

グランデージ北湘南『安心ハウス』平成 22年 9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
朝					・ご飯・しめじと人参の味噌汁・焼き物(角ハム・コーンとエビ炒め)・ひじきの炒め煮・香の物	・ご飯・はんぺんと万能ねぎの味噌汁・牛乳・煮物(天ぷら蒲焼・焼き豆腐・たけのこ・椎茸・人参)・しらす納豆・香の物・バナナ	・ご飯・焼き豆腐の味噌汁・牛乳・伊東の天ぷら・とびっこ和え・茄子漬	・ご飯・豆腐と椎茸と大葉の味噌汁・牛乳・野菜入りオムレツ・南瓜の甘露・塩辛・茄子漬け・たくあん
	昼				・豚肉ときのこのうどん・お新香巻(たくあん・野沢菜・酢生薑)・ズッキーニ炒め	・ワカメスープ・北湘南オムレツ・野菜サラダ・香の物	・かき玉そうめん・チジミ・茄子の一夜漬け・イチゴシャーベット	・野菜スープ・ドライカレー・香の物・南瓜大福
夕					・ご飯・清まし汁・魚のフライ(生野菜・トマト)空芯菜の梅酢みそ和え・瓜の一夜漬け・甘酢大根・西瓜・キウイ	・ご飯・ジャガイモとワカメの味噌汁・豚ロース生姜焼き・ピーマンの炒め煮・大根の甘酢・瓜の漬物	・ご飯・南瓜とワカメの味噌汁・焼き魚・炒り豆腐・きゅうりとカニの酢の物・香の物・バナナ	・ご飯・いも団子とほうれん草の味噌汁・とうろ焼き(豚ヒレ・海老・ししとう・南瓜・玉ねぎ・しめじ)・ほうれん草のナムル・香の物・西瓜
		5	6	7	8	9	10	11
朝		・ご飯・南瓜と生海苔の味噌汁・牛乳・野菜と焼きちくわの炒め煮・温泉卵・筋子・煮豆・香の物	・ご飯 玉葱の味噌汁)・牛乳・はんぺんバター醤油焼き(アスパラ・ミックスベジタブル)・南蛮味噌・べつたら漬	・ご飯 豆腐とふ海苔の味噌汁・牛乳・山菜の炒め煮・モロヘイヤ入り納豆・香の物・果物	・にゅう麺(筍・生シタケ・板かま・三つ葉)・一口おにぎり(しそ・おほか・梅)・胡瓜のからし漬け・バナナヨーグルト	・ご飯 豆腐と揚げの味噌汁・牛乳・ひじき入りオムレツ・長芋の梅みそかけ・たくあん	・ご飯 白菜と高野豆腐の味噌汁・牛乳・煮物(ランチがんと・大根・本しめじ・いんげん・人参)・生卵・べつたら漬・西瓜	・ご飯 大根と油揚げの味噌汁・牛乳・焼き物(ほっけ・ほうれんのお浸し・ししとう焼き・トマト)・焼きそば・塩辛・かつお風味たくあん
	昼	・とんこつラーメン(みそ味)・いなり寿司・香の物	・サンドイッチ(トマト・クリームチーズ・パン・南瓜ペースト)菓子パン・コーンの冷たいスープ・デザート・イタリアンサラダ・コーヒー	休み	・ご飯 豚汁・盛合わせ(コーンクリームコロッケ・レタス・スパゲティ(カレー味)・きゅうり漬)・西瓜	・わかめと寒天のスープ・鮭のチャーハン・サラダ(アスパラ・トマト・レタス・胡瓜)・香の物	・釜揚げうどん(長ネギ・みょうが・生姜)・小さい盛り合わせ(はまち香り揚げ・ししとうとみょうがの天ぷら)・スイートとまと	・和風スパゲティ(シーチキン・大根おろし・えのき・大葉・刻みのみり)・サラダ(南瓜・アスパラ・ゆで卵・セロリ)・トマトゼリーヨーグルトかけ
夕		・ワカメご飯・バナナと油揚げの味噌汁三平汁・焼き魚(大根おろし・トマト)肉じゃが・珍味・香の物	・ご飯 フキと油揚げの味噌汁・魚の甘酢あんかけ(タラ)野沢菜の胡麻和え・スイートコーン・ゴーヤチャンプル・梅漬	・ご飯 シーフードカレー・盛り合わせサラダ(トマト・アスパラ・ゆで卵・きゅうり)・福神漬け・トマトゼリー	・ご飯 味噌汁・魚のフライ(ほっけ、タルタルソース、生野菜)・酢物(胡瓜、いか、もずく)・香の物	・ご飯 南瓜と地のりの味噌汁・マリネ(チカ・セロリ・紫玉葱・ピーマン・レモン)・なめたけ和え(白菜・胡瓜・なめたけ)・ズッキーニ炒め・たくあん	・ご飯 大根と豆腐の味噌汁・おでんカレー風味(豚バラ・ゆで卵・大根・こんにやく)・ほっきボテトサラダ・卵の花炒め・みょうがの酢漬け・にんにくの醤油漬	・ご飯 キャベツと油揚げの味噌汁・付け焼き(イナダ・大甘酢・枝豆)・ズッキーニのそぼろ煮・昆布の佃煮・きゅうりのからし漬
