


グランデージ北湘南『安心ハウス』平成 22年 4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	★今月の誕生日は25日です★							
昼								
夕								
朝	4	5	6	7	8	9	10	
朝	・ご飯・味噌汁(ほうれん草、花麩)・牛乳 ・はんぺんチーズサンド ・味付メンマ・りんご ・胡瓜の醤油漬	・ご飯・味噌汁(卵、人参、三つ葉)・牛乳 ・鯖の水蒸し(かき、磯和え(小松菜、オホーツク、胡瓜)・香の物	・ご飯・味噌汁(南瓜団子、ほうれん草、豆麩)・牛乳 ・キャベツのマフラー煮 ・しらす入り納豆・果実 ・香の物	・ご飯・味噌汁(しめじ、大根、大根菜)・牛乳 ・焼き魚(大根おろし、りんご)・からし和え(小松菜、板かま)・香の物	・ご飯・味噌汁(帆立稚貝、長葱)・牛乳 ・チーズ入りオムレツ(生野菜、トマト)・うどの味噌煮 ・バナナ・一夜漬	・ご飯・味噌汁(大根、岩のり、三つ葉)・牛乳 ・煮物(焼き豆腐、天ぷらかまぼこ、大根、人参)・温泉卵・数の子松前 ・一夜漬	・ご飯・味噌汁(焼き豆腐、しめじ)・牛乳・焼き物(鯖、ほうれん草の浸し、梅)・和え物(豚ひき、春雨、いんげん)・香の物	
昼	・あんかけ焼きそば ・杏仁豆腐(パイ、みかん缶) ・大根べったら漬	・焼き立てパン ・ミニポタージュ ・サラダ(ブロッコリー他) ・コーヒー、牛乳	休	・かもうどん ・ミニ寿司(イカ、鯖、大葉、胡瓜) ・香の物	・カレーピラフ ・きのこサラダ(しめじ、エリンギ、新玉葱、ピーマン) ・福神漬	・タコ天そば ・煮浸し(キャベツ、味付きがんも、花かつお) ・りんごゼリー	・スープ ・スパゲッティナポリタン ・サラダ ・梅	
夕	・ご飯・味噌汁(大根、ほうれん草、油揚げ)・鮭の香り揚げ(生野菜、オレンジ)・大根と練の煮物・数の子松前 ・胡瓜の醤油漬	・赤貝炊き込みご飯・味噌汁・海老入りしゅうまい(トマト、白菜)・中華サラダ(中華くらげ、もやし、胡瓜、ハム、白菜)・佃煮 ・香の物	・ご飯・赤だし味噌汁(豆腐、なめこ、長葱) ・さしみ盛り合わせ ・ズイキの炒め煮 ・ふきのとう味噌・香の物	・ご飯・味噌汁 ・鳥ささみチーズフライ(生野菜、キュウイ)・酢物(もずく、胡瓜、鯖) ・卵の花炒め・キムチ	・ご飯・そう麺汁 ・鯖の味噌煮・豚しゃぶ ・サラダ(海藻サラダ、レタス、新玉葱、)・うどの炒め煮 ・ヤコンのかず漬	・ご飯・味噌汁(しめじ、油揚げ、長葱)・ぎせい豆腐 ・ポテトサラダ ・ししゃも甘露煮 ・キムチ漬	・ご飯・味噌汁(大根、なめこ、油揚げ)・干魚の焼き物(大根おろし、キュウイ)・きんぴらごぼう ・小松菜の浸し ・香の物	
朝	11	12	13	14	15	16	17	
朝	・ご飯・味噌汁(ブナピー、三つ葉、豆麩)・牛乳 ・さんまの蒲焼きと和え物(ほうれん草他)・とろろ芋・バナナヨーグルト ・たくあん	・ご飯・味噌汁(白菜、えのき)・牛乳 ・ベーコンエッグ(生野菜、トマト)・味付メンマ ・煮豆・香の物	・ご飯・味噌汁(エリンギ、糸寒天)・牛乳・野菜ソテー(豚肉、ピーマン、しめじ他)・小さい味噌味のせ ・ミニトマト・香の物	・ご飯・味噌汁(シタケ、長葱)・牛乳・焼き物(角ハム、アスパラ、トマト、レタス)・ひじきの炒め物 ・香の物	・ご飯・味噌汁(大根、しめじ、葱)・牛乳・煮物(味付しいたけ、天ぷらかまぼこ、大根、人参)・オクラ入り納豆 ・一夜漬 ・バナナ、梅	・ご飯・味噌汁(卵、海藻、庄内麩)・牛乳 ・伊東の天ぷら(大根おろし、果実)・とびっ子和え ・一夜漬	・ご飯・味噌汁(舞茸、油揚げ、葱)・牛乳・野菜入りオムレツ(生野菜、バナナ)・ほうれん草とひじきの炒め煮 ・胡瓜漬	
