

グランデージ北湘南『安心ハウス』 平成22年 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
朝		・ご飯 ・南瓜だんごとゆり根の味噌汁 ・牛乳 ・炊き合わせ ・だし巻き卵 ・ほうれん草お浸し ・苺 ・一夜漬 ・バナナヨーグ	・ご飯 ・焼豆腐と庄内麩の味噌汁 ・牛乳 ・焼き物(さわら西京 トマト 大根酢漬) ・ニラバ炒め ・白菜粕漬	・ご飯 ・大根とバナピーの味噌汁 ・牛乳 ・スペイン風オムレツ ・生野菜 ・でこぼん ・白菜煮浸し ・鯉沢庵	・ご飯 ・とろろ昆布の味噌汁 ・牛乳 湯豆腐セット ・ほうれん草としらたきの炒め煮 ・一夜漬 ・りんご	・ご飯 ・さつま芋とほうれん草の味噌汁 ・牛乳 ・盛り合わせ(プレーンオムレツ 生野菜 オレンジ) きんぴらごぼう ・長芋梅肉和え	・ご飯 ・豆腐とふのりの味噌汁 ・牛乳 ・盛り合わせ(伊東の天ぶら 大根おろし トマト) ・鯖缶の炒め煮 ・ミックス漬
昼		・焼きたてパン ・ベジタブルスープ ・チキンとマトのサラダ(飲み物(コーヒー 牛乳))	・豆腐とわかめの味噌汁 ・おにぎりセット(トマト レタス からあげ しらたきの炒め煮) ・ストロベリーショート ・大根味噌	・お雑煮汁 ・ゆかりご飯 ・盛り合わせ ・グレープフルーツゼリー ・香の物	・ほうれん草とベーコンのスープ ・ハッシュドビーフ ・大根サラダ ・福神漬	・なめこおろしそば ・鯖の大葉巻き ・生野菜 ・ずんだ餅	・きつねうどん ・さつま芋 ・煮豆 ・りんごヨーグルト
タ		・ご飯 ・芋と長ネギの味噌汁 ・焼き魚(鱈味噌漬 大根おろし 苺 キウイ) ・麻婆豆腐 ・茄子漬 白菜の鯉和え	・ご飯 ・白菜とはんぺんの味噌汁 ・盛り合わせ(和風ハンバーグ 人参グラッセ 本しめじの甘辛味付) ・春雨サラダ ・こんにやくと鯖の煮物 ・鯉沢庵	・ご飯 ・清汁(梅そうめん 三つ葉) ・ちらし寿司 ・炒め煮 ・長芋の梅肉和え ・桜餅	・ご飯 ・ホタテの味噌汁 ・天ぶら盛り合わせ(尾付け さつま芋 茄子 本しめじ 大根おろし) ・春菊の白和え ・香の物	・ご飯 ・イカだんごとごぼうの味噌汁 ・タンダーチキン ・生野菜 ・オレンジ ・インゲン 香味炒め ・大根味噌漬 ・そうめん南瓜の酢物	・ご飯 ・南瓜と三つ葉の味噌汁 ・ホイル焼(銀鮭 玉葱 椎茸 ビーマン) ・豆腐の卵とじ ・苺と鯖の煮物
	7	8	9	10	11	12	13
朝	・ご飯 ・茄子とエリンギの味噌汁 ・牛乳 ・はんぺんのチーズサンド ・小松菜とベーコンのソテー バナナの数の子松前 ・大根味噌漬	・ご飯 ・ニラと卵の味噌汁 ・牛乳 ・鯖水煮の磯かけ ・ほうれん草の磯和え ・煮豆 ・香の物	・ご飯 ・玉葱と南瓜の味噌汁 ・キャベツのマフラー煮 ・納豆(長ネギしらす) ・バナナ ・香の物	・ご飯 ・ほうれん草と油あげの味噌汁 ・牛乳 ・焼き魚(大根おろし 苺) ・白菜のなめたけ和え ・茄子漬	・ご飯 ・厚あげとごぼうの味噌汁 ・牛乳 ・盛り合わせ(シーチキン入りオムレツ 生野菜) ・大根のカレーきんぴら ・胡瓜漬	・ご飯 ・玉葱と海藻の味噌汁 ・牛乳 ・煮物(大根 ランチがんも 人参 インゲン 味付椎茸) ・温泉卵 ・べつたら漬 オクラ胡麻和え	・ご飯 ・なめこ豆腐の味噌汁 ・牛乳 ・焼き物(炭火焼きとり 生野菜 アスパラ缶) ・山菜の炒め煮 ・香の物
