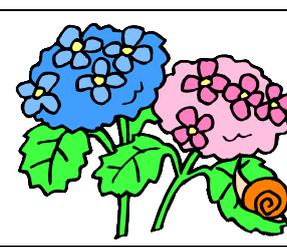


グランデージ北湘南『安心ハウス』平成 22年 6月 献立表

	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	* 今月の誕生食は3日です! *		・ご飯 ・味噌汁(白菜、ニラ、卵) ・牛乳 ・キャベツのマフラー煮 ・納豆(しらす、長葱) ・果実 ・香の物	・ご飯 ・味噌汁(生ワカメ、芋、小葱) ・牛乳 ・焼き魚(キャベツの漬、キウイ) ・なめたけ和え(小松菜、焼きちく、胡瓜) ・沢庵	・ご飯 ・味噌汁(芋、大根、ごぼう) ・牛乳 ・チーズ入りオムレツ(生野菜、パイン、キュウイ、バナナ) ・南瓜甘煮 ・一夜漬け	・ご飯 ・味噌汁(大根、しめじ、小松菜) ・牛乳 ・煮物(天ぷらかまぼこ、焼き豆腐、いんげん) ・温泉卵 ・こんにやく ・20日大根の甘酢	・ご飯 ・味噌汁(焼き豆腐、生ワカメ) ・牛乳 ・焼き物(炭火焼きとり、生野菜、キウイ) ・小女子佃煮 ・白菜ビール漬け
昼			休	・かもうどん(かもロール、ほうれん草、ごぼう、しいたけ、長葱) ・ゆかりご飯 ・かぶの一夜漬け	・チキンスープ(鶏手羽、レタス) ・炊き込みカレーピラフ(海老、玉葱、ミックスベジタブル) ・野菜サラダ ・しば漬け、らっきよ	・たこ天そば(玉葱、人参、たこ、三つ葉) ・うどのきんぴら ・かぶの一夜漬け ・たこ焼き	・スバゲティーナポリタン ・サラダ(南瓜、胡瓜、チーズ) ・西瓜
タ			・ご飯 ・赤だし味噌汁(豆腐、なめこ、三つ葉) ・さしみ盛り合わせ(ひらめ、サーモン、メダカ) ・ズイキの炒め物 ・酢物(カブ、菊の花)	・ご飯 ・そば(板かま、長葱) ・鯖の味噌煮(長芋) ・豚しゃぶサラダ(海藻サラダ、セロリ、胡瓜、レタス、新玉葱) ・香の物	・赤貝の炊き込みご飯 ・かき玉汁 ・海老フライ盛り合わせ ・小田巻きすし ・かぶの一夜漬け	・ご飯 ・味噌汁(南瓜、生しいたけ、長葱) ・牛乳 ・ぎせい豆腐 ・スバゲティーナサラダ ・うどの味噌漬	
朝	6	7	8	9	10	11	12
朝	・ご飯 ・味噌汁(ほうれん草、南瓜) ・牛乳 ・さんま蒲焼と白菜の煮浸し ・長芋、花かつお ・バナナ ・かつおたくあん	・ご飯 ・味噌汁(すり身、白菜、長葱) ・牛乳 ・ベーコンエッグ(生野菜、果物) ・こんにやくのかか果 ・シソ味たくあん	・ご飯 ・味噌汁(人参、大根、長葱) ・牛乳 ・野菜のソテー ・絹豆腐 ・ともろみ ・西瓜 ・シソ大根	・ご飯 ・味噌汁(シイタケ、白菜) ・牛乳 ・焼き物(角ハムのピカタ焼き、ほうれん草、トマト) ・ひじきの炒め煮 ・香の物	・ご飯 ・味噌汁(大根、椎茸、かぶの葉) ・牛乳 ・煮物(ランチがんと他) ・納豆、しらす ・キウイ ・トリゴヨーグルト ・香の物	・ご飯 ・味噌汁(にら、油揚げ、糸寒天) ・牛乳 ・伊東の天ぷら、キウイ ・とびつ ・こねえ(小松菜、胡瓜、焼きちく) ・香の物	・ご飯 ・味噌汁(舞茸、ほうれん草、芋) ・牛乳 ・野菜入りオムレツ(生野菜、キウイ) ・うどとワカメの酢物 ・かぶの一夜漬
