

グランデージ北湘南『安心ハウス』平成22年12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 芋とお揚げの味噌汁・牛乳・焼き魚(大根おろしキウイ)・ヤーコンのきんぴら・香の物	・ご飯・しじみと小松菜の味噌汁・牛乳・ひじきオムレツ・長芋の梅味噌和え・ふりかけ・べつたら漬	・ご飯・白菜とお揚げの味噌汁・牛乳・煮物(ロールキャベツ・大根人参 椎茸 厚揚げ)・生卵 柿・一夜漬	・ご飯・厚揚げととろろの味噌汁・牛乳・焼き魚(ホッケ)小松菜のお浸し(みかん)・高野豆腐のオランダ煮・茄子漬	
昼				・にゅう麺(たけのこ 椎茸 板かま 他)・一口おにぎり(たらこ)・一口ようかん・大根の醤油漬	・中華ス(わかめ メンマ 寒天)・鮭チャーハン(鮭 玉葱 人参 ビーマン)・サラダ(キャベツ 生ハム チーズ 他)・福神漬	・豚汁(大根 人参 豚肩ロース きし 他)・根菜中華炒め・フルーツ盛り合わせ(煮リンゴ 柿 梨 キウイ)	・和風スバゲティー・ジャーマンポテト(南瓜)・抹茶牛乳プリン	
夕				・ご飯・芋のこ汁(里芋 ゴボウ 鶏肉 豆腐 他)・盛り合わせ(クリームコロッケ 生野菜 みかん)・ピーナッツ和え・一夜漬	・ご飯・椎茸と大根の味噌汁・マリネ(チカ セロリ 玉葱 ビーマン 他)・白菜とおろしツクのため揚げ和え・ゴボウの炒め煮・かぶの醤油漬	・ご飯・味噌汁(大根 人参 豆腐 椎茸 白菜 みかん)・コムボウの煮物・柿・カブの一夜漬	・ご飯・南瓜と海藻の味噌汁・つけ焼き(アジ 二十日大根の酢漬 オレンジ)・野菜とコンヤクのそぼろ煮・ふりかけ・大根漬	
朝	5	6	7	8	9	10	11	
朝	・ご飯・大根と小松菜の味噌汁・牛乳 かに玉あんかけ(生野菜 フルーツ)・塩辛大根和え・香の物	・ご飯・味噌汁(ブナピー ワカメ みつば)・牛乳 小松菜と鶏肉の炊き合わせ・だし巻卵・小松菜とホッキのサラダ・カブの漬物	・ご飯・味噌汁(焼き豆腐 エリンギ 小松菜)・牛乳・焼き物(角ハム 生野菜 みかん)・鶏レバー炒め・オクラ胡麻和え・香の物	・ご飯・味噌汁(ほうれん草 本しめじ)・牛乳・トルコ風オムレツ・白菜の煮ひたし・佃煮・こじ漬	・ご飯・味噌汁(肉団子 長ネギ)・牛乳・湯豆腐(豆腐 生椎茸 白菜 昆布)・干し大根の煮物・柿・カブの一夜漬	・ご飯・味噌汁(エリンギ 豆腐 長ネギ)・牛乳・プレーンオムレツ(生野菜 みかん)・コムボウの土佐煮・珍味・香の物	・ご飯・味噌汁(ごぼう 豆腐 小松菜)・牛乳・伊東の天ぷら(大根おろし 柿)・卯の花炒め・ふりかけ・白菜漬	
昼	・お雑煮(鶏肉 大根 たけのこ ゴボウ つと セリ 他)・お餅(草大福 あんくるみ おろし大根 ずんだ 納豆)・香の物	焼ききたてパン(南瓜パン 豆パン カスタードパン)・ベジタブルスープ・紅白牛乳ゼリー・フルーツのせ・飲み物(コーヒー 紅茶 牛乳)	・味噌汁(焼き豆腐 南瓜)・おにぎりセット(おかつしそ 昆布おにぎり ハムと玉葱のチャンプル 卵の花炒め)・杏仁豆腐アイス添え・茄子漬	ゆかりご飯・粕汁・盛り合わせ(食パンの包み揚げ トマト)・白菜漬	・スープ・ハッシュドビーフ(牛バラ 玉葱 人参 たけのこ)・サラダ・香の物	・ニシンそば(干しそば 生干し 二筋 甘露煮 小松菜 白菜 なめこ 長ネギ)・地揚げとオホーツクの酢みそ和え・牛乳葛り・一夜漬	・スープカレー(鶏もも 人参 茄子 南瓜 ゆで卵)・焼ききたてパン・サラダ(マカロニサラダ 玉葱 胡瓜 人参 みかん)・飲み物(コーヒー 牛乳)	
