

グランデージ北湘南『安心ハウス』平成 23年 2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、21日です *		・ご飯・味噌汁(豆腐、椎茸、長葱)・牛乳 ・焼き物(角ハム、温野菜、みかん)・鳥レバーニラ炒め・香の物	・ご飯・味噌汁・牛乳 ・トルコ風オムレツ(玉葱、南瓜、ペーコン)・生野菜、果実・白菜の煮浸し・佃煮	・ご飯・味噌汁(南瓜、ワカメ、長葱)・牛乳・湯豆腐(しいたけ、白菜)・うどんと大根のきんぴら・バナナ、桃缶、りんご・べつたら漬	・ご飯・味噌汁(豆腐、生のり、厚揚げ)・牛乳 ・ブレンオムレツ(生野菜、果実)・筍の土佐煮 ・白菜粕漬	・ご飯・味噌汁(キャベツ、厚揚げ)・牛乳・伊東のてんぷら(ごぼう入りてんぷら、大根おろし、オレシ)・春雨のサラダ ・ぶり辛胡瓜	
昼			・味噌汁(白菜、長葱) ・おにぎりセット(卵焼き、天ぷらかまぼこ炒め煮、カレーコロッケ、ウインナー) ・フルーツ白玉・べつたら漬	・粕汁(鮭、大根、人参、里芋、油揚げ)・ゆかりご飯 ・盛り合わせ(海老チリ、レタス、みかん1/4、板かま、黒豆)・梅漬	・わんこそうめん(鳥肉、味噌付け揚げ、生鮭、三つ葉) ・恵方巻き(海老フライ、うす焼き卵、紅生姜、レタス、胡瓜)・許生姜・落花生、きび団子	・山菜山かけそば(山菜、水餃子、鶏の卵)・トマトのサラダ(クリームチーズ、胡麻ドレッシング) ・アップルパイ(カスタードクリーム)	・スープカレー(鳥もも肉、卵、南瓜、ブロッコリー、しめじ、人参)・焼き立てパン・サラダ(大根、水菜、トマト、トマトゼリー)・コーヒ、牛乳	
夕			・ご飯・オニオンスープ ・煮込みハンバーグ(人参、大根、フライドポテト) ・春雨のサラダ・パリッ子、一夜漬	・黒豆ご飯・味噌汁(キャベツ、大根、ポリポリ)・煮魚(生妻、昆布) ・ジャーマンポテト(玉葱、ウインナー、レタス)・海老わさび・沢庵	・ご飯・味噌汁(白菜、しいたけ、油揚げ)・天ぷら盛り合わせ(チカ、さつま芋、しめじ、茄子、大葉) ・白和え(ユリ根、人参)・香の物	・ご飯・味噌汁(しめじ、大根、長葱)・チキン幽庵焼き・たらこ和え(人参、キャベツ、大根、こんにゃく)・パリッ子、大根生姜巻き	・ご飯・味噌汁(はんぺん、生のり、長葱)・オイル焼き(銀鮭、玉葱、椎茸、ピーマン、ワカメ)・枝豆・豆腐の卵とじ・べつたら漬	
	6	7	8	9	10	11	12	
朝	・ご飯・味噌汁(にら、卵)・牛乳・はんぺんチーズサンド(生野菜、果実) ・ホッキめかぶ、胡瓜 ・かつお沢庵	・ご飯・味噌汁(卵、厚揚げ、長葱)・牛乳・鯖水煮 ・山かけ・磯和え(小松菜、オリーブ、胡瓜) ・パイ、苺・べつたら漬	・ご飯・味噌汁(白菜、南瓜団子、油揚げ)・牛乳 ・キャベツのマフラー煮 ・納豆(しらす、長葱)・みかん・茄子、しその実漬	・ご飯・味噌汁(とろろ昆布、白菜、大根菜)・牛乳 ・焼き魚(赤魚、大根おろし、りんご)・高野豆腐の卵とじ・大根味噌漬	・ご飯・味噌汁(芋だんご、わかめ、長葱)・牛乳 ・シーチキンオムレツ・山菜炒め煮(筍、人参、ごぼう、天ぷら)・煮豆・一夜漬	・ご飯・味噌汁(大根、いか、ポテト、長葱)・牛乳 ・煮物(ロールキャベツ、ウインナー、いんげん、人参、大根)・温泉卵・岩のり佃煮	・ご飯・味噌汁(芋、きのこ、みつ菜)・牛乳 ・焼き物(ほっけ、小松菜煮浸し、みかん1/2)・コンの炒め物・べつたら漬 ・南蛮味噌	・ご飯・味噌汁(芋、きのこ、みつ菜)・牛乳 ・焼き物(ほっけ、小松菜煮浸し、みかん1/2)・コンの炒め物・べつたら漬 ・南蛮味噌