昼	・ご飯 ・味噌汁(わかめ、しいたけ、長葱) ・親子丼 ・お浸し(白菜、花かつお) ・しば漬け、大根甘酢	・焼き立てパン ・ミネストローネ ・杏仁豆腐(みかん缶、キウイ) ・コーヒー、牛乳	・うなぎ雑炊(うなぎ、ごぼう、しいたけ、筍、三つ葉、卵) ・小さい盛り合わせ(シュウマイ、白菜、トマト、こんにやくのかか煮) ・甘酢大根	・豚肉ときのこうどん ・うどのり巻き(うどの炒め物、厚焼き卵、大葉、紅生姜) ・小鉢	・スープ(ハム、レタス) ・北湘南オムレツ、福神漬け ・トマトとクリームチーズのサラダ ・香の物	・かけそば(ほうれん草、なると、天かす、長葱) ・焼き立てピザ(玉葱、ピーマン、サラミ、海老) ・煮リンゴとアイスクリーム	・ご飯 ・スープカレー(鳥肉、南瓜、しめじ、人参、ピーマン、茄子) ・らっきよ、胡瓜ビクルス ・キャラメルプリン ・コーヒー
タ	・ご飯 ・鱈汁(鱈、芋、人参、シメジ、生わかめ) ・南瓜コロッケ(生野菜、枝豆) ・にらと玉葱の卵とじ ・うどの酢漬	・ご飯 ・味噌汁(しじみ、ほうれん草) ・煮魚(昆布、こんにやく) ・ポテトサラダ ・煮豆 ・大根甘酢	・ご飯 ・味噌汁(しめじ、ほうれん草) ・牛井、紅生姜 ・フルーツヨーグルト和え(フルーツミックス、苺) ・大根べつたら漬	・ご飯 ・味噌汁(芋だんご、長葱) ・魚のフライ ・酢味噌和え(軟粕葱、サーモン) ・ちぢみ煮 ・ふきとにんじんの味噌炒め	・ご飯 ・味噌汁(玉葱、生しいたけ、板麩) ・豚肩ロースカレー風焼き ・ビーフンの炒めも ・べつたら漬	・ご飯 ・味噌汁(豆腐、大根菜、とろろ昆布) ・焼き魚、オレンドジ ・キャベツとベーコンの煮物 ・ちぢみ菜の漬 ・大根味噌漬	・ご飯 ・味噌汁(人参、大根菜、はんぺん) ・牛すき柳川風 ・ナムル ・味噌付けメンマ ・かつお沢庵
朝	13	14	15	16	17	18	19
朝	・ご飯 ・味噌汁(南瓜、油揚げ、ワカメ) ・野菜と焼きちくわの炒めもの ・温泉卵 ・佃煮 ・香の物	・ご飯 ・味噌汁(しめじ、大根) ・牛乳 ・はんぺん ・田楽味噌のせ ・オクラごま ・ピリ辛茄子	・ご飯 ・味噌汁(芋、シメジ、絹さや) ・牛乳 ・山菜の炒め煮 ・納豆のオムレツ入り ・花豆 ・香の物	・ご飯 ・味噌汁(絹さや、卵、玉葱) ・牛乳 ・焼き魚(大根おろし、筋子) ・春雨とピーマンの炒め物 ・香の物	・スープ(レタス、鳥ガラ) ・焼き豚のチャーハン ・ポテトサラダ ・福神漬け ・カリフラワービクルス	・ご飯 ・味噌汁(しめじ、岩のり) ・牛乳 ・煮物(ランチがんと、里芋、人参、いんげん) ・うど味噌 ・バナナ、ヨーグルト ・べつたら漬	・ご飯 ・味噌汁(大根、鮭、大根葉) ・牛乳 ・焼き魚(ホック、白菜のお浸し、パイン) ・高野豆腐のオランダ煮 ・野菜漬
