

グランデージ北湘南『安心ハウス』平成 23年 5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(ごごみ、油揚げ、大根)・牛乳 ・はんぺんチーズサンド ・豚ヒレマリネ・かつおにんにく・ふりかけ	・ご飯・味噌汁(小松菜、卵、三つ葉)・牛乳・鯖の水煮山かけ・磯和え(ほうれん草、オホーツク、胡瓜)・バナナ、キュウイ	・ご飯・味噌汁(ごごみ、油揚げ、南瓜だんご)・牛乳 ・キャベツのマフラー煮・納豆(しらす、長葱)・バナナヨーグルト・みそかつお	・ご飯・味噌汁・牛乳 ・焼き魚(大根おろし、果実)・高野豆腐の卵とじ(人参、味付椎茸、緑菜)・香の物	・ご飯・味噌汁(焼き豆腐、しめじ、長葱)・牛乳 ・チーズオムレツ(キャベツ、オレンジ)・ごごみの炒め煮・かぶの一夜漬	・ご飯・味噌汁(舞茸、きぬさや、油揚げ)・牛乳 ・煮物(ランチがんと、大根、人参、いんげん、味付椎茸)・温泉卵・ホックキメかぶ	・ご飯・味噌汁(豆腐、のり、長ねぎ)・牛乳・焼き物(炭火焼きとり、レタス、キャベツ、キュウイ)・カブ茎の炒め物・ふきのとう味噌
昼	・スープ(卵、レタス、ワカメ)・焼きそば(イカ、海老、豚肉、キャベツ、玉葱、人参、板かま)・紅生姜・コーヒゼリー	・焼き立てパン ・コーンポタージュ(芋、玉葱、コーン缶、パセリ)・サラダ(キャベツ、レタス、トマト、ロースハム)・コーヒー、牛乳	休	・小豆入りお粥 ・抹茶入り玄米茶 ・小さい盛り合わせ(春巻き、アボガドとチーズのサラダ、トマト)・煮物(とうがん、がんも、人参、焼き豆腐)	・スープ(玉葱、ささ身、レタス、)・炊き込みカレー ・ピラフ ・サラダ(アボガド、トマト、キャベツ、レタス)・しば漬	・タコ天そば(玉葱、タコ、人参、三つ葉、長葱)・カブ茎のめかぶ和え ・牛乳寒天とフルーツ(みかん缶、桃缶)	・スープ(大根、しいたけ)・たらこスパゲティ(生クリーム、カイワレ、大葉)・サラダ(アボガド、アスパラ、ハム、卵)・コーヒー
夕	・ご飯・味噌汁(しめじ、三つ葉、南瓜だんご) ・なめたけ(生野菜、果物) ・大根と鱈の煮物 ・黒豆 ・かつおたくあん	・ご飯・味噌汁(絹ごし豆腐、ワカメ、長葱)・手作り餃子(荒びき肉、白菜、にら)・トマト・中華クラゲ ・栗渋煮煮 ・ピリ辛胡瓜	・ご飯・赤だし味噌汁(なめこ、豆腐、三つ葉)・刺身(いか、海老、サーモン、大根、大葉、クレソン)・ズイキの炒め煮・あずき菜浸し	・ご飯・味噌汁(芋、イカすり身、三つ葉)・ささ身チーズサンドフライ(キャベツ、胡瓜)・奴豆腐 ・とうがんそぼろ煮 ・かつお沢庵	・ご飯・ラーメン汁(麵、メンマ、なると、長葱)・鯖の味噌煮(とうがん)・豚しゃぶサラダ ・小女子佃煮 ・かつおたくあん/ピリ辛胡瓜	・黒豆入りご飯・味噌汁(いかすり身、芋、長葱)・ぎせい豆腐(むき海老、にら、椎茸、ごぼう、人参、大根、大根おろし)・キャベツのサラダ	・ご飯・味噌汁(大根、青のり)・干し魚(大根おろし、ウインナー)・切干大根の炒め煮 ・海老わさび ・かつお沢庵