昼	・中華スープ ・焼きそば ・大根の南瓜漬 ・梅ゼリー	・焼きたてパン ・人参のポタージュ ・トマトサラダ ・飲み物(コーヒー 牛乳)	休	・鴨うどん ・3色ミニ寿司 ・酢生姜	・キャベツスープ ・炊き込みピラフ ・サラダ盛り合わせ ・福神漬 ・らっきよ	・タコ天そば ・小松菜の浸し ・ミルクくず餅	・たらこクリームスパゲティ ・ハムとチーズのサラダ ・バナナヨーグルト
タ	・ご飯 ・小松菜とわかめの味噌汁 ・鶏ザンギ ・生野菜 ・パイン ・厚あげの炒め煮 ・香の物	・ご飯 大根と人参の味噌汁 手作り餃子 中華サラダ 香の物	・ご飯 ・赤だし味噌汁 ・お刺身盛り合わせ(まぐろ 赤カレイ 甘エビ) ・スイキの炒め煮 ・トマトのサラダ ・香の物	・ご飯 ・南瓜だんごとゴボウのスープ ・海老フライ ・生野菜 ・トマト ・豆腐のかき油炒め ・生ワカメと菊花の酢物 ・香の物	・ご飯 ・うどん汁 ・鯖の味噌煮 ・豚しゃぶサラダ ・一夜漬 ・卵の花炒め	・ご飯 ・白菜と厚あげの味噌汁 ・揚げ豆腐のきのこソースかけ ・マカロニサラダ ・わかめ味噌漬 ・莖レタス	・ご飯 ・白菜と油あげの味噌汁 ・干魚(干しカレイ 大根おろし オレンジ) ・切干大根の炒め煮 ・大根醤油漬
	14	15	16	17	18	19	20
朝	・ご飯 ・芋とわかめの味噌汁 ・牛乳 ・はんぺんの蒲焼 ・りんご ・小松菜のなめたけ和え ・とろろ芋 ・胡瓜1本漬	・ご飯 ・白菜とあけの味噌汁 ・牛乳 ・ハムエッグ ・生野菜 ・オレンジ ・ほうれん草のお浸し ・昆布と鯖の煮物 ・香の物	・ご飯 ・豆腐とわかめの味噌汁 ・牛乳 ・野菜ソテー ・卵豆腐 ・香の物 ・バナナ	・ご飯 ・玉葱と卵の味噌汁 ・牛乳 ・焼き物(角ハム コーンソテー レタス オレンジ) ・とびっこ和え ・莖レタス	・ご飯 ・豆腐とあけの味噌汁 ・牛乳 ・煮物(厚あげ 大根 椎茸 生麩 プロックリゴ) ・野菜菜入り納豆 ・りんご ・香の物	・ご飯 ・卵と豆腐の味噌汁 ・牛乳 ・盛り合わせ(伊東の天ぶら 小松菜のお浸し みかん) ・ひじきの炒め煮 ・香の物	・ご飯 ・豆腐と椎茸の味噌汁 ・牛乳 ・盛り合わせ(野菜入りオムレツ 生野菜) ・卵の花炒め ・鯉沢庵
朝	・豆腐と豆麩の味噌汁 ・親子丼 ・白菜のお浸し ・香の物	・焼きたてパン ・ミネストローネ ・フルーツポンチ ・飲み物(コーヒー 紅茶 牛乳)	・うなぎ雑炊 ・盛り合わせ(サーモンマリネ 生野菜 はんぺん 田楽味噌 いちご) ・茄子漬	・豚肉ときのこのうどん ・海苔巻き ・小鉢	・和風スープ ・北湘南レストランオムレツ ・トマトサラダ ・福神漬 らっきよ	・山かけそば ・たこ焼 ・バナナ	・春雨スープ ・ドライカレー ・福神漬 ・西瓜 ・フルーツゼリー
タ	・ご飯 ・三平汁 ・盛り合わせ(えびクリームコロッケ 生野菜 トマト) ・山菜の味噌炒め ・沢庵 ・クッキー	・ご飯 ・玉葱ととろろ昆布の味噌汁 ・煮魚 ・キャベツサラダ ・ごぼうの甘煮 ・香の物	・ご飯 ・竹の子とごぼうの味噌汁 ・ジンギスカン ・フルーツヨーグルト和え ・香の物	・ご飯 ・大根と厚あげの味噌汁 ・魚の照煮と温野菜 ・マグロの酢味噌和え ・海苔佃煮	・ご飯 ・大根と人参の味噌汁 ・豚ロース生姜焼き ・トマト ・スパゲティカレー炒め ・香の物 ・海苔佃煮	・ご飯 ・小松菜とさつまあげの味噌汁 ・焼魚(大根おろし オレンジ) ・たらこ和え ・莖レタス ・胡瓜漬 ・花豆	・ご飯 ・芋とワカメの味噌汁 ・陶板焼 ・小松菜とえのきのナムル ・香の物
	21	22	23	24	25	26	27