昼	・スープ(長葱、メンマ、ワカメ)・あんかけ焼きそば(イカ、海老、豚肉、うずら卵、きくらげ、キャベツ、玉葱、もやし)・紅生姜・ホットケーキ	・焼き立てパン(かぼちゃぱん、マーマレードサンド) ・人参のポタージュ・サラダ(キャベツ、レタス、胡瓜、ゆで卵)・コーヒ、牛乳	休	・抹茶入煎茶・小豆入りお粥・クリームコロッケ ・海老マヨネーズ、果実盛り合わせ ・煮物(里芋、人参、ごぼう、天ぷら、いんげん)・香の物	・スープ(レタス、手羽、人参)・焼き込みカレー ・ピザ ・サラダ(レタス、胡瓜、南瓜、チーズ)・福神漬	・たらこそば(玉葱、タコ、人参、三つ葉、長葱) ・ゆず大根・うす焼き梅餅・沢庵	・たらこそば(玉葱、タコ、人参、三つ葉、長葱) ・ゆず大根・うす焼き梅餅・沢庵	・たらこそば(玉葱、タコ、人参、三つ葉、長葱) ・ゆず大根・うす焼き梅餅・沢庵
夕	・ご飯・味噌汁(とうふ、椎茸、長葱)・鳥肉の甘辛ソースかけ(生野菜、フライドポテト)・大根と厚揚げの煮物・ちりめんじゃこ・ぶり辛茄子	・ご飯・味噌汁(玉葱、長葱)・鳥肉の甘辛ソースかけ(生野菜、フライドポテト)・大根と厚揚げの煮物・ちりめんじゃこ・ぶり辛茄子	・ご飯・味噌汁(豆腐、なめこ、三つ葉)・さし盛り合わせ(そい、まぐろ、いか)・ズイキの炒め煮・素麺南瓜の酢物・胡瓜漬	・ご飯・つみれ汁(すり身、しめじ、小松菜)・さし身の八幡巻き(人参、ごぼう、いんげん、野菜) ・炊き込みご飯・ゆず味噌漬	・ご飯・うどん汁(油揚げ、葱)・鯖の味噌煮 ・豚しゃぶ(セロリ、レタス、玉葱、海藻、胡瓜)・みかん1/2・ミックス漬	・赤貝の炊き込みご飯・味噌汁・揚げ豆腐きのこソースかけ・キャベツのサラダ(レズン、リンゴ、ローズハム)・紅生姜	・ご飯・味噌汁(舞茸、がんも、長葱)・干し魚の焼き物(甘酢大根、ローズハム、スライスチーズ) ・切干大根炒め煮・沢庵	・ご飯・味噌汁(舞茸、がんも、長葱)・干し魚の焼き物(甘酢大根、ローズハム、スライスチーズ) ・切干大根炒め煮・沢庵
	13	14	15	16	17	18	19	
朝	・ご飯・味噌汁(油揚げ、ユリ根、人参)・牛乳 ・さんまのかぼ焼と梅味噌和え・とろろ芋・りんご・香の物	・ご飯・味噌汁(白菜、しめじ、油揚げ)・牛乳 ・ハムエッグ・ロブスターカレー(玉葱、胡瓜)・オレシ ・沢庵・海苔の佃煮	・ご飯・味噌汁(芋、海藻、油揚げ)・牛乳・野菜ソース(豚肉、しめじ、玉葱、キャベツ、ピーマン) ・卵豆腐あんかけあん・大根漬	・ご飯・つみれ汁(すり身、しめじ、小松菜)・さし身の八幡巻き(人参、ごぼう、いんげん、野菜) ・炊き込みご飯・ゆず味噌漬	・ご飯・味噌汁(茄子、ブナ、牛乳)・牛乳 ・焼き物(ハムステーキ、生野菜、みかん)・ひじきの炒め煮・白菜、胡瓜の粕漬	・ご飯・味噌汁(バナナ、水菜)・北湘南オムレツ・サラダ(サーモン、カイワレ、レタス)・福神漬	・ご飯・味噌汁(椎茸、ワカメ、長葱)・牛乳 ・伊東のてんぷら(大根おろし、トマト)・ホッキもず和え ・ふりかけ・大根味噌漬	・ご飯・味噌汁(南瓜団子、ワカメ、長葱)・牛乳 ・野菜オムレツ(生野菜、みかん)・大根と鱈の煮物 ・小女子佃煮 ・香の物