		12	13	14	15	16	17	18
朝		・ご飯 王冠と玉葱味噌汁・牛乳・かに玉あんかけ(生野菜・トマト)・ウニ椎茸・香の物・バナナヨーグルト	・ご飯 ユリ根と南瓜の味噌汁・牛乳・炊き合わせ(筑前煮・フキ・いんげん)・だし巻卵(ほうれん草・トマト)・茄子の一夜漬け・西瓜ワイン漬	・ご飯 フキと油揚げの味噌汁・牛乳・焼き物(角ハム・温野菜)・鶏しぱ炒め・たくあん・バナナヨーグルト	・ご飯 南瓜団子と高野豆腐の味噌汁・牛乳・スパインオムレツ(生野菜・トマト)・白菜の煮浸し・卵の花炒め・胡瓜の醤油漬	・ご飯 南瓜と長ネギの味噌汁・牛乳・湯豆腐・筍とウドの酢味噌・一夜漬け・スイートマトのヨーグルトかけ	・ご飯 豆腐と南瓜の味噌汁・牛乳・ブレンオムレツ(生野菜・オレンジ)・ゆがのお炒め煮・海老わさび・胡瓜のからし漬	・ご飯 芋と地のりの味噌汁・牛乳・伊東のてんぷら(大根おろし・煮豆・パン)・ウドの酢みそ和え・胡瓜のめんみ漬
	昼	・ユリ根と絹さやの味噌汁・炭火焼とり(小松菜・紅生姜)・バジル風味トマトサラダ・牛乳くずば豆ペーストのせ	・焼き立てパン(南瓜パン・チョコチップツイスト・クリームドーナツ)・ベジタブルスープ・黄トマトサラダ・コーヒー	・ほうれん草と大根の味噌汁・おにぎりセット(シソ・梅)・香の物・カットケーキのキャラメルソースかけ	・ゆかりご飯・粕汁・盛り合わせ(すり身ワンタン包み・生野菜・南瓜のフライ)・香の物・スイートマト	・卵スープ・ハッシュドビーフ・大根とハムのサラダ・福神漬	・かしわそば(ほうれん草・鶏モモ・板かま・長ネギ)・バナナとりんごのヨーグルト和え・南瓜パイ	・スープ・焼きたてパン・自揚げ野菜(南瓜・芋・ウインナー)・コーヒー・トマトジュース
夕		・五穀米・水餃子(餃子・うす焼き卵・ワカメ・ニラ・メンマ)・盛り合わせ(から揚げ・南瓜・トマト)・酢の物・胡瓜の醤油漬・フルーツよせ	・ご飯 南瓜団子とワカメの味噌汁・焼き魚(サンマ・大根おろし・ししとうの素揚げ)・マーボー豆腐・香の物・トマトサラダ	・ご飯 ワカメとキャベツの味噌汁・つくねの盛り合わせ・春雨サラダ・なすびとたくあん・数の子	・ご飯 すり身と大葉の味噌汁・煮魚(赤魚)・キャベツサラダ・焼きそば野菜炒め・大根甘酢	・ご飯 椎茸と大根の味噌汁・天ぷら盛り合わせ(海老・南瓜・みょうが・ソフト結び昆布)・白和え・味付きメンマ・胡瓜の醤油漬	・枝豆ご飯・豆腐と大葉の味噌汁・チキン幽庵焼き(生野菜・プチトマト)・いんげんの炒め煮・ズッキーニとベーコン炒め・一夜漬	・ご飯 いんげんとこうや豆腐の味噌汁・ちゃんちゃん焼き(焼き鳥・アスパラ・トマト)・春雨とピーマンの炒め煮・小茄子の佃煮
		19	20	21	22	23	24	25
朝		・ご飯 芋と大根菜の味噌汁・牛乳・はんぺんチーズサンド(生野菜・トマト)・卵の花炒め・胡瓜めんみ漬	・ご飯 味噌汁(みょうが・卵白・大根)・牛乳・サバの水煮山かけ・磯和え・胡瓜めんみ漬けと大根みそ漬	・ご飯 大根とみょうがの味噌汁・牛乳・キャベツのマフラー煮・納豆(長ネギ・しらす)・香の物・ぶどう	・ご飯 南瓜と地のりの味噌汁・牛乳・焼き魚(魚・大根おろし・キウイ)・高野豆腐の卵とじ・香の物	・ご飯 麩のりと豆腐の味噌汁・牛乳・チーズオムレツ(生野菜・ズッキーニ・ソーテー)・トマトの胡麻和え・一夜漬	・ご飯 南瓜とエリンギの味噌汁・牛乳・煮物(結び昆布・がんも・大根・人参・絹さや)・温泉卵・セロリの佃煮・一夜漬	・ご飯 南瓜だんごとワカメの味噌汁・牛乳・焼き物(焼き鳥・アスパラ・トマト)・春雨とピーマンの炒め煮・小茄子の佃煮
