

グランデージ北湘南『安心ハウス』 平成 22年 10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	
朝						・ご飯 ・バナナと長ネギの味噌汁 ・牛乳 ・伊東の天ぷら ・大根おろし ・南瓜素揚げ ・ほうれん草とはんぺんのとびっ子和え ・もろみ漬 ・煮りんごヨーグルトかけ	・ご飯 ・豆腐とわかめの味噌汁 ・野菜入りオムレツ(生野菜 ・りんご) ・人参のネギ塩たれ和え ・もろみ漬 ・煮りんごヨーグルトかけ	
昼						・かけそば ・焼立てピザ 南瓜入り ・フルーツ盛り合わせ(キウイ ・バナナ ・煮りんご ・ぶどう)	・和風スープ ・焼き立てパン ・アスパラとトマトのサラダ ・コーヒ	
夕						・ご飯 ・南瓜としめじの味噌汁 ・焼き魚(ホッケ) ・大根おろし ・オレソジ) ・キャベツとベーコンの煮物 ・スイートブリトマト ・手作りふりかけ	・ご飯 ・大根と人参の味噌汁 ・陶板焼(銀鮭 ・ウインナー) ・南瓜 ・玉葱 ・椎茸 ・ピーマン) ・ほうれん草とえのきのナムル ・昆布佃煮 ・シソ沢庵	
	3	4	5	6	7	8	9	
朝	・ご飯 ・椎茸とちくわの味噌汁 ・牛乳 ・ソーセージのソテー ・温泉卵 ・茄子漬 ・ロブスターカーリ	・ご飯 ・南瓜と油あげの味噌汁 ・盛り合わせ(はんぺんチーズサンド) Wアスパラ缶 コーンソテー) ・筋子(大根おろし添え) ・ピリ辛胡瓜	・ご飯 ・南瓜とわかめの味噌汁 ・牛乳 ・山菜の炒め煮 ・納豆(オクラ) ・花かつお) ・胡瓜一夜漬 ・煮りんごバナナヨーグルト和え	・ご飯 ・本しめじと大根の味噌汁 ・牛乳 ・焼き魚(大根おろし) ・キウイ) ・春雨とピーマンの炒め物 ・白菜漬	・ご飯 ・がんと椎茸の味噌汁 ・牛乳 ・盛り合わせ(ひじき入りオムレツ) ・生野菜 ・りんご) ・長芋の梅みそかけ ・大根醤油漬 ・昆布佃煮	・ご飯 ・キャベツと人参の味噌汁 ・牛乳 ・煮物(春雨巾着) ・大根 ・人参 ・こんにやく ・インゲン) ・生卵 ・べつたら漬 ・リンゴのワイン煮	・ご飯 ・大根葉と舞茸の味噌汁 ・牛乳 ・焼き物(鯖塩焼き) ・白菜お浸し(トマト) ・高野豆腐のオランダ煮 ・胡瓜ピリ辛漬	・ご飯 ・大根葉と舞茸の味噌汁 ・牛乳 ・焼き物(鯖塩焼き) ・白菜お浸し(トマト) ・高野豆腐のオランダ煮 ・胡瓜ピリ辛漬
昼	・昔風ラーメン ・いなり寿司 ・酢生姜	・焼き立てパン ・きのこ入りシチュー ・トマトサラダ ・コーヒ	休	・にゅう麺 ・一口おにぎり ・かぶ一夜漬 ・羊かん	・春雨スープ ・焼豚チャーハン ・トマトと海藻のサラダ ・大根のめんみ漬	・鍋焼きうどん ・小鉢 ・ヨモギ饅頭	・ナポリタンスパゲティ ・ベジタブルスープ ・大根とブロッコリーのサラダ ・コーヒ	
夕	・ご飯 ・本しめじと豆腐の味噌汁 ・焼き魚(大根おろし) ・トマト) ・肉じゃが味噌味 ・たくあん ・りんご	・ご飯 ・大根としめじの味噌汁 ・鯖のあんかけ ・小松菜の胡麻和え ・昆布佃煮 ・シソたくあん	・ご飯 ・チキンカレー ・トマトとアスパラのサラダ ・福神漬 ・らっきよ ・フルーツゼリー	・ご飯 ・さつま汁 ・盛り合わせ(コーンクリームコロッケ) ・レタス ・トマト) ・枝豆) ・ほうれん草のくるみ和え ・ミックス漬 ・花豆	・ご飯 ・大根と舞茸の味噌汁 ・チカのマリネ風 ・キャベツと胡瓜のなめたけ和え ・大根の醤油漬 ・昆布のやわらか煮	・ご飯 ・大根とポリポリの味噌汁 ・煮込みおでん ・南瓜サラダ ・大根葉のめんみ漬 ・昆布やわらか煮	・ご飯 ・大根とふのりの味噌汁 ・つけ焼き(甘酢大根) ・トマト) ・里芋とこんにやくのそぼろ煮 ・べつたら漬 ・昆布佃煮	・ご飯 ・大根とふのりの味噌汁 ・つけ焼き(甘酢大根) ・トマト) ・里芋とこんにやくのそぼろ煮 ・べつたら漬 ・昆布佃煮
