

グランデージ北湘南『安心ハウス』平成 21年12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
朝	<p>今月の誕生日は10日です。 25日はクリスマス会です。(行事食)</p>		<p>・ご飯 ・芋団子の清汁 ・牛乳 ・山菜の炒め煮 ・納豆オクラ入り ・ヨーグルト(煮林檎、レーズン入り) ・キャベツのビール漬け</p>	<p>・ご飯 ・味噌汁(南瓜、エリンギ、長葱) ・牛乳 ・焼き魚(大根おろし、柿) ・ヤーコンとワカメの炒め物 ・セロリの粕漬</p>	<p>・ご飯 ・大根となめこ味噌汁 ・牛乳 ・ひじき入りオムレツ(小松菜、コーン、ピーマン) ・長芋の梅ちそ和え ・香の物</p>	<p>・ご飯 ・しめじ、ほうれん草花ふの味噌汁 ・牛乳 ・煮物(春雨巾着、里芋、人参、いんげん、しいたけ) ・生卵 ・林檎 ・胡瓜の漬物</p>	<p>・ご飯 ・味噌汁(芋団子、大根、万能葱) ・牛乳 ・焼き物(ハムステーキ、レタス、果実) ・焼きそば ・香の物</p>
昼		<p>31日は年越し食です。(行事食)</p>	休	<p>・にゅう麺 ・一口おにぎり ・香の物</p>	<p>・中華スープ ・ドライカレー ・サラダ(キャベツ、ハム、レタス) ・福神漬</p>	<p>・釜揚げうどん ・盛り合わせ(さんまの大葉巻き、ヤーコンの炒め煮、レタス) ・林檎のパンケーキ</p>	<p>・和風スパゲッティ ・サラダ(生野菜、焼きちくわ) ・ブチケーキ</p>
夕			<p>・ご飯 ・南瓜入りポークカレー ・盛り合わせサラダ(レタス、胡瓜、アスパラ缶、トマト、ゆで卵) ・福神漬</p>	<p>・ご飯 ・きのこ汁(えのき、しいたけ、舞茸、本しめじ、絹豆腐) ・盛り合わせ(鳥唐揚、厚焼き卵) ・大根と鶏手羽の煮物 ・大根醤油漬</p>	<p>・ご飯 ・味噌汁(豆腐、ワカメ、万能葱) ・鮭のマリネ風 ・たらこ和え(キャベツ、人参、白滝) ・香の物</p>	<p>・ご飯 ・南瓜、長葱の味噌汁 ・おでんカレー味(大根、豚バラ、こんにゃく、ゆで卵、人参) ・ポテトとホックのサラダ ・キャベツ漬</p>	<p>・ご飯 ・卵、人参、にらの味噌汁 ・牛乳 ・魚のつけ焼き(カブの千枚漬、キューウイ) ・胡麻和え(小松菜、人参、板かま) ・香の物</p>
朝		6	7	8	9	10	11
朝	<p>・ご飯 ・味噌汁(えのきたけ、なす) ・牛乳 ・かいたまあんかけ ・果実 ・おくらの胡麻和え ・香の物</p>	<p>・ご飯 ・味噌汁(ごぼう、芋団子) ・牛乳 ・だし巻き卵 ・炊き合わせ(鶏肉、大根、れんこん、筍、フロコリー) ・かぶの醤油漬</p>	<p>・ご飯 ・焼き豆腐、板麩、葱の味噌汁 ・牛乳 ・焼き物(ミートスティック、温野菜、アスパラ缶) ・ニラレバー炒め ・香の物</p>	<p>・ご飯 ・味噌汁(豆腐、しめじ、ふのり) ・牛乳 ・スペイン風オムレツ(生野菜、果実) ・白菜の煮浸し ・大根醤油漬</p>	<p>・ご飯 ・ちくわ、キャベツ、油揚げの味噌汁 ・牛乳 ・湯豆腐セット(シイタケ、白菜) ・青菜とホタテの煮物 ・みかん1/2 ・香の物</p>	<p>・ご飯 ・味噌汁 ・牛乳 ・プレーンオムレツ ・土佐煮(ごぼう、こんにゃく、人参、花かつお) ・香の物</p>	<p>・ご飯 ・味噌汁(豆腐、シメジ、三つ葉) ・牛乳 ・伊東の天ぷら野菜入り(大根おろし、バナナ1/5、ミカン1/4) ・大根の醤油漬</p>