昼	・ご飯・味噌汁(大根、人参、いんげん)・カキとじ ・白菜のお浸し・香の物 ・果実	・焼き立てパン(カレー、レーズン、黒豆)、ブルーベリーパン・ミネストローネ ・ミルクゼリー、チョコレートソース ・コーヒ、牛乳	・おにぎり茶漬(野沢菜、鮭、沢庵、万能葱) ・盛り合わせ(ロールキャベツ、クリームコロッケ、わかひ)・玉葱スライス、花かき ・つお	・豚肉とキノコのうどん ・太巻寿司(卵焼き、さんま、かまぼこ、大葉、紅生姜)・ホッキもず、胡瓜、小松菜	・スープ(ワカメ、コーン、水菜)・北湘南オムレツ ・サラダ(サーモン、カイワレ、レタス)・福神漬	・にしんそば(小松菜、にしん甘露煮、板かま、長葱) ・たこ焼き ・もやしの浸し(ピーマン、花かつお)	・スープ ・焼き立てパン ・ポテトのサーモンサラダ ・コーヒ、牛乳	・スープ ・焼き立てパン ・ポテトのサーモンサラダ ・コーヒ、牛乳
夕	・黒米入りご飯・たら汁(芋、人参、しめじ、ワカメ、長葱)・盛り合わせ(南瓜コロッケ、生野菜)・豆腐のカキ油炒め・白菜キムチ	・ご飯・味噌汁(ほうれん草、南瓜団子)・煮魚(こまにゃく)・スパゲティ ・サラダ(玉葱、胡瓜、カルパス、ゆで卵)・味噌漬	・ご飯・味噌汁(豆腐、わかめ、長葱)・ジンギスカン(ラム、玉葱、キャベツ、ピーマン、茄子、もやし) ・フルーツサラダ・白菜キムチ	・ご飯・味噌汁(大根、ふき、油揚げ)・海老フライ(キャベツ、トマト)・酢物(じゆん菜、胡瓜、黄菊の花)・ジンギスカン佃煮	・ご飯・味噌汁(大根、小松菜、とろろ)・豚肉ソース生妻焼き(生野菜、トマト)・ビーフン炒め物 ・わらび・べつたら漬	・ご飯・つみれ汁(ほうれん草、長葱)・焼き魚(寒マス、塩、大根おろし、Gフルーツ) ・たらこ和え・南蛮味噌・沢庵	・ご飯・味噌汁(玉葱、しじみ)・陶板焼き(蒸し魚、有頭海老、玉葱、茄子、しめじ)・ナムル・えびわさび ・香の物	・ご飯・味噌汁(玉葱、しじみ)・陶板焼き(蒸し魚、有頭海老、玉葱、茄子、しめじ)・ナムル・えびわさび ・香の物
	20	21	22	23	24	25	26	
朝	・ご飯・味噌汁(つみれ、白菜、油揚げ)・牛乳 ・ソーセージと野菜のソース ・温泉卵・ちそ巻き ・香の物	・ご飯・味噌汁(茄子、エリンギ、白菜)・牛乳 ・はんぺんバター焼き ・塩辛、大根おろし ・バナナ、ヨーグルト・野菜菜	・ご飯・味噌汁(油揚げ、ユリ根)・牛乳 ・炒め煮・納豆モロヘイヤ ・白玉、バナナ、苺、ヨーグルト・香の物	・ご飯・味噌汁(大根、しめじ、長葱)・牛乳 ・焼き魚(大根おろし、みかん)・春雨とピーマンの炒め物 ・香の物	・ご飯・味噌汁(芋、人参、大根)・牛乳・ひじき入りオムレツ(生野菜、おくら胡麻和え)・長芋の梅味噌かけ ・煮豆・香の物	・ご飯・味噌汁(しめじ、玉葱)・牛乳 ・煮物(ラナンチがんと、地たけ、人参、大根、いんげん)・生卵 ・苺、バナナ、キュウイの物 ・大根粕漬	・とん汁(大根、玉葱、コーン) ・ナポリタン ・スパゲティ ・サラダ(茹で卵、アスパラ、胡瓜、レタス、パプリカ) ・コーヒ	・とん汁(大根、玉葱、コーン) ・ナポリタン ・スパゲティ ・サラダ(茹で卵、アスパラ、胡瓜、レタス、パプリカ) ・コーヒ