	10	11	12	13	14	15	16	
朝	・ご飯 ・白菜と油あげの味噌汁 ・牛乳 ・カニ玉あんかけ(生野菜 ・梨) ・落葉三杯酢 ・胡瓜浅漬	・ご飯 ・わかめとバナナの味噌汁 ・牛乳 ・盛り合わせ(ハムエッグ) ・生野菜 ・キウイ) ・オクラ胡麻和え ・べつたら漬	・ご飯 ・白菜と油あげの味噌汁 ・角(ハム) ・温野菜 ・キウイ) ・鶏レバー炒め煮 ・新漬	・ご飯 ・本しめじと人参の味噌汁 ・トルコ風オムレツ(生野菜 ・柿) ・白菜の煮浸し ・沢庵	・ご飯 ・南瓜と海藻の味噌汁 ・湯豆腐 ・ごぼう土佐煮 ・りんご) ・一夜漬	・ご飯 ・豆腐となめこの味噌汁 ・牛乳 ・ブレンオムレツ(生野菜 ・Wアスパラ) ・きんぴらごぼう ・オレソジ) ・一夜漬	・ご飯 ・南瓜と本しめじの味噌汁 ・牛乳 ・伊東の天ぷら(大根おろし) ・トマト) ・ズッキーニのカレー炒め ・沢庵	・ご飯 ・南瓜と本しめじの味噌汁 ・牛乳 ・伊東の天ぷら(大根おろし) ・トマト) ・ズッキーニのカレー炒め ・沢庵
昼	・ご飯 ・南瓜とワカメの味噌汁 ・七レかつ丼 ・白菜のお浸し ・茄子漬 ・羊かん	・焼立てパン ・ベジタブルスープ ・トマトとクリームチーズのサラダ ・コーヒ	・大根と人参の味噌汁 ・おにぎりセット(やなぎだけ佃煮) ・帆立甘煮) ・ふじっ子入り卵焼き) ・ストロベリーゼラード ・大根味噌漬	・だまこ汁 ・ゆかりご飯 ・盛り合わせ(鯖とズッキーニのフライ) ・レタス ・柿) ・梅漬 ・煮豆	・ズッキーニと玉葱のスープ ・ハッシュドビーフ ・トマトサラダ ・福神漬) ・らっきよ	・山菜山かけそば ・盛り合わせ(スナツキーパン) ・コーンクリームコロッケ) ・生野菜 ・トマト) ・たご焼	・スープカレー ・焼き立てパン ・えびと玉葱のサラダ ・コーヒ	・スープカレー ・焼き立てパン ・えびと玉葱のサラダ ・コーヒ
夕	・ご飯 ・三平汁 ・盛り合わせ(カキフライ) ・生野菜 ・枝豆) ・豆腐とピーマンの卵とじ) ・ヤナギダケ佃煮 ・大根醤油漬	・ご飯 ・ポリポリと茄子の味噌汁 ・焼き魚(大根おろし) ・りんご) ・マーボー豆腐 ・珍珠 ・沢庵	・ご飯 ・キャベツと人参の味噌汁 ・煮込みハンバーグ(大根 ・人参 ・フライド南瓜) ・春雨サラダ ・ブロッコリーの数の子と和え) ・大根新漬	・ご飯 ・がんと大根の味噌汁 ・煮魚(カレイ) ・ジャーマンポテトサラダ ・胡瓜醤油漬 ・手作りふりかけ	・ご飯 ・本しめじとわかめの味噌汁 ・天ぷら(えび) ・南瓜 ・茄子) ・生イタケ) ・ほうれん草と人参の白和え) ・白菜漬 ・ゴボウ甘煮	・ご飯 ・イカ団子とキャベツの味噌汁 ・タンドリーチキン(生野菜 ・キウイ) ・インゲンの香味炒め) ・胡瓜甘酢) ・胡瓜ピリ辛漬	・ご飯 ・ゴボウと手だんごの味噌汁 ・ホイル焼(鯖) ・玉葱 ・ピーマン) ・エリンギ) ・わかめ) ・パルメザン) ・フライド南瓜) ・枝豆) ・豆腐の卵とじ) ・おろしなメタケ) ・大根醤油漬	・ご飯 ・ゴボウと手だんごの味噌汁 ・ホイル焼(鯖) ・玉葱 ・ピーマン) ・エリンギ) ・わかめ) ・パルメザン) ・フライド南瓜) ・枝豆) ・豆腐の卵とじ) ・おろしなメタケ) ・大根醤油漬
