

グランデージ北湘南『安心ハウス』 平成21年 11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 ・南瓜とわかめの味噌汁 ・牛乳 ・ソーセージのソテー ・温泉卵 ・数の子松前 ・香の物	・ご飯 ・大根とふのりの味噌汁 ・牛乳 ・盛り合わせ(はんぺんのバター焼き 温野菜 アスパラ) ・鯉のこみ ・菊と胡瓜の酢物	・ご飯 ・南瓜とふのりの味噌汁 ・牛乳 ・山菜の炒め煮 ・納豆オクラ入り ・こうじ漬 ・柿ヨーグルトかけ	・ご飯 ・豆腐と本しめじの味噌汁 ・牛乳 ・焼き魚(大根おろし みかん) ・切干大根中華炒め ・菊の花入りにキャベツの新漬	・ご飯 ・大根とわかめの味噌汁 ・牛乳 ・ひじき入りオムレツ カーネルコーンとベーコンのソテー キウイ ・長芋のなめたけ和え ・香の物	・ご飯 ・鶏ゴボウの味噌汁 ・牛乳 ・煮物(大根 ランチがらんも 人参 インゲン 椎茸) ・生卵 ・胡瓜漬	・ご飯 ・大根と天ぷらかまぼこの味噌汁 ・牛乳 ・焼き物(ハムステーキ 茄子焼き レタス) ・帆立と青野菜の煮物 ・一夜漬
昼	・味噌ラーメン ・いなり寿司 ・酢生姜	・焼きたてパン ・秋野菜のシチュー ・フルーツヨーグルトかけ ・飲み物(コーヒー 牛乳)		・にゅう麺 ・一口おにぎり(赤飯 とびっこ) ・大根酢物 ・ピリ辛胡瓜漬	・はるさめスープ ・秋鮭のチャーハン ・さつま芋とチーズのサラダ ・福神漬	・鍋焼きうどん ・菊の花と小松菜の煮浸し ・南瓜のミルク煮	・ミートスパゲティ ・バナナヨーグルト和え ・トマトとワカメのスープ
夕	・ご飯 ・かき玉汁 ・焼き魚(さんま 大根おろし 柿) ・味噌バター肉じゃが ・大根味噌漬	・ご飯 ・大根と厚あげの味噌汁 ・牛乳 ・盛り合わせ(南瓜のコロケ 生野菜 トマト) ・胡瓜とくらげの和え物 赤かぶ甘酢	・ご飯 ・帆立カレー(フライ付) ・大根サラダ ・福神漬	・ご飯 ・さつま汁 ・盛り合わせ(きんぴらごぼう プチトマト ほうれん草のお浸し) ・マカロニカレーソテー ・大根粕漬	・ご飯 ・なめこの味噌汁 ・煮込みおでん(大根 こんにやく 手羽先 焼きちくわ) ・南瓜とホッキのサラダ ・べったら漬	・ご飯 ・南瓜とブナビーの味噌汁 ・つけ焼き(甘酢大根 みかん) ・小松菜のくるみ和え ・胡瓜ピリ辛漬	
朝	8	9	10	11	12	13	14
朝	・ご飯 ・ふのりと油あげの味噌汁 ・牛乳 ・盛り合わせ(蜜玉あんかけ コーンとベーコンのソテー 柿) ・松前漬 ・大根粕漬	・ご飯 ・南瓜とわかめの味噌汁 ・牛乳 ・田舎風炊き込み ・だし巻き卵 ・ほうれん草お浸し ・みかん ・一夜漬	・ご飯 ・大根と本しめじの味噌汁 ・牛乳 ・焼き魚(きんぴらごぼうの肉巻 トマト 温野菜) ・ニラバ炒め ・べったら漬	・ご飯 ・はんぺんと椎茸の味噌汁 ・牛乳 ・トルコ風オムレツ ・生野菜 ・トマト ・白菜煮浸し ・鰹沢庵	・ご飯 ・大根と油あげの味噌汁 ・牛乳 ・湯豆腐セット ・セロリの炒め物 ・一夜漬	・ご飯 ・南瓜と海菜の味噌汁 ・牛乳 ・盛り合わせ(ブレンオムレツ 生野菜 みかん) ・ごぼうの土佐煮 ・セロリ漬	・ご飯 ・えのきと厚あげの味噌汁 ・牛乳 ・盛り合わせ(伊東の天ぷら 大根おろし りんご) ・大根と豚の炒め煮 ・一夜漬