昼	・味噌ラーメン(焼き豚、もやし、キャベツ、にら、ワカメ、味付けメンマ、長葱) ・いなり寿司 ・香の物	・サンドウィッチ(卵サンド)、米粉パン、胡麻チーズフランスパン ・カキのチャウダー ・小松菜 ・シーチキンサラダ ・コーヒ、牛乳	休	・にゅう類(地鶏、しめじ、椎茸、板かま、鳥肉、三つ葉) ・一口おにぎり(鮭フレーク)・白玉、バナナ、苺、ヨーグルト・香の物	・ご飯・さつま汁(鳥もも肉、さつま芋、人参、ごぼう)・クリームコロッケ ・生野菜、トマト ・ピーナツ和え ・ロブスター入り・大根梅酢	・ご飯・味噌汁(大根、エリンギ、油揚げ)・マリネ風(チカ、玉葱、人参、セロリ、レモン)・なめたけ和え ・味付けメンマ ・白菜粕漬	・ご飯・味噌汁(小松菜、油揚げ、ごぼう)・おでん ・カレー(茹で卵、大根、人参、こんにゃく)・ホッキキムチ ・香の物	・ご飯・味噌汁(小松菜、油揚げ、ごぼう)・おでん ・カレー(茹で卵、大根、人参、こんにゃく)・ホッキキムチ ・香の物
夕	・五穀米入りご飯・味噌汁(豆腐、生のり、長葱) ・焼き魚(大根おろし、りんご)・肉じゃが(豚肩ロース、玉葱、白滝、人参)・べつたら漬	・山菜おこわ・清汁(梅ぞうめん、三つ葉)・盛り合わせ(ヒレカツ、生野菜、チーズハム、トマト)・酢の物 ・沢庵 ・ストロベリーケーキ	・魚介カレー(帆立、むき海老、玉葱、人参、茄子)・サラダ(レタス、胡瓜、アスパラ、トマト、ゆで卵) ・ジャンパンゼリー ・香の物	・ご飯・さつま汁(鳥もも肉、さつま芋、人参、ごぼう)・クリームコロッケ ・生野菜、トマト ・ピーナツ和え ・ロブスター入り・大根梅酢	・ご飯・味噌汁(大根、エリンギ、油揚げ)・マリネ風(チカ、玉葱、人参、セロリ、レモン)・なめたけ和え ・味付けメンマ ・白菜粕漬	・ご飯・味噌汁(小松菜、油揚げ、ごぼう)・おでん ・カレー(茹で卵、大根、人参、こんにゃく)・ホッキキムチ ・香の物	・ご飯・味噌汁(小松菜、油揚げ、ごぼう)・おでん ・カレー(茹で卵、大根、人参、こんにゃく)・ホッキキムチ ・香の物	・ご飯・味噌汁(小松菜、油揚げ、ごぼう)・おでん ・カレー(茹で卵、大根、人参、こんにゃく)・ホッキキムチ ・香の物
朝	・ご飯・味噌汁(大根、人参、油揚げ)・牛乳 ・カニ玉あんかけ(生野菜、みかん)・筍と結び昆布・胡瓜、ワカメ粕漬	・ご飯・味噌汁(南瓜、生ワカメ、長葱)・牛乳 ・炊き合わせ ・だし巻き卵と浸し ・オレンジ ・煮豆 ・一夜漬						
昼	・味噌汁(焼き豆腐、生ワカメ、長葱)・炭火焼き鳥(小松菜、紅生姜)・三食梅酢和え(大根、胡瓜、オホーツク)・胡瓜、大根粕漬	・焼き立てパン(南瓜パン、豆パン、カスタードツイスト)・ベジタブルスープ ・南瓜シーザーサラダ ・コーヒ、牛乳						
夕	・ご飯・番茶 ・寄せ鍋(鱈、鳥肉、くずきり、白菜、小松菜、豆腐、長葱、春菊)・うどの味噌煮 ・ゆず大根サーモンのせ ・沢庵	・ご飯・味噌汁(南瓜団子、小松菜)・焼き魚(大根おろし、果物)・マーボー豆腐 ・うどの煮物 ・香の物						