朝	・ご飯・味噌汁(ふき、油揚げ)・牛乳 ・さんま蒲焼(あずき菜、オホーツク、なめたけの和え物、パイナップル)・とろろ芋 ・ピリ辛胡瓜漬	・ご飯・味噌汁(しめじ、三つ葉、ちくわ)・牛乳 ・ペーコニエッグ(生野菜、トマト)・オクラ胡麻和え ・かつお沢庵	・ご飯・味噌汁(芋、油揚げ、カブの茎)・牛乳 ・野菜ソテー(豚肉入り)・絹豆腐あんかけ ・果実・香の物	・ご飯・味噌汁(豆腐、ワカメ、長葱)・牛乳 ・ハムステーキ(生野菜、果実)・焼きちくわとふきの炒め物 ・ひじき・香の物	・ご飯・味噌汁(ふき、油揚げ、大根菜)・牛乳 ・煮物(高野豆腐、ごぼう、人参、大根、ふき)・納豆・チンゲン菜漬 ・バナナ煮りんご	・ご飯・味噌汁(大根、鳥ごぼう、小葱)・牛乳 ・伊東の天ぷら(大根おろし、トマト)・ホックキサラダ(小松菜入り)・海苔の佃煮 ・うりの漬物	・ご飯・味噌汁(南瓜団子、生ワカメ、大根菜)・牛乳 ・野菜オムレツ(生野菜、トマト)・ふきとこんにゃくの炒め物 ・かつお沢庵・ふりかけ
昼	・ご飯・味噌汁(ワカメ、豆腐、長葱)・カキとじ丼(カキフライ、玉葱、筍、椎茸、三つ葉)・あずき菜の浸し ・フルーツヨーグルト・沢庵	・焼き立てパン ・ミネストローネ(トマト水煮缶、玉葱、人参、芋、ペーコン、キャベツ)・フルーツゼリー ・コーヒー、牛乳	・おにぎり茶漬(たらこ、野沢菜、三つ葉、長葱)・盛り合わせ(生野菜、肉だんご、味付け卵)・沢庵・牛乳	・豚肉とキノコのうどん ・海苔巻とふきの天ぷら ・高野豆腐とアスパラのソテー	・スープ(ミックスベジタブル、大根、水菜、ペーコン)・北湘南オムレツ ・ホーレン草のサラダ ・福神漬	・かけそば(ホーレン草、板かま、天かす、味付け椎茸)・焼き立てピザ ・果実	・スープ(大根、芋、ウインナー)
夕	・五穀米入りご飯 ・鯖汁(鰯、芋、人参、しめじ、ワカメ、長葱)・南瓜コロッケ、生野菜、オレンジ ・にらと玉葱の卵とじ ・白沢庵	・ご飯・味噌汁(豆腐、葱、大根)・煮魚(マス、生姜、カブの茎)・スパゲティサラダ(玉葱、胡瓜、ゆで卵、ソーセージ)・なす漬	・ご飯・味噌汁(大根、三つ葉、しめじ)・牛乳 ・フルーツヨーグルト ・紅生姜 ・クレソンの浸し	・ご飯・味噌汁(豆腐、生ワカメ、長葱)・チキンのフライ(生野菜、みかん)・酢味噌和え(メ鯖、わけぎ)・ふきの炒め煮 ・かつおたくあん	・ご飯・味噌汁(芋、ワカメ、小葱)・豚ロース生姜焼き(生野菜、カーネルコーン)・ビーフン炒め物(いか、えび、玉葱)・キムチ漬	・ご飯・味噌汁(ごぼう、イカすり身、セリ)・焼き魚(油子の味噌漬、大根おろし、キュウイ)・炒り豆腐 ・クレソン煮浸し	・ご飯・味噌汁(豆腐、油揚げ、大根菜)・うなぎの柳川 ・ナムル(小松菜、えのき茸、胡瓜、人参)・ひじき煮 ・チンゲン菜麹漬
