナー餃子巻き、ほうれん草、オレンジ) ・香の物	・ご飯 ・味噌汁(にら、卵) ・鮭のマリネ(セロリ、ピーマン、人参、紫玉葱、レモン) ・とびっこ和え(焼きちくわ、小松菜) ・香の物	・ご飯 ・味噌汁(厚揚げ、大根、長葱) ・おでんカレー味(大根、ゆで卵、こんにゃく、バラ肉) ・芋とホッキのサラダ ・大根の味噌漬	・ご飯 ・味噌汁(豆腐、油揚げ、長ネギ) ・つけ焼き(鯖、甘酢大根、菊の花) ・ピーナッツ和え(ほうれん草、キャベツ、オホーツク) ・荬レタス	
	11	12	13	14	15	16	17	
朝	・ご飯 ・味噌汁(大根、ふのり) ・牛乳 ・カニ玉あんかけ ・珍味(オクラ) ・香の物	・ご飯 ・味噌汁(焼き豆腐、しめじ、白菜) ・牛乳 ・田舎風炊き込み(いんげん、味噌) ・だし巻き卵 ・カブの一夜漬	・ご飯 ・味噌汁(高野豆腐、みつば、生のり) ・牛乳 ・焼き物(さわら西京焼き、大根おろし、バナナ) ・ふきの炒め物 ・かつおたくあん	・ご飯 ・味噌汁(南瓜、油揚げ) ・牛乳 ・煮浸し ・トルコ風オムレツ ・香の物	・ご飯 ・味噌汁(厚揚げ、生のり、大根菜) ・牛乳 ・湯豆腐セット(白菜、生シイタケ) ・ごぼうとふきのかつお煮 ・香の物	・ご飯 ・味噌汁(大根、シメジ) ・牛乳 ・プレーンオムレツ ・こんにゃくの土佐煮 ・べつたら漬	・ご飯 ・味噌汁(玉葱、卵) ・牛乳 ・伊東の天ぷら野菜入り(大根おろし、オレンジ) ・大根としんの煮物 ・しし唐ソテー ・ピリ辛胡瓜	
昼	・味噌汁(しめじ、大根、みつば) ・焼きとり丼 ・ポテトサラダ ・紅生姜	・焼き立てパン(菓子パン4種類) ・ベジタブルスープ ・南瓜サラダ ・コーヒー、牛乳	・味噌汁(白菜、人参) ・おにぎりセット ・フルーツ白玉 ・香の物	・芋だんご汁(芋、ごぼう、人参、シイタケ、生揚げ、大根) ・ゆかりご飯盛り合わせ(さんまあんかけ、レタス) ・梅漬	・和風スープ ・ハッシュビーフ ・フルーツサラダ ・香の物	・にしんそば ・ブロッコリーと海老のカレーマヨネーズ和え ・フルーツハンケーキ(バナナ、りんご、白ごま)	・きつねうどん ・ウィンナーのシーチキン ・和え ・柿	
夕	・栗ご飯 ・よせ鍋(鱈、豚肩ロース、焼き豆腐、くずきり、白菜、春菊、しめじ、長葱) ・さんまの甘煮 ・酢物(もずく、菊の花、胡瓜) ・香の物	・ご飯 ・味噌汁(あさり、チンゲン菜) ・焼き魚(大根おろし、ちそ巻き梅) ・マーボー茄子 ・カブの一夜漬	・コーンライス ・味噌汁(なめこ、大根) ・煮込みハンバーグ(南瓜、ブロッコリー、しめじ) ・豆腐とマトのサラダ ・香の物	・ご飯 ・味噌汁(ごぼう、すり身、チンゲン菜) ・煮魚(ホッケ) ・キャベツサラダ(りんご、ハム、レズン) ・そうめん南瓜の酢物	・ご飯 ・味噌汁(シイタケ、チンゲン菜) ・天ぷらの盛り合わせ(海老、さつま芋、茄子、菊の葉) ・くるみ和え ・香の物	・ご飯 ・味噌汁(南瓜、わかめ) ・クワンジーチキン ・ズッキーニの中華炒め ・香の物(大根の紅生姜巻き)	・ご飯 ・味噌汁(さつま芋、万能ねぎ) ・ホタテのホイル焼き(ホタテ、甘エビ、玉葱、ピーマン、しいたけ) ・豆腐の卵とじ ・香の物	
	18	19	20	21	22	23	24	
朝	・ご飯 ・茄子とわかめの味噌汁 ・牛乳 ・はんぺんのチーズサンド ・数の子松前 ・荬レタス	・ご飯 ・しいたけ、にら、卵の味噌汁 ・牛乳 ・甘酢大根 ・鯖 ・水煮山かけ ・磯和え(ほうれん草、しめじ、オホーツク)	・ご飯 ・南瓜と茄子の味噌汁 ・牛乳 ・キャベツのマフラー煮 ・納豆(しらす、長葱) ・梨 ・甘酢大根	・ご飯 ・小松菜と油揚げの味噌汁 ・牛乳 ・焼き魚(あぶら子の味噌漬、大根おろし、バナナ) ・大豆と昆布の煮物 胡瓜の辛子漬	・ご飯 ・南瓜、とろろ昆布の味噌汁 ・牛乳 ・チーズ入りオムレツ ・とりもつ焼き風 ・一夜漬	・ご飯 ・玉葱、しめじ、ワカメの味噌汁 ・牛乳 ・煮物(ランチがんと、里芋、生鮭、人参、ふき) ・温泉卵 ・胡瓜の辛子漬	・ご飯 ・さつま芋味噌汁 ・牛乳 ・焼き物(炭火焼きとり、生野菜、梨) ・和え物(キャベツ、オホーツク、胡瓜、ゆかり) ・香の物	