夕	・ご飯・うどんすき(うどん 豚肩ロース 焼き豆腐 玉葱 葛り 他)・フキの味噌煮(フキ こんにやく 焼きちくわ)・フルーツヨーグルト・南瓜粕漬	・ご飯 味噌汁(わらび 油揚げ 青菜)・焼き魚(大根おろし)・マーボー豆腐・フキの煮物・香の物	・ご飯・味噌汁(キャベツ 油揚げ 南瓜)・つくね盛り合わせ・春菊サラダ・胡瓜の粕漬	・黒豆ご飯・味噌汁(絹豆腐 なめこ 長ネギ)・煮魚(かれい 生姜 昆布)・ジャーマンポテトサラダ・炒め物(ごぼう 白滝 桜えび)・たくあん	・ご飯・味噌汁(大根 ほうれん草 油揚げ)・天ぷら盛り合わせ(海老 南瓜 本しめじ 茄子)・白和え(豆腐 人参 椎茸 黒こんにやく 枝豆)・香の物	・鮭ちらし寿司・清汁(卵豆腐 玉里根 三つ葉)・海老チリ 含め煮(ロールキャベツ 魚すり身揚げ 人参 いんげん)・長芋の梅酢和え・モンブラン	・ご飯・味噌汁(芋 地のり エリンギ 長ネギ)・ホイール焼き(赤魚 玉葱 南瓜 椎茸 ニラ)・オレンジ・枝豆・豆腐の卵とじ・胡瓜の粕漬	
朝	12	13	14	15	16	17	18	
朝	・ご飯・味噌汁(南瓜 三つ葉 ワカメ)・牛乳・チーズ入りはんぺん(生野菜 バイナッブル)・高野豆腐オランダ煮・たくあん	・ご飯・味噌汁(卵白 南瓜 水菜)・牛乳・鯖水煮山かけ・磯和え(ほうれん草 板かまのり佃煮)・バナナ・香の物	・ご飯・味噌汁(白菜 芋)・牛乳・キャベツマブラー煮・納豆(しらす 長ネギ)・果物・香の物	・ご飯・味噌汁(茄子 油揚げ)・牛乳・焼き魚(大根おろし ミカン)・白菜のため揚げ和え・ふりかけ・香の物	・ご飯・味噌汁(南瓜 海藻 三つ葉)・牛乳・シーチキンオムレツ・小松菜のため揚げ煮・煮豆・一夜漬	・ご飯・味噌汁(南瓜 だんご 小松菜 ブナピー)・牛乳・煮物(がんも 結び昆布 大根 人参 他)・温泉卵・バナナヨーグルト・たくあん ぶり辛	・タコ天そば・ボン酢和え((白菜 鶏肉)・薄皮おやき(あん))	・たらのこスバゲティー・ゆずドレッシングサラダ(海藻 おくら 薄焼き卵 ブナピー・梅ゼリー)・数の子松前・一夜漬
昼	・あんかけ焼きそば・中華スープ(三つ葉 海藻 ミックス)・キャラメルプリン・たくあん	・焼ききたてパン・ほうれん草ポタージュ・サラダ・コーヒー 牛乳	休	・鴨うどん・ミニ混ぜ寿司(鯖 卵 サーモン)・煮豆・香の物	・鶏ガラスープ・炊き込みカレーピラフ・ササミサラダ(ササミ 小松菜 ビーマン レタス)・福神漬 たっぷり	・ご飯・味噌汁(白菜 すり身)・げせい豆腐・たらこ和え(たらこ つきこ 人参 キャベツ)・プレーンヨーグルト・キムチ	・たらのこスバゲティー・ゆずドレッシングサラダ(海藻 おくら 薄焼き卵 ブナピー・梅ゼリー)・数の子松前・一夜漬	
