

グランデージ北湘南『安心ハウス』平成 22年 8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・味噌汁(椎茸、芋、わかめ)・牛乳 ・さんまの蒲焼と和え物(ほうれん草、板かま、なめたけ、胡瓜)・とろろ芋・香の物	・ご飯・味噌汁(椎茸、大根、三つ葉)・牛乳 ・ペーコンエッグ・味付筍 ・バナナヨーグルト ・胡瓜醤油漬	・ご飯・味噌汁(わかめ、芋、玉葱)・牛乳 ・野菜のソテー(豚肉、ピーマン、しめじ、キャベツ、玉葱)・卵豆腐 ・香の物・果実	・ご飯・味噌汁(南瓜、玉葱、板麩)・牛乳 ・焼き物(ハムステーキ、生野菜、果物)・ひじきの炒め物 ・胡瓜の浅漬	・ご飯・味噌汁(にら、卵、ごぼう)・牛乳・煮物(天ぷらかまぼこ、こんにやく、いんげん、焼き豆腐)・納豆・バナナヨーグルト・香の物	・ご飯・味噌汁(筍、南瓜、長葱)・牛乳・伊東の天ぷら・りんご・もろみ味噌和え(胡瓜、人参、焼きちく)・焼き茄子・メロンの漬物	・ご飯・味噌汁(筍、がんも、万能葱)・牛乳 ・野菜入りオムレツ(オレンジ、生野菜)・いんげんの炒め煮 ・かつおたくあん
昼	・ご飯・味噌汁(南瓜、葱、海藻)・うな玉(うなぎ、玉葱、しいたけ、筍、三つ葉、卵)・いんげんの浸し ・大根たまり漬	・焼き立てパン ・ミネストローネ ・フルーツゼリー ・コーヒー、牛乳	・おにぎり茶漬(鮭、野沢菜、ちその実漬、三つ葉、青のり)・盛り合わせ(切干大根、生野菜、コーンクリームコロッケ)・醤油たくあん	・豚肉ときのこのうどん ・のり巻き(鮭フレーク、卵焼き、大葉)・ズッキーニーとベーコンの炒め物	・スープ ・北湘南オムレツ ・サラダ(セロリ他) ・香の物	・ざるそば(長葱、大葉、生姜、みょうが)・焼き立てピザ(海老、ピーマン、サラミ、ピザチーズ)・やわらか杏仁	・ご飯・スープカレー(鳥肉、南瓜、ズッキーニー、人参、ピーマン、茄子)・香の物 ・デザート
タ	・ご飯・三平汁(一塩鮓、芋、人参、大根、わかめ)・盛り合わせ(南瓜コロッケ、生野菜)・なすとピーマンの油炒め ・大根梅漬	・ご飯・味噌汁(オクラ、地のり、葱)・煮魚(ししとう)・ラーメンサラダ ・大根梅漬	・ご飯・味噌汁(ごぼう、しめじ、油揚げ)・牛丼 ・紅生姜・フルーツヨーグルト和え ・たくあん	・ご飯・清汁(焼きナス、とろろ昆布、葱)・フライ盛り合わせ(魚、生野菜、トマト)・とろてん ・ブロッコリーの漬物 ・野菜味噌炒め	・ご飯・味噌汁(えのき、玉葱)・豚ロースガーリック風味焼き ・ビーフンの炒め物 ・かつお沢庵	・ご飯・味噌汁(豆腐、生のり、長葱)・焼き魚(さつま、大根おろし、スイートコーン)・キャベツとベーコンの煮物 ・メロンの漬物 ・しそ味噌	・ご飯・味噌汁(南瓜、ワカメ、長葱)・牛すき柳川風(ごぼう、玉葱、椎茸、春菊)・ナムル(ほうれん草、胡瓜、えのき、人参)・卵の花
朝	8	9	10	11	12	13	14