昼	<p>・お雑煮 ・香の物 ・お餅バイキング(あん餅(黒豆いり、よもぎ)、クルミ餅、納豆餅、大根おろし餅、ずんだ餅、)</p>	<p>・焼き立てパン(南瓜パン、あずきツイスト、ソーセージパン) ・ベジタブルスープ ・Gフルーツの寄せ菓子 ・コーヒー、牛乳</p>	<p>・味噌汁(南瓜、わかめ、長葱) ・おにぎりセット(鳥唐揚、煮浸し) ・白玉入りフルーツ ・香の物</p>	<p>・すいとん ・ゆかりご飯盛り合わせ(揚げ物、レタス) ・香の物</p>	<p>・チキンスープ(鶏手羽、レタス) ・ハッシュドビーフ ・野菜サラダ(大根、ピーマン、紫玉葱、胡瓜) ・福神漬、ラッキョウ</p>	<p>・ニンそば ・南瓜粥 ・白菜のビール漬</p>	<p>・きつねうどん ・おろし胡麻和え ・白桃ワイン</p>
夕	<p>・ご飯 ・うどんずき ・うどの酢味噌和え ・フルーツヨーグルトかけ ・キャベツのビール漬</p>	<p>・ご飯 ・味噌汁(南瓜、三つ葉) ・焼き魚(大根おろし、果物) ・マーボー豆腐 ・大根のべつたら漬</p>	<p>・ご飯 ・味噌汁(豆腐、しいたけ、長葱) ・和風ハンバーグ(大根おろし、フロコリー) ・春雨のサラダ(胡瓜、ハム、大根、人参) ・香の物</p>	<p>・ご飯 ・味噌汁 ・煮魚(生姜、大根、昆布) ・キャベツサラダ(リンゴ、レーズン、ローズハム) ・香の物</p>	<p>・清汁(卵豆腐、生麩、三つ葉) ・散し寿司 ・含め煮(里芋、人参、魚岸揚、いんげん) ・長芋梅酢和え ・マロンロールケーキ</p>	<p>・ご飯 ・味噌汁(とろろ昆布、南瓜、長葱) ・タンドリーチキン(レタス、キャベツ、果実) ・インゲンの香味炒め ・大根の酢物</p>	<p>・ご飯 ・味噌汁(たち、芋、長葱) ・チャンちゃん焼き ・豆腐の卵とじ ・香の物</p>
朝	13	14	15	16	17	18	19
朝	<p>・ご飯 ・味噌汁(卵豆腐、ほうれん草、油揚げ) ・牛乳 ・さんまかば焼きと和え物 ・はんぺんチーズサンド ・珍味 ・香の物</p>	<p>・ご飯 ・味噌汁(卵、大根、人参) ・牛乳 ・鯖の水煮の山かけ ・磯和え(小松菜、オホーツク、胡瓜、海苔佃煮) ・大根のべつたら漬</p>	<p>・ご飯 ・味噌汁(小松菜、ふき、油揚げ) ・牛乳 ・キャベツのマフラ煮 ・納豆 ・香の物</p>	<p>・ご飯 ・味噌汁(しいたけ、キャベツ) ・牛乳 ・焼き魚(鯖、大根おろし、みかん) ・ふきの炒め煮 ・香の物</p>	<p>・ご飯 ・味噌汁(ふのり、大根、ごぼう) ・シーチキンオムレツ(生野菜、あんず) ・ヨーグルトバナナ ・香の物</p>	<p>・ご飯 ・味噌汁(焼き豆腐、せり) ・牛乳 ・煮物(みがき鯉、大根、人参、焼き麩、インゲン) ・温泉卵 ・松前漬 ・香の物</p>	<p>・ご飯 ・味噌汁(三つ葉、さつまい、しいたけ) ・牛乳 ・焼き物(炭火焼き鳥、温野菜) ・和え物 ・バナナ、キューウイ ・香の物</p>