夕	・ご飯・味噌汁(しめじ 板麩 長葱)・鶏肉甘辛ソースかけ(生野菜 南瓜 フライ)・大根と厚揚げ煮・ゴボウおほか煮・胡瓜の粕漬	・ご飯・味噌汁(豆腐 麩 海苔 長ネギ)・海老入り大焼売(焼売 白菜 トマト)・ポテトサラダ・ささぎと人参の炒め煮・べつたら漬	・ご飯・赤だし味噌汁(豆腐 なめこ 三つ葉)・刺身盛り合わせ(マグロ シメサバ イカ つま 大葉)・ズイキの炒め煮・卵豆腐のあんかけ・たくあん	・ご飯・味噌汁(イカボール 小松菜 長ネギ)・さしみピカタ焼き・豆腐の牡蠣油炒め・大根と菊の酢の物・たくあん	・ご飯・うどん(うどん 油揚げ 長ネギ)・鯖の味噌煮(鯖 生姜 里芋)・豚しゃぶサラダ・ラディッシュモン酢漬・ニンニク漬 たっぷり	・ご飯・味噌汁(白菜 すり身)・げせい豆腐・たらこ和え(たらこ つきこ 人参 キャベツ)・プレーンヨーグルト・キムチ	・たらのこスバゲティー・ゆずドレッシングサラダ(海藻 おくら 薄焼き卵 ブナピー・梅ゼリー)・数の子松前・一夜漬	
朝	19	20	21	22	23	24	25	
朝	・ご飯・味噌汁(南瓜 海藻)・牛乳・サンマ蒲焼 盛り合わせ(ため揚げ和え りんご)・とろろ芋・香の物	・ご飯・味噌汁(えのき 小松菜)・牛乳・ハムエック(生野菜 柿)・卵の花・べつたら漬	・ご飯・味噌汁(しじみ ねぎ 板麩)・牛乳・野菜ソテー・絹ごし豆腐あんかけ・りんご・キムチ 香の物	・ご飯・味噌汁(人参 大根)・牛乳・焼き魚(ハム ステーキ 生野菜 みかん)・ひじきの炒め煮・香の物	・ご飯・味噌汁(南瓜 ほうれん草 麩)・牛乳・煮物(天ぷら蒲焼 焼豆腐 筍 椎茸 人参)・納豆・果物・たくあん	・ご飯・味噌汁(南瓜 ほうれん草 麩)・牛乳・煮物(天ぷら蒲焼 焼豆腐 筍 椎茸 人参)・納豆・果物・たくあん	・ご飯・味噌汁(なす 南瓜 団子 長ネギ)・牛乳・伊東の天ぷら(角天 大根おろし パナナ)・とびっこ和え・珍味・香の物	・ご飯・味噌汁(アサリ 大根 青菜)・牛乳・野菜入りオムレツ(バイナッブル 生野菜)・ヤーコン炒め煮・たくあん
昼	・ご飯・味噌汁(ねぎ 豆腐 すり身)・うな玉丼・お浸し(小松菜 花麩)・たくあん	・焼ききたてパン(カラーパン シナモンアップルパン ハム&卵サンドロールパン)・ミネストローネ・フルーツゼリー・飲み物(コーヒー 紅茶 牛乳)	・おにぎり茶漬・小さな盛り合わせ(えのきの豚肉巻 もやしナムル)・醤油漬(玉子 ほうれん草)・小鉢	・豚肉ときのこのうどん(うどん 豚バラ しめじ えのき 椎茸 他)・韓国風海苔巻き(豚ひき肉 ほうれん草 人参 ごま油 他)・小鉢	・スープ・北湘南オムレツ・南瓜のサラダ(南瓜 リンゴ 干しぶどう)・香の物	・ご飯・味噌汁(キャベツ はんぺん)・豚ロース生姜焼き(生野菜 キウイ オレンジ)・ピーマン炒め・たくあん	・梅の炊き込みご飯・清汁・オードブル(レック マッシュポテト 苺 生春巻 Gフルーツゼリー)・海老のサラダ・クリスマスケーキ・シヤンパン	・ご飯・味噌汁(小松菜 芋 ワカメ)・牛すき柳川・ナムル・そうめん(南瓜 酢の物)・香の物(茄子 漬 たっぷり)