朝	・ご飯・味噌汁(しじみ貝、長葱)・牛乳・ソーセージのソテー(玉葱、ピーマン、しめじ)・温泉卵 ・ロブスターカレー ・茄子漬	・ご飯・味噌汁(ブナビー、絹さや、みょうが)・牛乳 ・はんぺんチーズサンド(アスパラ缶、トマト)・塩辛 ・野菜漬	・ご飯・味噌汁(南瓜、赤ネギ、長葱)・牛乳 ・山菜の炒め煮 ・納豆のオクラ入り ・胡瓜焼酎漬 ・桃、バナナ	・ご飯・味噌汁(大根、エリンギ、長葱)・牛乳 ・焼き魚(大根おろし、トマト)・春雨とピーマンの炒め物 ・香の物	・ご飯・味噌汁(筍、椎茸、葱)・牛乳・ひじき入りオムレツ(生野菜、バナナ) ・長芋の梅、オリーブオイル和え ・香の物	・ご飯・味噌汁(芋、油揚げ、葱)・牛乳 ・煮物(ランチがんと、大根、人参、ふき、味付椎茸)・生卵 ・りんご	・ご飯・味噌汁(南瓜、ワカメ、長葱)・焼き物(ホッケの焼き魚、大根おろし、ズッキーニーのソテー)・高野豆腐オランダ煮 ・煮豆
昼	・昔風ラーメン ・いなり寿司 ・香の物	・サンドウィッチ、チーズパン、あんドーナツ ・冷たいマトスープ ・ズッキーニーのサラダ ・アイスコーヒー、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(鮭) ・香の物	・スープ(メンマ、ワカメ、葱)・焼き豚のチャーハン ・サラダ(大根、人参、胡瓜、トマト)・香の物	・釜揚げうどん ・小さい盛り合わせ(唐揚げ、レタス、茄子チーズ焼き、トマト)・抹茶ケーキ、アイスクリーム	・茄子とツナのスパゲッティ ・トマトサラダ ・コーヒーゼリー、アイスレモンティー
タ	・ご飯・味噌汁(豆腐、ふのり、長葱)・焼き魚(大根おろし、メロン)・肉じゃが ・大根のなます ・かつお沢庵	・わかめご飯・味噌汁(厚揚げ、筍、ふき、赤シソ)・鯖の甘酢あんかけ ・胡麻和え(小松菜、焼ちく、人参)・トマトサラダ ・大根の梅漬	・ご飯・ビーフカレー ・盛り合わせサラダ(レタス、胡瓜、鳥さき、いんげん)・福神漬 ・クリーム西瓜	・ご飯・さつまいも・盛り合わせ(厚焼き魚、レタス、海老チリ、オレンジ)・くるみおろし(ほうれん草、はんぺん)・べつたら漬	・山菜おこわ ・清汁(梅すうめん、長葱)・ヒレ勝盛り合わせ(生野菜、トマト)・絹豆腐のあんかけ ・抹茶カットケーキ	・ご飯・味噌汁(味付がんも、大根菜)・煮込みおでん ・南瓜のサラダ ・春雨の炒め物 ・胡瓜味噌漬、べつたら漬	・ご飯・味噌汁(焼き豆腐、オクラ)・つけ焼き(魚、甘酢大根、メロン)・里芋とこんにやくのそぼろ煮 ・昆布の佃煮 ・香の物
朝	15	16	17	18	19	20	21
朝	・ご飯・味噌汁(しめじ、大根、万能葱)・牛乳 ・カニ玉あんかけ ・ズッキーニーとひじきの炒め物 ・大根のハスカップ漬	・ご飯・味噌汁(南瓜、ふのり、長葱)・牛乳 ・炊き合わせ(筑前煮、ふき水菜、なると)・だし巻き卵と漬し ・一夜漬	・ご飯・味噌汁(ふき、長葱、卵)・牛乳 ・焼き物(角ハム、温野菜、キューウイ)・鳥レバー炒め煮 ・なます ・トマトゼリー	・ご飯・味噌汁(いかボール、長葱、ワカメ)・牛乳 ・トルコ風オムレツ ・キャベツの煮浸し ・胡瓜味噌和え ・バナナマトゼリー	・ご飯・味噌汁(もやし、油揚げ)・湯豆腐(白菜、昆布、しいたけ)・筍土佐煮 ・漬漬 ・りんご	・ご飯・味噌汁(しめじ、豆腐、長葱)・牛乳 ・フレンチオムレツ(トマト)・さんびらごぼう ・しそ味噌 ・大根味噌漬	・ご飯・味噌汁(豆腐、ブナビー、長葱)・牛乳 ・伊東の天ぷら ・コーンのソテー ・セロリの佃煮 ・りんご ・香の物
