

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、)・炊き込みカレー蒲ラフ・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)・タマゴ(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)・栗洪皮煮・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、卵)、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)・焼き立てパン・サラダ(生野菜、生ハム、アスパラ)・コーヒー、牛乳		
夕	・五穀米入りご飯・鯖汁(鱈、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)・チカコフライ(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(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(梅おほか)・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	・スープ(ほうれん草、玉葱)・小さい盛り合わせ(魚香り揚げ、卵焼き、鱈蒲焼、ほうれん草、レタス)・二十日カブの酢物	・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・野沢菜芽カブ	・ご飯・味噌汁(ごぼう、玉葱)・焼きたて(魚香り揚げ、卵焼き、鱈蒲焼、ほうれん草、レタス)・二十日カブの酢物	・ご飯・味噌汁(豆腐、地のり、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)・ニラ烏海老・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)・牛乳・ブレンオムレツ(生野菜、オレンジ)・筍土佐煮・花豆・チンゲン菜漬物	・ご飯・味噌汁(南瓜、ワカメ、長葱)・伊東の天ぷら(大根おろし、トマト)・シーチキンの炒め煮・チンゲン菜の醤油漬・ふりかけ		
昼	・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、青葱)・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	・スープ(ウインナー、ミックスベジタブル)・ハッシュドビーフ(牛バラ、新玉葱、人参、エリンギ)・サラダ(茹ゆ、アスパラ缶、トマト、胡瓜)	・かしわそば(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	・スープカレー(鳥もも、ゆで卵、南瓜、しめじ、ピーマン、人参)・焼き立てパン(ヨモギ小豆、レーズン、くるみ)・胡瓜、新玉葱オホーツク和え		
夕	・ご飯・水餃子・盛り合わせ(海老チリ、南瓜フライ、キュウイ)・じゆん菜の酢物・大豆とひじきの煮物・沢庵	・ご飯・味噌汁(大根、すり身、万能葱)・焼き魚(大根おろし)・マーボー豆腐・カブのほっきもずく・香の物	・ご飯・味噌汁(ホウレン草、卵)・和風ハンバーグ・春雨のサラダ(ロースハム、胡瓜、水菜)・べったら漬・ひじきの炒め煮	・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・板烏炒め物・沢庵、胡瓜漬	・ご飯・味噌汁(鳥ごぼり、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・はちはい汁・チキン幽庵焼き(キャベツ、レタス、カリフラワー)・いんげん味噌炒め・ひじきの炒め煮・ひじきと野菜炒め	・ご飯・味噌汁(卵、はんぺん、みづば)・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					<p>* 今月の誕生日は20日です!</p>	
昼	・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						
夕	・ご飯・味噌汁(芋、長葱、岩のり)・鳥肉の甘唐ソースかけ(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・赤だし味噌汁(なめこ、豆腐、三つ葉)・刺身(いか、ヒラメ、サーモン、クレソン)・ズイキの炒め煮・水菜の和え物・三食煮豆						