朝	・ご飯 ・エリンギと玉葱の味噌汁 ・牛乳 ・はんぺんチーズサンド(生野菜 ・トマト) ・高野豆腐のオランダ煮 ・胡瓜浅漬	・ご飯 ・南瓜と卵の味噌汁 ・牛乳 ・鯖水煮山かけ) ・ほうれん草と胡瓜の磯和え) ・りんご) ・白菜漬	・ご飯 ・白菜とエリンギの味噌汁 ・キャベツのマフラー煮) ・納豆(長ネギ) ・らす) ・大根醤油漬) ・柿	・ご飯 ・芋とふのりの味噌汁 ・牛乳 ・焼き魚(赤魚粕) ・大根おろし) ・バナナ) ・高野豆腐の卵とじ) ・大根醤油漬	・ご飯 ・豆腐ときこの味噌汁 ・牛乳 ・シーチキンオムレツ(生野菜) ・南瓜の甘煮) ・一夜漬) ・バナナヨーグルト	・ご飯 ・大根と本しめじの味噌汁 ・煮物(白身魚の豆腐あげ) ・大根) ・ごぼう) ・人参) ・オクラ) ・温泉卵) ・ロブスターカーリ) ・沢庵	・ご飯 ・南瓜と海藻の味噌汁 ・牛乳 ・焼き魚(ホッケ) ・白菜お浸し(トマト) ・ズッキーニのオイスターソース炒め) ・小女子佃煮) ・べつたら漬	・ご飯 ・南瓜と海藻の味噌汁 ・牛乳 ・焼き魚(ホッケ) ・白菜お浸し(トマト) ・ズッキーニのオイスターソース炒め) ・小女子佃煮) ・べつたら漬
昼	・あんかけ焼きそば ・黒糖ゼリー ・白菜と胡瓜のこうじ漬	・焼立てパン ・コーンポタージュ ・南瓜サラダ ・コーヒ	休	・かもうどん ・ミニ寿司(うなぎ) ・大葉) ・卵) ・酢生姜) ・もってのほかのお浸し	・チキンスープ ・炊き込みカレーピラフ) ・大根とささみのサラダ) ・福神漬	・タコ天そば ・セロリのきんぴら) ・栗の渋皮煮	・たらこクリームスパゲティ) ・ブロッコリーとアスパラのサラダ) ・コーヒゼリー	・たらこクリームスパゲティ) ・ブロッコリーとアスパラのサラダ) ・コーヒゼリー
夕	・五穀米 ・大根とバナナの味噌汁 ・盛り合わせ(鮭の香り揚げ) ・生野菜) ・オレソジ) ・大根と厚あけの煮物) ・沢庵) ・胡瓜酢物	・ご飯 ・地のりと豆腐の味噌汁 ・えび入り大しゅうまい(トマト) ・ポテトサラダ) ・胡瓜こうじ漬) ・手作りふりかけ	・栗ご飯 ・豆腐となめこの赤だし味噌汁) ・さしみ盛り合わせ(鱈昆布) ・まぐろ) ・甘エビ) ・芋茎の炒め煮) ・三色酢物(胡瓜) ・菊の花) ・わか	・ご飯 ・バナナと長ネギの味噌汁) ・ササミピカタ焼き(生野菜) ・パイン缶) ・豆腐のかき油炒め) ・胡瓜浅漬	・ご飯 ・清汁(そうめん) ・本しめじ) ・万能ねぎ) ・鯖の味噌煮) ・豚シヤブサラダ) ・そうめん南瓜) ・茄子漬	・ご飯 ・豆腐と小松菜の味噌汁) ・手作りコロッケ(生野菜) ・オロオロス和え) ・ほうれん草フルーツサラダ) ・赤かぶ酢物	・ご飯 ・落葉と大根の味噌汁) ・干魚) ・甘酢大根) ・甘エビわかび) ・切干大根の炒め煮) ・一夜漬) ・りんご	・ご飯 ・落葉と大根の味噌汁) ・干魚) ・甘酢大根) ・甘エビわかび) ・切干大根の炒め煮) ・一夜漬) ・りんご
	24	25	26	27	28	29	30	