	昼	・中華スープ(椎茸・豆腐・卵・寒天・ネギ)・焼きそば・そうめん・南瓜・モカロールケーキ	・焼き立てパン・ほうれん草ポタージュ・ポテトサラダ・コーヒー・牛乳	休み	・鴨うどん(鴨肉・ほうれん草・ごぼう・椎茸・ネギ)・ミニ寿司(とびっこ・玉子・椎茸・大葉・桜でんぶ)・香の物	・スープ・炊き込みピラフ・和風サラダ(しめじ・エリンギ・ピーマン・トマト)・紅生姜・おはぎ	・タコ天そば・ピーマンかつお和え・たくあん・ようかん	スープ・ナポリタンスパゲティ・サラダ・コーヒー
夕		・ご飯 みょうがとしめじの味噌汁・鶏ザンギ(生野菜・パン・ピーマン・ソーテー)・厚揚げの煮物・花豆・べつたら漬	・炊き込みご飯・清汁・茶碗蒸し・盛り合わせ(海老・チリ・南瓜・マッシュ・枝豆・トマト)・酢の物・香の物・杏仁豆腐	・ご飯 赤だし味噌汁・さしみ盛り合わせ(イカ・サーモン・しめサバ)・ズイキの炒め煮・酢の物(そうめん・南瓜・胡瓜)	・ご飯 油あげとほうれん草の味噌汁・ササミのピカタ焼き・冷奴(大根おろし・大葉)・ズッキーニとウインナーのウスターソース炒め・胡瓜漬	・ご飯 清汁(絹豆腐・椎茸・みつば)・鯖の味噌煮・豚しゃぶサラダ(海藻サラダ・セロリ・玉葱・レタス・胡瓜)・香の物・西瓜のワイン漬	・ご飯 すり身と芋の味噌汁・南瓜コロケ(生野菜)・茄子とピーマンの味噌炒め・そうめん・南瓜の酢の物・みそ漬	・ご飯 味噌汁(豆腐・油揚げ・絹さや)・干し魚の焼き物(大根生酢)・マカロニサラダ・お浸し・シソ味噌・スイカ
		26	27	28	29	30		
朝		・ご飯 味噌汁(しめじ・大根・小松菜)・牛乳・さんま蒲焼・和え物(ほうれん草・なめたけ・板かま)・とろろ芋・大根のみそ漬け・バナナ	・ご飯 大根とあげの味噌汁・牛乳・五目煮(ごぼう・人参・筍・鶏肉・椎茸)・わかめ入り厚焼き玉子(ほうれん草・トマト)・大根の南瓜漬	・ご飯 味噌汁(ほうれん草・椎茸・人参)・牛乳・野菜のソーテー・絹豆腐(もろ味噌)・茄子漬け・柿	・ご飯 しめじとキャベツの味噌汁・牛乳・焼き物(ハムステーキ・生野菜・果物)・ひじきの炒め煮・胡瓜の辛子漬	・ご飯 しめじとオクラの味噌汁・牛乳・煮物(地フキ・大根・味付け椎茸)・納豆(ネギ・花かつお)・大根醤油漬け・バナナ		
	昼	・絹豆腐と地のりの味噌汁・鶏塩焼きネギ(長ネギ・野沢菜・紅生姜)・白菜とピーマンの辛子醤油和え・南瓜大福(栗入り)	・焼き立てパン(よもぎあんパン・セサミチーズパン・アップルシナモン・ロールパン)・ミネストローネ・大根サラダ・ストロベリージュラート	・おにぎり茶漬(野沢菜・鮭・大葉・長葱)・小さい盛り合わせ(南瓜コロケ・花豆・ホタテ煮物・鶏ザンギ・野菜)・胡瓜の醤油漬	・豚肉ときのこのうどん・のり巻(さんま缶・卵焼き・大葉・味付け椎茸)・煮浸し(白菜・味付けあげ・胡瓜・ピーマン)・香の物	・スープ(ミックスベジタブル・寒天・ネギ)・北湘南オムレツ・サラダ(大根・ハム・パプリカ)・福神漬		
夕		・ご飯 石狩鍋(鮭・大根・焼豆腐・白菜・春菊・葛きり・しめじ・長葱)・イカ刺し・菊の葉のお浸し・ちそ味噌・スイカ	・ご飯 豆腐・しめじの味噌汁・煮魚(ホッケ・昆布・生薑)・スパゲティ・サラダ・うどの酢味噌・香の物	・ご飯 豆腐と麩海苔の味噌汁・牛乳・三色酢の物(胡瓜・菊の花・みょうが)・大根の醤油漬・フルーツヨーグルト(フルーツミックス・バナナ)	・ご飯 清汁(南瓜団子・メンマ・長葱)・鮭のフライ(生野菜・トマト)・長葱とサーモンのぬた・煮豆・香の物	・ご飯 味噌汁(芋・生わかめ・大根菜)・豚ロースカレー風味(生野菜・イカシロップ漬)・ピーマン炒め・昆布佃煮・大根・南瓜漬		