昼	・ご飯・ヒレカツ丼(玉葱、筍、しいたけ、みつば) ・白菜のお浸し ・野沢菜漬	・焼き立てパン ・ミニストローネ ・黒糖ゼリー ・コーヒー、牛乳	・おにぎり茶漬(鮭、野沢菜、長葱)・小さい盛り合わせ(海老甘辛煮、アボガドわさび醤油和え、サーモンサラダ)・ヤコンの粕漬	・豚肉のキノコうどん ・のり巻き(さんま缶、野沢菜、厚焼き卵、紅生姜) ・キャベツの和え物(油揚げ、みつば、生のり)・香の物	・スープ ・北湘南オムレツ ・福神漬	・かけそば(ほうれん草、板かま、天かす、長葱) ・焼き立てピザ(玉葱、ピーマン、サラミ、海老) ・果実	・ご飯 ・スープカレー(鳥肉、南瓜、ピーマン、エリンギ、人参、茄子)・香の物 ・デザート	
夕	・ご飯・たら汁(芋、人参、しめじ、生ワカメ、長葱)・鳥唐揚(レタス、枝豆)・切干大根の炒め煮 ・ヤコン粕漬	・ご飯・味噌汁(エリンギ、豆腐、長葱) ・煮魚(昆布、いんげん) ・キャベツのサラダ ・ふきのとう味噌 ・香の物	・ご飯・味噌汁(ワカメ、白菜、油揚げ)・牛乳 ・フルーツヨーグルト ・大根味噌漬	・ご飯・味噌汁(しじみ貝、白菜、大根)・魚のフライ(生野菜、果実)・酢味噌和(軟白ねぎ、マグロ)・香の物	・ご飯・味噌汁(芋、ふのり、長葱)・豚ロースガリック風味焼き(生野菜、果実)・ビーフンの炒め物 ・ねばねばピリ辛 ・香の物	・ご飯・味噌汁(南瓜団子、ワカメ、ごぼう)・焼き魚(大根おろし、果実) ・炒り豆腐 ・煮豆・赤カブ ・甘酢	・ご飯・味噌汁 ・牛すき柳川風(ごぼう、玉葱、しいたけ、春菊、卵) ・ナムル ・味付けメンマ ・香の物	
朝	18	19	20	21	22	23	24	
朝	・ご飯・味噌汁(南瓜、エリンギ、ごぼう)・牛乳 ・野菜とちくわの炒め物 ・温泉卵 ・佃煮 ・香の物	・ご飯・味噌汁(茄子、しいたけ、こうや豆腐)・牛乳 ・はんぺん ・バター醤油(アスパラ、ブロッコリー)・バナナヨーグルト ・かつお沢庵	・ご飯・味噌汁(大根、なめこ、絹サヤ)・牛乳 ・山菜の炒め煮 ・納豆オクラ入り ・花豆 ・一夜漬	・ご飯・味噌汁(シメジ、芋、長葱)・牛乳 ・焼き魚(大根おろし、オレンジ) ・焼きそば炒め ・小女子の佃煮 ・一夜漬	・ご飯・味噌汁(しいたけ、大根、長葱)・牛乳 ・ひじき入りオムレツ ・長芋(花かつお) ・一夜漬	・ご飯・味噌汁(しめじ、小松菜)・牛乳・煮物(ランチがんと、筍、人参、いんげん、しいたけ)・生卵 ・バナナ ・香の物	・ご飯・味噌汁(しめじ、小松菜)・牛乳・煮物(ランチがんと、筍、人参、いんげん、しいたけ)・生卵 ・バナナ ・香の物	・ご飯・味噌汁(大根、海藻、大根菜)・牛乳・焼き魚(ホック、ほうれん草のお浸し、とまと)・春雨の炒め物 ・もずくの酢物 ・香の物
昼	・とんこつラーメン(醤油味)・いなり寿司 ・酢生姜	・焼き立てパン ・ミニストローネ ・黒糖ゼリー ・コーヒー、牛乳	休	・にゅう麺 ・赤飯のおにぎり ・大根味噌漬 ・羊かん	・鍋焼きうどん ・焼きちくわと長葱の酢味噌和え ・アップルパンケーキ	・和風スパゲッティ ・サラダ(オクラ、新玉葱、小松菜) ・マンゴープリン		