昼	・味噌汁 ・鳥塩葱弁 ・ズッキーニーとタコの炒め物 ・胡瓜漬	・焼き立てパン(フレンチトースト、メロンパン、ドライフルーツ入りパン)・ベジタブルスープ ・南瓜のサラダ ・アイス ・コーヒー、牛乳	・味噌汁(わかめ、芋、長葱)・おにぎりセット ・フルーツヨーグルト(パイナップル、黄桃、バナナ)・たくあん	・すいとん汁 ・ゆかりご飯盛り合わせ(たらの甘酢煮、胡瓜の梅酢味噌かけ、レタス)・地竹の漬物	・コーンスープ(わかめ、コーン、長葱、生姜) ・ハッシュドビーフ ・鳥さきとトマトのサラダ ・大根のハスカップ漬	・にしんそば ・人参かき煮 ・3色味噌漬(人参、胡瓜、みょうが)・ラズベリーゼリー(巨峰)	・月見うどん(ほうれん草、板かま、卵) ・さつま芋甘煮 ・ぶどう
タ	・ご飯・番茶 ・うどんすき ・イカ刺し ・クリーム西瓜 ・赤カブの漬物	・ご飯・味噌汁(芋団子、玉葱、大根菜)・焼き魚(大根おろし)・マーボー豆腐 ・トマトのミモザサラダ ・香の物	・ご飯・味噌汁(大根、人参、油揚げ)・和風ハンバーグ(スナックパン)・春雨のサラダ ・大根甘酢 ・メンマ	・ご飯・味噌汁(南瓜、ふのり、長葱)・煮魚(赤い、昆布、生姜)・キャベツサラダ(キャベツ、レーズン、リンゴ)・3食酢物	・ご飯・味噌汁(油揚げ、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(芋団子、わかめ、みょうが)・タンドリーチキン ・織切り野菜の炒め物 ・焼きナスの酢味噌かけ ・一夜漬	・ご飯・味噌汁(茄子、ふのり、大根)・ホイル焼き(真鱈、玉葱、ピーマン、椎茸)・豆腐の卵とじ ・昆布と筍の炒め煮 ・べつたら漬
朝	22	23	24	25	26	27	28
朝	・ご飯・味噌汁(南瓜、ブナビー、大根菜)・牛乳 ・はんぺんチーズサンド ・えびわさび ・かつお沢庵	・ご飯・味噌汁(卵、白菜)・牛乳 ・鯖水煮山かけ(長芋、卵黄、わさび)・磯和え(小松菜、オホーツク、胡瓜)・べつたら漬	・ご飯・味噌汁(エリンギ、ブナビー、長葱)・牛乳 ・キャベツマフラー煮 ・納豆(しらす、長葱)・バナナヨーグルト ・べつたら漬	・ご飯・味噌汁(茄子、海藻、キャベツ)・牛乳 ・ほっけ味噌漬(大根おろし、トマト)・高野豆腐オランダ煮 ・胡瓜切り漬	・ご飯・味噌汁(椎茸、大根、みょうが)・牛乳 ・シーチキンオムレツ(生野菜、キューウイ)・南瓜の甘煮 ・スイートマト ・一夜漬	・ご飯・味噌汁(豆腐、がんも、みょうが)・牛乳 ・煮物(ミニ巾着、大根、人参、やわらか昆布、いんげん)・温泉卵 ・心太 ・胡瓜麹漬	・ご飯・味噌汁(しめじ、にんにく)・たらこスパゲッティ ・焼き物(焼き鶏、アスパラ缶、トマト、ピーマンソテー)・卵の花 ・味噌 ・香の物