朝	・お粥・味噌汁(ホウレン草、卵)・牛乳 ・焼き物(骨なしトコ、大根おろし)・小松菜と焼きちくわ炒め ・クレソン、海老わさび	・ご飯・味噌汁(ごごみ、がんも、玉葱)・牛乳 ・はんぺん田楽味噌のせり ・アスパラ、ミックスベジタブル)・ふき佃煮 ・胡瓜漬	・ご飯・味噌汁(大根、あさり、青葱)・牛乳 ・山菜の炒め煮 ・納豆オクラ入り ・カブとチンゲン菜の一夜漬 ・林檎、ばななヨーグルトかけ	・ご飯・味噌汁(ホウレン草、絹豆腐、青葱)・焼き魚(大根おろし、果実)・春菊とピーマンの炒め物 ・佃煮 ・香の物	・ご飯・味噌汁(筍、長葱、油揚げ)・牛乳 ・ひじき入りオムレツ(生野菜)・長芋の梅味噌かけ ・オーシャンサラダ ・香の物	・ご飯・味噌汁(大根、えのき、油揚げ)・牛乳 ・煮物(ロールキャベツ、厚揚げ、ほうれん草、レタス)・二十日カブの酢物	・ご飯・味噌汁(イカすり身、万能葱)・牛乳 ・焼き魚(キャベツの浸し、キュウイ)・高野豆腐オランダ煮 ・大根巻き ・味噌
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 ・酢生姜	・サンドウィッチ(ポテトサラダ)・アサリのクリームチャウダー(玉葱、人参、カブ、万能葱)・ほうれん草と焼き豚のサラダ ・コーヒー、牛乳	休	・にゅう麺(筍、しめじ、椎茸、板かま、鳥肉、三つ葉、長葱)・一口おにぎり(梅おかか)・白玉、ヨーグルト ・キムチ	・スープ(はんぺん、海藻、長葱)・鮭のチャーハン ・サラダ(海老、キャベツ、人参、大根)・福神漬	・ご飯(はんぺん、海藻、長葱)・盛合せ(う巻き卵、海老マヨ)・煮しめ(魚河岸揚げ、春菊、大根、人参、椎茸)・茶碗蒸し ・苺プリン	・スープ(玉葱、ペーコン)・ミートスパゲッティ ・ごぼうサラダ ・コーヒー、牛乳
夕	・ご飯・味噌汁(ブナピー、ワカメ)・ヒレ肉チーズサンド ・なめたけ和え(小松菜、胡瓜、板かま、なめたけ)・しそ沢庵 ・ごごみ胡麻和え	・わかめご飯 ・青汁(南瓜団子、エリンギ、青葱)・焼き魚(さんま、大根おろし)・肉じゃが(味噌味噌)・カブの茎とホックキサラダ ・沢庵	・ビーフカレー(牛肉、玉葱、人参、にんにく)・サラダ(レタス、胡瓜、茹ゆトマト、アスパラ缶)・キャラメルプリン ・福神漬、らっきょう	・ご飯・豚汁(芋、ごぼう、人参、つきこん、油揚げ、生巻)・コーンクリームコロッケ、レタス・くるみ和え(小松菜、ちくわ、くるみ)・赤カブ麹漬	・ご飯・味噌汁(えのき、長葱、豆腐)・マリネ風(鮭、セロリ、ピーマン、新玉葱、人参、水菜、レモン)・とび子と和え ・野菜菜芽カブ	・ご飯・味噌汁(豆腐、椎茸、万能葱、水菜)・牛乳 ・湯豆腐(白菜、椎茸、昆布)・うどの炒め物 ・チンゲン菜の一夜漬 ・ヨーグルト	・ご飯・味噌汁(豆腐、椎茸、万能葱)・つけ焼き(甘酢大根)・里芋とこんにゃくのそぼろ煮 ・カブとみずく和え ・キムチ
朝	・ご飯・味噌汁(しめじ、大根、油揚げ)・牛乳 ・さんまあんかけ ・カブともずくの和え物 ・バナナ ・チンゲン菜の漬物	・ご飯・味噌汁(芋、生ワカメ、三つ葉)・牛乳 ・炊き合わせ(筑前煮、だし巻きたん、いんげん)・なるき卵とほうれん草の浸し ・オレンジ・花豆	・ご飯・味噌汁(シメジ、生のり)・牛乳 ・焼き物(角ハム、キャベツ、アスパラ、トマト)・にら烏海老 ・パスタ炒め ・ふりかけ ・香の物	・ご飯・味噌汁(大根、人参、油揚げ)・牛乳 ・トルコ風オムレツ(南瓜、ペーコン、ワカメ)・煮浸し ・ホックキ芽カブ ・胡瓜漬	・ご飯・味噌汁(油揚げ、万能葱、水菜)・牛乳 ・湯豆腐(白菜、椎茸、昆布)・うどの炒め物 ・チンゲン菜の一夜漬 ・ヨーグルト	・ご飯・味噌汁(豆腐、椎茸、万能葱)・盛合せ(う巻き卵、海老マヨ)・煮しめ(魚河岸揚げ、春菊、大根、人参、椎茸)・茶碗蒸し ・苺プリン	・ご飯・味噌汁(豆腐、地のはり、小葱)・つけ焼き(甘酢大根)・里芋とこんにゃくのそぼろ煮 ・カブともずく和え ・キムチ