昼	・はんぺんの味噌汁 ・中華丼 ・南瓜パイ ・紅生姜	・焼きたてパン ・ベジタブルスープ ・南瓜とチーズのサラダ ・飲み物(コーヒー 牛乳)	・南瓜ととろろ昆布の味噌汁 ・おにぎりセット(ミニトマト 焼きとり ごぼう甘辛煮) ・フルーツヨーグルト ・沢庵	・だまこ汁 ・ゆかりご飯 ・盛り合わせ ・香の物	・卵スープ ・ハッシュドビーフ ・大根サラダ ・福神漬	・山菜山かけそば ・野菜サラダ ・フルーツ寄せ	・きつねうどん ・菊の酢物 ・たこ焼
夕	・あさり炊き込みご飯 ・番茶 ・石狩鍋 ・もずく酢物 ・ごぼう甘辛煮 ・大根味噌漬	・ご飯 ・ほうれん草とふのりの味噌汁 ・焼き魚(大根おろし みかん) ・麻婆豆腐 ・沢庵	・ピースご飯 ・豆腐と庄内麩の味噌汁 ・盛り合わせ(つくね ウインナーとミックスベジタブルのソテー) ・春雨サラダ ・鰹沢庵	・ご飯 ・豆腐とわかめの味噌汁 ・牛乳 ・焼き魚(こんにやく) ・ほうれん草とフルーツサラダ ・香の物	・ご飯 ・ふきとがんもの味噌汁 ・天ぷら盛り合わせ(ちか 南瓜 茄子 ブロッコリー 大根おろし) ・春菊の白和え ・香の物	・ご飯 ・南瓜ニョッキとわかめの味噌汁 ・チキン 幽庵焼き ・生野菜 ・トマト ・インゲン炒め煮 ・キムチ漬	・ご飯 ・ブナビーと茄子の味噌汁 ・ホイル焼(銀鯉 玉葱 南瓜 本しめじ) ・枝豆 スナッキーパンパ ・スパゲティやチャップ炒め ・鮭はさみ漬
朝	15	16	17	18	19	20	21
朝	・ご飯 ・南瓜と高野豆腐の味噌汁 ・牛乳 ・はんぺんのチーズサンド ・小松菜とウインナーのソテー ・バナナ ・胡桃焼 ・べったら漬	・ご飯 ・ニラと卵の味噌汁 ・牛乳 ・鯖水煮の山かけ ・ほうれん草の磯和え ・鰹沢庵	・ご飯 ・じゃが芋とふのりの味噌汁 ・キャベツのマブラー煮 ・納豆(長ネギ しらす) ・みかん ・胡瓜粕漬	・ご飯 ・えのきと南瓜の味噌汁 ・牛乳 ・焼き魚(大根おろし りんご) ・大豆と昆布の煮物 ・胡瓜漬	・ご飯 ・ごぼうときのこの味噌汁 ・牛乳 ・煮物(ミニ春雨 生野菜 ・ヤコンのきんぴら ・バナナヨーグルトかけ) ・胡瓜漬	・ご飯 ・しめじと油あげの味噌汁 ・牛乳 ・煮物(ミニ春雨 巾着 大根 ごぼう しいたけ 鶏肉) ・バナナヨーグルトかけ ・胡瓜漬	・ご飯 ・しめじと油あげの味噌汁 ・牛乳 ・焼き物(炭火焼き鳥 温野菜 柿) ・小松菜の梅ちそ和え ・胡瓜辛子漬
昼	・中華スープ ・焼きそば ・べったら漬 ・ミルクゼリー ・梅ソースかけ	・焼きたてパン ・コーンポタージュ ・海老と鶏ささみのサラダ ・飲み物(コーヒー 牛乳)		・鴨うどん ・押し寿司 ・酢生姜	・キャベツのスープ ・炊き込みピラフ ・南瓜のサラダ ・福神漬 ・らっきょ	・天ぷら蕎麦 ・五目大豆 ・カスタード入りアップルパイ	・たらこクリームスパゲティ ・ホワイトアスパラのサラダ ・抹茶牛乳ゼリー
夕	・ご飯 ・茄子とえのきの味噌汁 ・鮭のザンギ ・生野菜 ・りんご ・厚あげの炒め煮 ・キャベツとホタテの切り漬	・ご飯 本しめじとはんぺんの味噌汁 手作り餃子 中華サラダ 胡瓜一夜漬	・ご飯 ・赤だし味噌汁 ・お刺身盛り合わせ(鱈こ んぶ ア サメモン 甘エビ) ・ズイキの炒め煮 ・セロリの佃煮	・ご飯 ・豆腐とほうれん草の味噌汁 ・ささみの味噌サンドロール ・生野菜 ・みかん ・たらこ和え ・帆立とキャベツの漬物	・ご飯 ・うどん汁 ・鯖の味噌煮 ・豚しゃぶサラダ ・帆立とキャベツの漬物	・ご飯 ・ふきととろろ昆布の味噌汁 ・揚げ豆腐の味噌汁 ・マカロニサラダ ・胡瓜漬	・ご飯 ・白菜と油あげの味噌汁 ・干魚(干しカレイ 大根甘酢) ・豆腐の卵とじ ・べったら漬