昼	<p>・あんかけ焼きそば ・ヨモギ入り蒸しパン ・香の物</p>	<p>・焼き立てパン ・南瓜のポタージュ ・サラダ(フロコリー、海老、チーズ) ・コーヒー、牛乳</p>	休	<p>・かもうどん ・ミニ寿司(鮭フレーク、うす焼き卵、大葉、ちらしの具) ・酢生姜</p>	<p>・スープ ・炊き込みカレーピラフ ・サラダ ・香の物</p>	<p>・タコ天そば ・ヨモギ入りパンケーキ ・香の物</p>	<p>・スープ(卵、きくらげ、ねぎ) ・スパゲッティナポリタン ・チンゲン菜とウインナーのソテー ・桃缶ワインかけ</p>
夕	<p>・ご飯 ・味噌汁(南瓜、長葱、きくらげ) ・鶏肉の甘辛ソースかけ ・厚揚げの炒め煮 ・大根のブドウ漬</p>	<p>・ご飯 ・味噌汁(しめじ、とろろ昆布、厚揚げ) ・牛乳 ・ペーコンエッグ(生野菜、オレンジ) ・教の子こころ、胡瓜 ・沢庵</p>	<p>・ご飯 ・赤だし味噌汁(なめこ、豆腐、長葱) ・刺身盛り合わせ(マグロ、いか、サバ) ・ズイキの炒め煮 ・酢物(じゆん菜、糸南瓜)</p>	<p>・ご飯 ・味噌汁(芋だんご、せり、人参) ・海老フライ(生野菜、オレンジ) ・豆腐のオイスターソース炒め ・糸南瓜の酢の物</p>	<p>・ご飯 ・うどん汁(干しうどん、油揚げ、長葱) ・鯖の味噌煮 ・豚しゃぶサラダ ・大根のべつたら漬</p>	<p>・ご飯 ・味噌汁(生揚げ、大根、長葱) ・ぎせい豆腐 ・さつまいのサラダ ・香の物</p>	<p>・ご飯 ・味噌汁(大根、人参、ワカメ) ・干し魚の焼き物 ・ふきとこんにゃくの味噌炒め ・香の物</p>
朝	20	21	22	23	24	25	26
朝	<p>・ご飯 ・白菜、ふのり、油揚げの味噌汁 ・牛乳 ・さんまかば焼きと和え物 ・とろろ羊 ・大根味噌漬</p>	<p>・ご飯 ・しいたけ、油揚げ、葱の味噌汁 ・牛乳 ・ペーコンエッグ(生野菜、オレンジ) ・教の子こころ、胡瓜 ・沢庵</p>	<p>・ご飯 ・にら、卵の味噌汁 ・牛乳 ・野菜のソテー ・絹豆腐のもろみ味噌のせ ・香の物</p>	<p>・ご飯 ・絹豆腐、ワカメ、葱の味噌汁 ・牛乳 ・焼き魚(角ハム、アスパラ(生野菜、オレンジ) ・豆腐のオイスターソース炒め ・糸南瓜の酢の物</p>	<p>・ご飯 ・芋、生のに、長葱の味噌汁 ・牛乳 ・煮物(ランチがも、大根、人参、いんげん) ・納豆(オケ) ・果実 ・一夜漬</p>	<p>・ご飯 ・大根、シメジ、長葱の味噌汁 ・牛乳 ・伊東の天ぷら ・とびっこ和え(ほうれん草、人参、胡瓜) ・香の物</p>	<p>・ご飯 ・味噌汁 ・牛乳 ・野菜オムレツ ・切干大根炒め煮 ・香の物</p>
昼	<p>・ご飯 ・味噌汁(葱、人参、大根) ・親子丼 ・小松菜のお浸し ・香の物</p>	<p>・焼き立てパン ・ミネストローネ ・デザート ・コーヒー、牛乳</p>	<p>・うなぎの雑炊(ごぼう、しいたけ、みつば) ・小さい盛り合わせ(揚げシューマイ、春雨サラダ) ・かつお沢庵</p>	<p>・豚肉とキノコのうどん ・海苔巻(さんま缶、卵焼き、紅生姜、沢庵) ・わらびの煮物</p>	<p>・スープ ・北湘南オムレツ ・織り切りサラダ(大根、セロリ、ピーマン) ・香の物(福神漬)</p>	<p>・かけそば(板かま、ほうれん草、長葱) ・カレーピザ ・果実</p>	<p>・わかめとほうれん草のスープ ・ドライカレー ・らっきょう、福神漬 ・オレンジゼリー</p>