夕	・梅の炊き込みご飯・味噌汁(キャベツ、油揚げ) ・焼き魚(大根おろし) ・肉じゃが ・赤カブの酢漬	・ご飯・味噌汁(いかボール、キャベツ)・鯖のあんかけ ・胡麻和え(ほうれん草、人参)・酢の物(もずく) ・キムチ漬	・ご飯・ポークカレー ・盛り合わせサラダ(レタス、胡瓜、茹卵、アスパラ、トマト)・フルーツゼリー ・福神漬 ・らっきょう	・ご飯・豚汁(芋、人参、ごぼう、つきこんにやく他) ・盛り合わせ(コーンクリームコロッケ、オレンジ)・くるみみね(小松菜、人参)・香の物	・ご飯・味噌汁(芋団子、小松菜、油揚げ)・マリネ風(鮭、セロリ、ピーマン、人参、新玉葱)・ほうれん草とびっ子和え ・胡瓜粕漬	・ご飯・くず汁(干しシタケ、豆腐、長葱、小麦粉)・味噌おでん ・ポテトほつきサラダ ・煮豆 ・赤カブ ・甘酢漬	・ご飯・味噌汁(豆腐、のり、長葱)・魚の漬焼き(大根おろし、キュウイ)・芋とイカの煮付 ・切干ゆず香り ・べったら漬	
朝	25	26	27	28	29	30		
朝	・ご飯・味噌汁(えのき、小松菜)・牛乳・りんご ・カニ玉あんかけ ・高野豆腐のオランダ煮 ・香の物	・ご飯・味噌汁(芋餅、長葱)・牛乳・焼き魚(ハムステーキ、生野菜、梅) ・ほうれん草とカーネル ・コーンのソテー ・かぶ、胡瓜の一夜漬	・ご飯・味噌汁(しめじ、芋)・牛乳・焼き魚(ハムステーキ、生野菜、梅) ・ほうれん草とカーネル ・コーンのソテー ・かぶ、胡瓜の一夜漬	・ご飯・味噌汁(しいたけ、大根)・牛乳・トルコ風オムレツ(南瓜、ベーコン、生野菜、果実)・ほうれん草の煮浸し ・ピーマン ・香の物	・ご飯・味噌汁(白菜、油揚げ)・牛乳 ・湯豆腐セット(豆腐、しいたけ、白菜)・旬薄皮煮 ・バナナヨーグルト ・香の物	・ご飯・味噌汁(しめじ、小松菜)・牛乳・煮物(ランチがんと、筍、人参、いんげん、しいたけ)・生卵 ・バナナ ・香の物	・ご飯・味噌汁(大根、南瓜)・牛乳・プレーンオムレツ(生野菜、とまと)・土佐煮(筍、こんにやく) ・珍味 ・胡瓜の塩漬	
昼	・味噌汁(はたて稚貝、万能葱)・炭火焼きとりねぎ ・海老と三つ葉の和え物 ・紅生姜 ・一口羊かん	・焼き立てパン(南瓜パン、豆パン、ツイストドーナツ)・ベジタブルスープ ・鳥ささみサラダ ・ヨーヨー、牛乳	・味噌汁(大根、人参、芋) ・おにぎりセット(鮭、梅干し、カニクリームコロッケ、レタス、トマト)・コーヒーゼリー ・大根味噌漬	・粕汁(鮭、大根、人参、油揚げ、しいたけ、絹さや) ・ゆかりごはんの盛り合わせ(長芋の磯辺揚げ、昆布の天ぷら)・ヨーグルトと苺ジャム	・スープ(ミックスベジタブル、ウインナー)・ハッシュドビーフ ・サラダ(大根、胡瓜、キャベツ、レタス、ウインナー)・福神漬 ・苺ジャム	・にしんそば(生干し甘露煮、ほうれん草、板かま、長葱)・旬薄皮煮(クレンソウ入り)・花形羊かん		
夕	・ご飯・うどんすき ・小さい盛り合わせ(帆立フライ、Gアスパラ他)・酢物(じゅん菜、胡瓜、鯖)・毒カットケーキ ・香の物	・ご飯・味噌汁(春菊、油揚げ)・焼き魚(大根おろし、やわらか昆布)・マーボー豆腐 ・菜の渋皮煮 ・胡瓜の漬物	・ご飯・味噌汁(なめこ、人参、小葱)・煮込みハンバーグ(マッシュポテト、Gアスパラ、しめじ)・春雨のサラダ ・べったら漬	・ご飯・味噌汁(南瓜、ふのり、絹さや)・煮魚(昆布、大根)・白菜とフルーツサラダ ・高野豆腐オランダ煮 ・胡瓜、甘酢大根	・ご飯・味噌汁(玉葱、わかめ)・天ぷら(チカ、南瓜、しめじ、ししとう)・白和え(人参、椎茸、こんにやく、春菊)・ソフト昆布 ・香の物	・ご飯・味噌汁(卵、春菊)・タンドリーチキン(Gアスパラ、オレンジ)・いんげん香味炒め ・ブロッコリーくるみみね ・みょうが粕味噌漬		