朝	22	23	24	25	26	27	28
朝	・ご飯 ・白菜としめじの味噌汁 ・牛乳 ・サンマの蒲焼 ・小松菜のなめたけ和え ・とろろ芋 ・べったら漬 ・バナナ	・ご飯 ・椎茸と長ネギの味噌汁 ・牛乳 ・ハムエッグ ・生野菜 ・アスパラ缶 ・オクラごま和え ・胡瓜漬	・ご飯 ・ふきとちくわの味噌汁 ・牛乳 ・野菜ソテー ・卵豆腐 ・鰹沢庵 ・みかん	・ご飯 ・白菜と人参の味噌汁 ・牛乳 ・焼き魚(角ハム コーンソテー レタス みかん) ・ひじきの炒め煮 ・胡瓜粕漬	・ご飯 ・大根と椎茸の味噌汁 ・牛乳 ・煮物(ランチがらんも 南瓜 大根 椎茸 いんげん) ・納豆(長ネギ しらす) ・オクラ) ・うずら煮豆 ・一夜漬	・ご飯 ・茄子と豆腐豆腐の味噌汁 ・牛乳 ・盛り合わせ(伊東の天ぷら 大根おろし 柿) ・小松菜とホタテのもろ味噌和え ・たまり漬	・ご飯 ・なめこと大根の味噌汁 ・牛乳 ・盛り合わせ(野菜入りオムレツ 生野菜 アスパラ缶) ・ししゃも甘煮煮 ・ミックス漬
昼	・大根としめじの味噌汁 ・うな玉丼 ・白菜のお浸し ・大根味噌漬 ・胡瓜粕漬	・焼きたてパン ・ミネストローネ ・梅ゼリー ・飲み物(コーヒー 牛乳)	・おにぎり茶漬 ・盛り合わせ(スナッキーパン) ・べったら漬	・豚肉ときのこのうどん ・海苔巻き ・白菜のお浸し	・春雨スープ ・北湘南レストランオムレツ ・ヤコンサラダ ・福神漬	・かけ蕎麦 ・焼立てピザ ・りんご	・ご飯 ・スープカレー ・福神漬 ・フルーツゼリー
夕	・ご飯 ・鱈汁 ・盛り合わせ(クリームコロケ 生野菜 柿) ・切干大根の炒め煮 ・胡瓜辛子漬	・ご飯 ・大根ときのこの味噌汁 ・煮魚 ・ラーメンサラダ ・大根酢漬	・ご飯 ・芋とわかめの味噌汁 ・ジンギスカン ・フルーツヨーグルトサラダ ・鮭のはさみ漬	・ご飯 ・南瓜とわかめの味噌汁 ・盛り合わせ(鱈フライ 生野菜 トマト) ・もずくと鯖の酢物 ・沢庵	・ご飯 ・大根と板麩の味噌汁 ・豚ロース生姜焼き ・スパゲティサラダ ・大根醤油漬	・帆立炊き込みご飯 ・清汁 ・盛り合わせ(鶏唐揚げ レタス 南瓜春巻き 枝豆) ・茶碗蒸し ・千枚漬 ・抹茶ケーキ	・ご飯 ・白菜と油あげの味噌汁 ・牛すき柳川風 ・ナムル(小松菜 胡瓜 えのきだけ 人参) ・大根どう漬
朝	29	30					
朝	・ご飯 ・南瓜と白菜の味噌汁 ・牛乳 ・野菜と焼ちくわの炒め物 ・温泉卵 ・白菜漬	・ご飯 ・小松菜と芋だんごの味噌汁 ・牛乳 ・盛り合わせ(はんぺんの田舎味噌 温野菜 柿) ・小女子佃煮 ・大根酢漬					
昼	・昔風ラーメン ・いなり寿司 ・酢生姜	・焼きたてパン(サンドウィッチ 菓子パン) ・南瓜のシチュー ・2色漬物 ・飲み物(コーヒー 牛乳)					
夕	・梅の炊き込みご飯 ・豆腐とほうれん草の味噌汁 ・焼き魚(サンマ 大根おろし) ・セロリの佃煮) ・肉じゃが ・胡瓜漬	・ご飯 ・厚あげと本しめじの味噌汁 ・盛り合わせ(ヒレチーズサンドカツ 生野菜 みかん) ・小松菜のとびっこ和え ・大根醤油漬					