昼	・冷やしラーメン(うす焼き卵、ロースハム、板かま、胡瓜、もやし、トマト)・紅生姜 ・ラズベリーゼリー、ホイップクリーム	・焼き立てパン ・冷たいマトスープ ・サラダ(ホワイトアスパラ缶、茹で卵、パプリカ、キャベツ、胡瓜)・コーヒー、牛乳	休	・かもうどん ・ミニ寿司(いか、サーモン、うす焼き卵、味付き椎茸) ・胡瓜漬物	・水餃子スープ(餃子、メンマ、ほうれん草)・炊き込みみずひら ・きのことトマトサラダ ・福神漬	・海老天そば(尾付海老、玉葱、人参、三つ葉)・ズッキーニーと筍の炒め物 ・トマトのゼリー	・スープ(レタス、コンソメ、にんにく)・たらこスパゲッティ ・ジャーマンポテトサラダ ・パインケーキ
タ	・ご飯・味噌汁(玉葱、わかめ)・鯖の香り揚げ(生野菜、西瓜)・厚揚げの煮物 ・セロリの佃煮 ・胡瓜醤油漬、甘酢大根	・ご飯・味噌汁(しめじ、豆腐)・手作り餃子 ・中華さだ(中華くらげ、もやし、胡瓜、ハム)・オクラ胡麻和え ・たくあん ・しそ和え	・五穀米 ・赤だし味噌汁(豆腐、なめこ、三つ葉)・さしみ盛り合わせ(えび、まぐろ、ヒラメ、大根、大葉)・みょうが甘酢 ・西瓜	・ご飯・味噌汁(卵、ほうれん草、ズッキーニー)・とりササミソースかけ ・豆腐のカキ油炒め ・西瓜 ・みょうが酢、たくあん	・ご飯・うどん汁(なると、長葱)・鯖の味噌煮(揚げ茄子)・豚しゃぶサラダ ・西瓜 ・昆布佃煮	・ご飯・味噌汁(南瓜、三つ葉)・揚げ豆腐きのこソースかけ ・マカロニサラダ ・西瓜 ・胡瓜と大根の酢物	・ご飯・味噌汁(豆腐、わかめ、長葱)・干魚の焼き物(甘酢大根、オレンジ)・茄子とピーマンの味噌炒め ・煮豆 ・かつお沢庵
朝	29	30	31				
朝	・ご飯・味噌汁(玉葱、豆麩、とろろ昆布)・牛乳 ・さんま蒲焼(ほうれん草の和え物、果実)・とろろ芋 ・大根味噌漬	・ご飯・味噌汁(椎茸、卵豆腐、葱、人参)・牛乳 ・ハムエッグ(ハム、キャベツ織切り、レタス、トマト)・イカ松前、胡瓜 ・香の物	・ご飯・味噌汁(大根、油揚げ、万能葱)・牛乳 ・野菜のソテー(豚肉入り)・卵豆腐のあんかけ ・オレンジ、パイナップル ・茄子 ・大根味噌漬				
昼	・ご飯・味噌汁(豆腐、みょうが、ワカメ)・親子丼(鳥もも肉、玉葱、筍、椎茸、三つ葉)・小松菜の浸し ・香の物	・焼き立てパン(ウインナー入りロールパン他)・ミネストローネ ・キャラメルプリン ・アイス ・コーヒー、牛乳	・おにぎり茶漬(野沢菜、大葉、鮭、ミョウガ)・盛り合わせ(ロブスターカレー、クリームコロッケ、トマト、レタス)・コーヒーゼリー ・大根梅漬				
タ	・ご飯・鯖汁(芋、人参、しめじ、カットワカメ、長葱)・クリームコロッケ、トマト、生野菜 ・切干大根の炒め煮 ・べつたら漬	・ご飯・味噌汁(細切り高野豆腐、みょうが、大根)・煮魚(昆布、生姜)・スパゲッティサラダ ・西瓜 ・なます	・ご飯・味噌汁(芋、ワカメ、万能葱)・ジンギスカン ・フルーツヨーグルト(フルーツミックス、キューウイ)・胡瓜の酢物 ・瓜の辛子漬				