朝	・ご飯 ・地海苔と舞茸の味噌汁 ・牛乳 ・サンマ蒲焼) ・ほうれん草と焼くのなめたけ和え) ・とろろ芋) ・大根醤油漬	・ご飯 ・バナナと南瓜の味噌汁 ・牛乳 ・盛り合わせ(ベーコンエッグ) ・生野菜) ・トマト) ・胡瓜の数の子と和え) ・べつたら漬	・ご飯 ・しじみと生海苔の味噌汁 ・牛乳 ・豚肉の野菜ソテー) ・卵豆腐) ・メロン粕漬) ・りんご	・ご飯 ・大根と油あげの味噌汁) ・焼き物(ハムステーキ) ・生野菜) ・南瓜フライ) ・ひじきの炒め煮) ・胡瓜こうじ漬	・ご飯 ・南瓜ときこの味噌汁) ・牛乳) ・煮物(焼く) ・にやく) ・インゲン) ・納豆(しらす) ・一夜漬) ・柿	・ご飯 ・バナナと芋もちの味噌汁) ・牛乳) ・伊東の天ぷら(大根おろし) ・おから) ・キャベツと胡瓜のもろみ和え) ・糸南瓜の酢物) ・大根粕漬	・ご飯 ・キャベツと油あげの味噌汁) ・野菜入りオムレツ(レタス) ・パン) ・ふきと筍のきんぴら) ・一夜漬) ・手作りふりかけ	・ご飯 ・キャベツと油あげの味噌汁) ・野菜入りオムレツ(レタス) ・パン) ・ふきと筍のきんぴら) ・一夜漬) ・手作りふりかけ
昼	・大根と人参の味噌汁) ・親子丼) ・白菜お浸し) ・胡瓜粕漬	・焼立てパン) ・カレーピロシキ) ・もっちりドーナツ) ・デニッシュ) ・ミネストローネ) ・白玉入りフルーツポンチ) ・コーヒ) ・牛乳	・おにぎり茶漬) ・盛り合わせ(しゅうまい) ・切干大根) ・ブロッコリー) ・レタス) ・トマト) ・そうめん南瓜	・豚肉ときこのうどん) ・のり巻) ・小鉢	・オニオンスープ) ・北湘南オムレツ) ・大根サラダ) ・福神漬) ・カリフラワーピクルス	・かけそば(とろろ昆布入り) ・たご焼) ・柿) ・ヨーグルト和え	・フイオン(芋) ・大根) ・焼き立てパン) ・ブロッコリーと薄切りハムのサラダ) ・コーヒ	・フイオン(芋) ・大根) ・焼き立てパン) ・ブロッコリーと薄切りハムのサラダ) ・コーヒ
夕	・鯛飯) ・清汁) ・煮物(南瓜) ・魚肝油) ・ゆず) ・ふき) ・ごぼう) ・もみじ糰) ・まぐろネギスタ) ・柿餅) ・大根味噌漬	・ご飯 ・大根と油あげのみそ汁) ・煮魚(茄子) ・生野菜) ・トマト) ・大根醤油漬	・ご飯 ・豆腐とわかめの味噌汁) ・ジーンズカン) ・フルーツヨーグルト和え) ・ピリ辛茄子) ・沢庵	・ご飯 ・大根とあさりの味噌汁) ・鱈フライ(生野菜) ・トマト) ・じゆん菜と鯖の酢物) ・切干大根炒め煮) ・ミック	・ご飯 ・芋とわかめの味噌汁) ・豚ロース生姜焼き) ・生野菜) ・オレソジ) ・炒り豆腐) ・シソ大根	・ご飯 ・南瓜と大根葉の味噌汁) ・焼き魚(大根おろし) ・さつま芋のフライ(生野菜) ・オレソジ) ・キャベツとベーコンの煮物) ・ゴボウとしじみの胡麻和え) ・沢庵	・ご飯 ・大根ととろろ昆布の味噌汁) ・牛すき柳川) ・ほうれん草のナムル) ・胡瓜粕漬) ・昆布佃煮	・ご飯 ・大根ととろろ昆布の味噌汁) ・牛すき柳川) ・ほうれん草のナムル) ・胡瓜粕漬) ・昆布佃煮
	31							
朝	・ご飯 ・白菜と椎茸の味噌汁) ・牛乳) ・野菜と焼くちくわの炒め煮) ・温泉卵) ・一夜漬) ・数の子松前							
昼	・とんこつ醤油ラーメン) ・いなり寿司) ・酢生姜							
夕	・ご飯) ・ニラと卵の味噌汁) ・焼き魚(大根おろし) ・柿) ・肉じゃが) ・醤油味) ・一夜漬							