昼	・味噌ラーメン(豚ひき肉、もやし、キャベツ、にら、玉葱、人参、わかめ) ・いなり寿司 ・香の物	・サンドウィッチ(ピーナッツバター、南瓜、胡瓜) ・シチュー(鳥もも肉、芋、玉葱、人参、筍) ・バナナ、蜂蜜 ・コーヒー、牛乳	休	・にゅう麺(そうめん、筍、しいたけ、シメジ、鳥肉、三つ葉) ・一口おにぎり ・羊かん ・香の物	・スープ(レタス、鳥ガラ) ・焼き豚のチャーハン ・ポテトサラダ ・福神漬け ・カリフラワービクルス	・鍋焼きうどん(ほうれん草、板かま、温泉卵、豚肉、長葱) ・小鉢(豚ヒレ肉マリネ) ・蒸しカステラ	・和風スバゲティ ・サラダ(トマト、茄子、海老) ・今川焼(抹茶味)
タ	・ご飯 ・味噌汁(ユリ根、長葱) ・焼き魚(大根おろし、トマト) ・カニ玉あんかけ ・味噌汁 ・胡瓜とくらげの和え物 ・白菜漬	・黒豆ご飯 ・味噌汁 ・鯖のあんかけ(しめじ、舞茸、えのき、筍、きくらげ) ・ヒレのマリネ ・紅生姜	・ご飯 ・水 ・チキンカレー ・サラダ(レタス、胡瓜、ブロッコリー、ゆで卵、トマト) ・フルーツゼリー ・福神漬	・ご飯 ・豚汁 ・盛り合わせ(海老チリ、厚焼き卵、レタス、オレンドジ) ・くるみお和え(ほうれん草、オホーツク) ・べつたら漬	・ご飯 ・味噌汁(小松菜、エリンギ) ・鮭のマリネ ・セロリ、ピーマン、人参、新玉葱、レモン) ・なめたけ和え ・卵の花炒め ・胡瓜の漬物	・ご飯 ・味噌汁(ヒラタケ、万能葱) ・おでんカレー ・味噌汁 ・豚バラ肉、ゆで卵、ふき) ・ロキ、ポテトサラダ ・煮豆 ・香の物	・ご飯 ・味噌汁(豆腐、生ワカメ、万能葱) ・うど味噌汁 ・つけ焼き(マヌ、大根甘酢、キウイ) ・里芋とこんにやくのそぼろ煮 ・香の物
朝	20	21	22	23	24	25	26
朝	・ご飯 ・味噌汁(白菜、人参、絹さや) ・牛乳 ・カニ玉あんかけ ・卵の花炒め ・べつたら漬	・ご飯 ・味噌汁(南瓜、生ワカメ) ・牛乳 ・炊き合わせ(筑前煮、ふき、絹さや) ・だし巻き卵、ほうれん草の漬 ・バナナヨーグルト ・一夜漬	・ご飯 ・味噌汁(絹さや、油揚げ、生ワカメ) ・牛乳 ・焼き物(ハムステーキ、温野菜、パイン) ・鶏レバーの炒め煮 ・一夜漬	・ご飯 ・味噌汁(牛乳、トルコ風オムレツ) ・煮浸し(キャベツ、花かつお) ・珍味 ・香の物	・ご飯 ・味噌汁(南瓜、チヂミ菜) ・牛乳 ・湯豆腐 ・茄子、絹さや、白菜、椎茸) ・高野豆腐のオランダ煮 ・胡瓜の醤油漬	・ご飯 ・味噌汁(南瓜、ワカメ、茄子) ・牛乳 ・ブレンオムレツ(生野菜、トマト) ・きんぴらごぼう ・珍味 ・香の物	・ご飯 ・味噌汁(焼きちくわ、海藻、長葱) ・牛乳 ・伊東の天ぷら、オレンドジ ・鯖の炒め煮 ・シヤサの甘露煮 ・ほうれん草の漬