夕	・味噌汁(キャベツ、卵)・さんま丼(ホウレン草、白滝)・いたどりの炒め煮 ・ヨーグルト苺ソースかけ ・チンゲン菜の漬物	・焼き立てパン(ホテルパン)・天かまロール、クリームパン)・ベジタブルスープ ・新玉葱のサラダ(ピーマン、トマト、レタス)・コーヒー、牛乳	・味噌汁(芋、ワカメ、青菜)・おにぎりセット(オーシャンサラダ、鳥肉の照り焼き炒め、ちくわの天ぷら)・梅ゼリー ・沢庵	・お雑煮汁(ごぼう、大根、人参、鳥肉、セリ、餅、油揚げ)・ゆかりご飯と盛り合わせ(芋、トマト、赤カブの酢物、レタス)・梅漬	・ご飯・味噌汁(鳥ごぼう、人参、茄子)・天ぷら盛り合わせ(尾付き海老、南瓜、シメジ)・春菊白和え(人参、椎茸)・麹漬	・かきわさ(鳥もも甘露煮、ほうれん草、板かま、長葱)・盛り合わせ(卵焼き、レタス、とまと、うどの酢味噌和え)・ずんだ餅	・ご飯・味噌汁(卵、はんぺん、みずつば)・ホイル焼き(本マズ、玉葱、椎茸、南瓜)・炒り豆腐 ・筍とひじきのおかか煮 ・ター菜漬
朝	・ご飯・味噌汁(岩のり、大根菜、ブナピー)・牛乳 ・はんぺんチーズサンド ・海老わさび、ふりかけ ・べったら漬	・ご飯・味噌汁(卵、水菜、長葱)・牛乳 ・鯖の水煮山かけ・磯和え(ほうれん草、胡瓜、オホーツク)・果実 ・沢庵	・ご飯・味噌汁(玉葱、白菜)・牛乳 ・キャベツのマフラー煮 ・納豆(しらす、長葱)・果実 ・香の物	休	・ご飯・味噌汁(豆腐、椎茸、長葱)・煮魚(赤カレイ、生巻、昆布、クレソン)・ポテトサラダ ・板豆腐 ・胡瓜漬	・ご飯・味噌汁(鳥ごぼう、人参、茄子)・天ぷら盛り合わせ(尾付き海老、南瓜、シメジ)・春菊白和え(人参、椎茸)・麹漬	・ご飯・味噌汁(卵、はんぺん、みずつば)・ホイル焼き(本マズ、玉葱、椎茸、南瓜)・炒り豆腐 ・筍とひじきのおかか煮 ・ター菜漬
夕	・スープ(メンマ、ワカメ、長葱)・あんかけ焼きそば(イカ、海老、豚肉、玉葱、チンゲン菜、ピーマン、鶏卵)・メロン、キュウイ、オレンジ	・焼き立てパン ・人参のポタージュ ・マカロニサラダ ・コーヒー、牛乳	休	・ご飯・味噌汁(芋、長葱、岩のり)・鳥肉の甘露ソースかけ(フライドポテト、キャベツ、レタス)・大根と厚揚げの煮物 ・花豆 ・沢庵	・ご飯・味噌汁(油揚げ、チンゲン菜、ブナピー)・海老入りシュウマイ ・中華サラダ ・高野豆腐オランダ煮 ・しそ沢庵	・ご飯・味噌汁(鳥ごぼう、人参、茄子)・天ぷら盛り合わせ(尾付き海老、南瓜、シメジ)・春菊白和え(人参、椎茸)・麹漬	・ご飯・味噌汁(卵、はんぺん、みずつば)・ホイル焼き(本マズ、玉葱、椎茸、南瓜)・炒り豆腐 ・筍とひじきのおかか煮 ・ター菜漬

* 今月の誕生日は20日です!