昼	・海藻スープ(生鮭入り) ・焼きそば ・かつおたくあん ・りんごヨーグルト	・焼き立てパン ・じゃが芋のポタージュスープ ・サラダ(生ハム、大根、玉葱) ・コーヒー、牛乳	休	・かもうどん ・ミニ混ぜ寿司(ひじき、人参、大葉、桜でんぶ、白生姜) ・白菜お浸し	・水餃子スープ ・炊き込みカレーピラフ ・ペークポテトサラダ ・香の物	・タコ天そば ・芋と玉葱の和えもの ・香の物	・中華スープ ・スパゲッティナポリタン ・胡瓜とさつま芋のサラダ	
夕	・ご飯 ・南瓜と万能ねぎの味噌汁 ・鳥ザンギ盛り合わせ(生野菜、果実) ・厚揚げの炒め煮カレー風味 ・香の物	・ご飯 ・味噌汁(大根、人参、油揚げ) ・海老入りシウマイ ・中華サラダ ・甘酢大根	・ご飯 ・赤だし味噌汁 ・刺身盛り合わせ(メダカ、ホタテ、マグロ) ・ズイキの炒め煮 ・織り漬	・ご飯 ・白菜、いかポールの味噌汁 ・鳥ささみのネギソースかけ ・奴豆腐(大根おろし、なめたけ) ・香の物	・うどん汁 ・鯖の味噌煮 ・豚しゃぶサラダ ・香の物(しそたくあん)	・ご飯 ・大根、落葉、長葱の味噌汁 ・ぎせい豆腐 ・マカロニサラダ ・荬レタス	・赤飯 ・清汁(そうめん梅、みつば) ・紅生姜 ・煮物(魚河岸揚げ、南瓜、筍) ・卵豆腐 ・マグロの葱ヌタ ・柿のおまんじゅう	
	25	26	27	28	29	30	31	
朝	・ご飯 ・キャベツと油揚げの味噌汁 ・牛乳 ・さんまの蒲焼(小松菜と板かまの和え物、柿) ・とろろ芋 ・たくあん	・ご飯 ・筍としいたけの味噌汁 ・牛乳 ・珍味(甘エビ) ・ハム ・エッグ(生野菜、ホワイトアスパラ缶) ・大根の味噌漬	・ご飯 ・はんぺんとふのりの味噌汁 ・牛乳 ・野菜のソテー(豚肩ロース入り) ・バナナ 胡瓜漬 ・絹豆腐もろみそせ	・ご飯 ・豆腐、海藻の味噌汁 ・牛乳 ・焼き物(角ハム、野菜ソテー、柿) ・ひじきの炒め煮 ・香の物(茄子)	・ご飯 ・大根とこの味噌汁 ・牛乳 ・バナナ ・煮物(天ぷらかまぼこ、大根、しいたけ、人参、インゲン) ・オクラ入り納豆 ・麴漬	・スूप(えのきたけ、ウィンナー) ・北湘南オムレツ(福神漬) ・南瓜だんご小倉かけ ・一夜漬	・ご飯 ・南瓜とほうれん草の味噌汁 ・牛乳 ・伊東の天ぷら(大根おろし、みかん) ・ブロッコリーとカニカマの和え物 ・胡瓜漬	・ご飯 ・あさり大根の味噌汁 ・牛乳 ・野菜入りオムレツ(生野菜、バナナ) ・ほうれん草と油揚げの煮浸し ・荬レタス
昼	・ご飯 ・南瓜と卵豆腐の味噌汁 ・かつ丼 ・お浸し ・香の物(そうめん南瓜)	・焼き立てパン ・ミネストローネ ・リンゴゼリー ・コーヒー、牛乳	・うなぎの雑炊(ごぼう、しいたけ、みつば) ・小さい盛り合わせ(鮭カレー風味唐揚げ、レタス、ブロッコリー) ・胡瓜の辛子漬	・豚肉ときのこのうどん ・納豆巻き ・甘酢みょうが ・ブロッコリーとシーチキン ・和え	・ご飯 ・なめこ大根の味噌汁 ・豚肩ロースガーリック焼き(生野菜、フライドポテト) ・春雨サラダ ・べつたら漬	・山かけそば ・お好み焼き ・山パドワのゼリー	・スूप ・ドライカレー ・福神漬、らっきょう ・デザート	
夕	・麦入りご飯 ・三平汁(鮭) ・カキフライ(生野菜、トマト) ・卵の花炒め ・胡瓜の辛子漬	・ご飯 ・むらさきしめじ、大根、豆腐の味噌汁 ・煮魚(赤魚) ・スパゲッティサラダ ・たくあん	・ご飯 ・南瓜とむらさきしめじの味噌汁 ・牛井 ・フルーツヨーグルト(ミックスフルーツ、バナナ、キューウイ、柿) ・香の物	・ご飯 ・南瓜だんごとシメジの味噌汁 ・秋鮭のフライ(生野菜、オレンジ) ・大根のなます ・野沢菜	・ご飯 ・なめこ大根の味噌汁 ・豚肩ロースガーリック焼き(生野菜、フライドポテト) ・春雨サラダ ・べつたら漬	・ご飯 ・芋とわかめの味噌汁 ・焼き魚(さんま、大根おろし、枝豆) ・豆腐の卵とじ ・香の物	・ご飯 ・エリンギと海藻の味噌汁 ・陶板焼き(鮭、玉葱、しいたけ、南瓜、ピーマン) ・ナムル ・香の物	