夕	<p>・ご飯 ・鮭の三平汁 ・カキフライ盛り合わせ(生野菜、みかん) ・切干大根の炒め物 ・カブの醤油漬</p>	<p>・ご飯 ・味噌汁(しめじ、キャベツ) ・煮魚 ・ポテトサラダ ・香の物</p>	<p>・ご飯 ・大根、しいたけの味噌汁 ・牛井 ・いとこ煮(南瓜、小豆、栗) ・白菜のお浸し ・香の物</p>	<p>・ご飯 ・大根、ふのり、長葱の味噌汁 ・鮭の照り煮(キャベツ、フロコリー、人参、しめじ) ・大根の南瓜漬</p>	<p>・ご飯 ・いかボール、小松菜の味噌汁 ・豚肩ロースカレー風味 ・春雨サラダ ・香の物</p>	<p>・黒豆ご飯 ・清汁 ・オードブル ・グラタン ・酢のもの ・クリスマスケーキ ・シャンパン</p>	<p>・ご飯 ・味噌汁(豆腐、ちくわ、小葱) ・とう板焼き(ホタテ、甘エビ、玉葱、エリンギ、茄子、ピーマン) ・ナムル ・かつお沢庵</p>
朝	27	28	29	30	31		
朝	<p>・ご飯 ・エリンギ、茄子の味噌汁 ・牛乳 ・野菜と焼きちくわの炒め物 ・温泉卵 ・香の物</p>	<p>・ご飯 ・白菜、しめじの味噌汁 ・牛乳 ・はんぺんのバター醤油焼き(玉葱、コーン、ピーマン、アスパラ缶) ・小女子 ・香の物</p>	<p>・ご飯 ・わかめ、南瓜、万能葱の味噌汁 ・牛乳 ・山菜の炒め煮 ・納豆しらす ・キャベツビール漬</p>	<p>・ご飯 ・豆腐、エリンギ、万能葱の味噌汁 ・牛乳 ・焼き魚(大根おろし、柿) ・ヤーコンの炒め煮(人参、ピーマン) ・香の物</p>	<p>・ご飯 ・大根、しいたけの味噌汁 ・牛乳 ・ひじき入りオムレツ ・長芋のなめたけ和え ・香の物</p>		
昼	<p>・とんこつラーメン ・いなり寿司 ・香の物</p>	<p>・焼き立てパン(本食パン、ポテトサラダ、クリームチーズ、ブルーベリージャム) ・南瓜サラダ ・あざりのクリームチャウダー ・コーヒー、牛乳</p>	休	<p>・にゅう麺 ・一口おにぎり ・旨煮 ・香の物</p>	<p>・スープ ・鮭のチャーハン ・サラダ ・香の物</p>		
夕	<p>・ご飯 ・味噌汁(小松菜、油揚げ) ・焼き魚(大根おろし、果物) ・肉じゃが(味噌味) ・香の物</p>	<p>・ご飯 ・エリンギ、白菜の味噌汁 ・鮭のあんかけ ・胡麻和え(キャベツ、鳥肉ロースト) ・沢庵</p>	<p>・ご飯 ・チキンカレー ・サラダ(レタス、胡瓜、アスパラ缶、トマト、ゆで卵) ・福神漬、らっきょう</p>	<p>・ご飯 ・芋のこ汁 ・盛り合わせ(鳥唐揚、生野菜、トマトサラダ) ・大根とみがき鯉の煮物 ・香の物</p>	<p>・山菜おこわ ・年越しそば ・おかず折(お刺身、旨煮、伊達巻き、紅鯉、鳥もも肉幽庵焼き、カニ身揚げ春巻き、花豆、ナマス 他) ・茶碗蒸し</p>		