昼	・味噌汁(油揚げ、長葱) ・炭火焼きとり ・ヒレ肉と野菜のマリネ ・白菜漬	・焼き立てパン(南瓜パン、天かまロール、あんドーナツ)、ルパープと苺のジャム ・ベジタブルスープ ・ほうれん草のサラダ ・コーヒー、牛乳	・味噌汁(ホタテ、しめじ) ・おにぎりセット(鮭、梅、海老クリームコロッケ、ポテトサラダ、うどの酢漬) ・ヨーグルト、苺ジャム ・味噌漬	・お雑煮汁 ・ゆかりご飯(鯖の香り揚げ、ホワイトアスパラ、レタス) ・ふきの漬物	・スープ(ワカメ、糸寒天、チンゲン菜) ・ハッシュドビーフ ・サラダ(ほうれん草、パプリカ、茹卵) ・らっきよ、福神漬	・かしわそば ・小さい盛り合わせ(春巻きの皮、オホーツク、大葉、炒り卵、レタス) ・蒸しカステラ	・きつねうどん(味噌つけつね、ほうれん草、板かま、長葱) ・小鉢(ほうれん草) ・ぶどう、キウイ
タ	・わかめご飯 ・水餃子 ・小さい盛り合わせ(鳥唐揚、フライドパンキン、トマト) ・酢物(もずく、メダカ、胡瓜) ・ふきの佃煮 ・白菜漬	・ご飯 ・味噌汁(ぼたて、白菜、長葱) ・焼き魚(大根おろし、うど味噌) ・麻婆豆腐 ・メロン ・香の物	・ご飯 ・味噌汁(厚揚げ、長葱、とろろ昆布) ・つくね盛り合わせ(トマト、カーネルコーン、ピーマン) ・春雨のサラダ ・香の物	・ご飯 ・味噌汁(水菜、高野豆腐、椎茸) ・煮魚(かれい、昆布) ・キャベツのサラダ(レーズン、りんご) ・ふきの佃煮風 ・一夜漬	・ご飯 ・味噌汁(天ぷら盛り合わせ(チカ、南瓜、茄子、絹さや) ・ブロッコリーの炒め物 ・うどの酢味噌汁 ・果実 ・香の物	・ご飯 ・味噌汁(芋、三つ葉) ・タンドリーチキン(生野菜、苺) ・豆腐のオイスターソース炒め ・チンゲン菜の漬物	・ご飯 ・味噌汁(大根、人参、板麩) ・ホイル焼き(フライドポテト、果実) ・いんげんの炒め物 ・小女子の佃煮 ・かつお沢庵
朝	27	28	29	30			
朝	・ご飯 ・味噌汁(豆腐、三つ葉、ワカメ) ・牛乳 ・はんぺんチーズサンド ・ホッキサラダ ・胡瓜の酢漬	・ご飯 ・味噌汁(椎茸、小松菜、卵) ・牛乳 ・鯖水煮山かけ ・磯和え(ほうれん草、胡瓜、オホーツク、海苔佃煮) ・香の物	・ご飯 ・味噌汁(玉葱、椎茸、板麩) ・牛乳 ・キャベツのマフラー煮 ・納豆(しらす入り) ・香の物 ・果実	・ご飯 ・味噌汁(しめじ、海藻) ・牛乳 ・焼き魚(昆布のやわらか煮、うどの酢味噌和え) ・大根かぼちゃ			
昼	・スープ(小松菜、海藻、小葱) ・焼きそば ・紅生姜 ・黒糖ゼリー	・焼き立てパン ・ほうれん草のポタージュ ・サラダ ・コーヒー、牛乳	休	・かもうどん(カモ肉ロール、ほうれん草、ごぼう、生シイタケ、長葱) ・ミニ寿司 ・香の物			
タ	・ご飯 ・味噌汁(しじみ貝、長葱) ・鯖の香り揚げ(カレー粉、生野菜、トマト) ・中華サラダ ・香の物	・ご飯 ・味噌汁(ブナビー、高野豆腐、みつ葉) ・手作り肉シュウマイ ・中華サラダ ・ふきと茄子の漬物	・ご飯 ・赤だし味噌汁(なめこ、豆腐、三つ葉) ・刺身盛り合わせ ・ズイキの炒め煮 ・ちぢみ菜の煮浸し	・ご飯 ・味噌汁(大根、人参、すり身、長葱) ・鳥ささみピカタ焼き(昆布、大根) ・奴豆腐 ・長芋の酢味噌 ・香の物			