朝	・ご飯 ・大根と人参の味噌汁 ・牛乳 ・ソーセージのソテー ・温泉卵 ・海苔佃煮 ・香の物	・ご飯 ・南瓜だんごとワカメの味噌汁 ・盛り合わせ(はんぺんチーズサンド アスパラ缶 トマト) ・小女子佃煮 ・ミックス漬	・ご飯 ・大根となめこの味噌汁 ・牛乳 ・山菜炒め煮 ・オクラ納豆 ・花豆 ・一夜漬	・ご飯 ・芋とほうれん草の味噌汁 ・焼き魚(大根おろし キウイ) ・春菊の炒め物 ・黒豆 ・ヤーコン粕漬	・ご飯 ・豆腐と揚げの味噌汁 ・牛乳 ・盛り合わせ(ひじき入りオムレツ 生野菜 トマト) ・長芋のなめたけ和え ・香の物	・ご飯 ・玉葱とふのりの味噌汁 ・牛乳 ・煮物(大根 ランチがんも 人参 インゲン 椎茸) ・生卵 ・大根醤油漬 ・オレンジ	・ご飯 ・大根とがんもの味噌汁 ・牛乳 ・焼き物(角ハム オレンジ トマト) ・焼きそば ・胡瓜醤油漬
昼	味噌ラーメン ・ぼた餅 ・沢庵	・焼きたてパン ・シチュー ・小鉢 ・コーヒー ・牛乳	休	・にゅう麺 ・一口おにぎり(カツオ梅 鯉節) ・一夜漬 ・一口ようかん	・ワンタンスープ ・鯖のチャーハン ・焼きちくわサラダ ・福神漬 ・らっきよ	・釜あげうどん ・盛り合わせ(鮭ザンギ 生野菜) ・杏仁豆腐のフルーツのせ	・ミートスパゲティ ・ハムサラダ ・卵スープ
タ	・ワカメご飯 ・かき玉汁 ・焼き魚(秋刀魚 大根おろし 海苔佃煮) ・肉じゃが ・香の物	・赤飯 ・清汁 ・オードブル(ヒレかつ レタス コーンソテー 黒豆) ・ほうれん草の胡麻和え ・紅生姜 ・杏仁豆腐フルーツのせ	・ご飯 ・水 ・ビーフカレー ・盛り合わせ(ロースハム アスパラ缶 生野菜) ・福神漬 らっきよ	・ご飯 ・豚汁 ・盛り合わせ(鶏のから揚げ 生野菜 枝豆 オレンジ) ・大根とイカの煮物 ・胡瓜しょうゆ漬	・ご飯 ・大根よ人参の味噌汁 ・鯖のマリネ ・ほうれん草のとびっこ和え ・ワラビ漬 ・卵の花炒め	・ご飯 ・なめこ大根菜の味噌汁 ・カレーおでん(人参 大根 こんにやく 豚バラ ゆで卵) ・ホッキサラダ ・沢庵 ・春菊の炒め煮	・ご飯 ・はんぺんとふのりの味噌汁 ・魚のつけ焼き(大根甘酢) ・里芋のそぼろ煮 ・香の物
	28	29	30	31			
朝	・ご飯 ・玉葱とわかめの味噌汁 ・牛乳 ・盛り合わせ(蟹玉あんかけ 生野菜 バナナ) ・卵の花炒め ・香の物 ・筋子	・ご飯 ・大根とふのりの味噌汁 ・牛乳 ・田舎風炊き合わせ ・だし巻き卵 ・ほうれん草お浸し ・昆布の佃煮 ・一夜漬 ・トマト	・ご飯 ・本しめじと厚あげの味噌汁 ・牛乳 ・焼き物(さわら西京 トマト 大根おろし) ・ニラバ炒め ・香の物 ・味付し	・ご飯 ・きゃべつと油あげの味噌汁 ・牛乳 ・トルコ風オムレツ ・生野菜 ・オレンジ ・白菜煮浸し ・香の物			
昼	・芋とまつぼの味噌汁 ・サンマ丼 ・南瓜だんご ・紅生姜	・焼きたてパン ・ベジタブルスープ ・アボカドサラダ ・飲み物(コーヒー 牛乳)	・芋とふのりの味噌汁 ・おにぎりセット ・フルーツヨーグルト ・沢庵	・すいとん汁 ・ゆかりご飯 ・盛り合わせ(イカバーグ レタス トマト) ・香の物			
タ	・ご飯 ・寄せ鍋 ・イカ納豆 ・大根の生姜巻き ・煮りんごのヨーグルトかけ	・ご飯 ・南瓜だんご汁 ・焼き魚(大根おろし 昆布佃煮) ・キャベツの味噌炒め ・べつたら漬 ・ほうれん草の胡麻和え	・ご飯 ・玉ネギととろろ昆布の味噌汁 ・盛り合わせ(つくね コーンソテー トマト) ・春雨サラダ ・にんにく大根漬 ・海苔佃煮	・ご飯 ・イカボールと白菜の味噌汁 ・煮魚 ・ほうれん草のサラダ ・香の物			