夕	・わかめご飯・たら汁(たら 芋 人参 しめじ 他)・盛り合わせ(手羽餃子 生野菜 南瓜フライ)・切干大根の炒め煮・香の物(たくあん ぶり辛 茄子)	・ご飯・味噌汁(南瓜 地のり)・煮魚(たら 昆布 生姜)・スバゲティー・サラダ・塩たらこ・香の物(大根の味噌漬 フロッキーのこうじ漬)	・ご飯・味噌汁(芋 ワカメ ネギ)・ジンギスカン・フルーツヨーグルト(バナナ フルーツミックス ヨーグルト)・珍味 香の物	・ご飯・味噌汁(しめじ 焼豆腐 長葱)・魚のフライ(たら 生野菜 トマト)・いとこ煮・白菜のお浸し・味噌漬	・ご飯・味噌汁(キャベツ はんぺん)・豚ロース生姜焼き(生野菜 キウイ オレンジ)・ピーマン炒め・たくあん	・梅の炊き込みご飯・清汁・オードブル(レック マッシュポテト 苺 生春巻 Gフルーツゼリー)・海老のサラダ・クリスマスケーキ・シヤンパン	・たらのこスバゲティー・ゆずドレッシングサラダ(海藻 おくら 薄焼き卵 ブナピー・梅ゼリー)・数の子松前・一夜漬	
朝	26	27	28	29	30	31		
朝	・ご飯 味噌汁(カニすり身 小松菜 ゴボウ)・牛乳・ソーセージと野菜のソテー・温泉卵・大根のカレー炒め・白菜漬	・ご飯・味噌汁(小松菜 玉子豆腐 地のり)・牛乳・はんぺんバター醤油焼き・大根と身がきニンジン・バイナッブル・香の物	・ご飯・味噌汁(すり身 大根 人参 三つ葉)・牛乳・山菜の炒め煮・納豆のモロヘイヤ入り・香の物・フルーツ(マンゴ 桃 パナナ)	・ご飯・味噌汁(しめじ 牛 長ネギ)・焼き魚(赤魚粕 大根おろし みかん)・春雨とビーマン炒め・香の物	・ご飯・味噌汁(椎茸 キャベツ 三つ葉)・牛乳・ひじきオムレツ(生野菜 リンゴ)・長芋の梅味噌かけ・茄子漬	・ご飯・味噌汁(白菜 人参 とろろ昆布)・牛乳・焼き魚(角ハム 生野菜 みかん)・生卵・たくあん		
昼	・昔風ラーメン(らーめん メンマ なんと 小松菜 麩 焼豚 玉子 ネギ)・いなり寿司・香の物	・サンドウィッチ・カキのチャウダー・シチュー・大根のサラダ・飲み物(コーヒー 紅茶 牛乳)	休	・にゅう麺・一口おにぎり(ゆかりご飯)・デザート(杏仁豆腐 みかん)・香の物(福神漬)	・中華スープ(鶏肉 系 寒天 白ごま)・焼き豚チャーハン・生野菜サラダ・福神漬	・釜揚げうどん・小さい盛り合わせ(アジの香り揚げ レタス 板かま みかん)・キムチ漬		
夕	・五穀米ご飯・味噌汁(キャベツ 油揚げ 大根 葉)・焼き魚(魚 大根おろし 果物)・肉じゃが(みそ味)・香の物	・ご飯・味噌汁(南瓜 ワカメ 青菜)・鮭の甘酢あんかけ・ため揚げ和え・ヤーコンとビーマンの炒め煮・香の物・たくあん	・チキンカレー・サラダ(レタス 胡瓜 トマト アスパラ 玉子 生ハム)・杏仁豆腐・香の物(らっきょう 福神漬)	・ご飯・豚汁・盛り合わせ(カキフライ 生野菜 キウイ)・くるみおろし 胡瓜 浅漬	・ご飯・味噌汁(大根 三つ葉 油揚げ)・マリネ(チカ ビーマン セロリ 玉葱 他)・ごま和え・香の物	・年越しそば・山菜おこわ・おかし折・茶碗蒸し・飲み物(小ビール ジュース)		