

グランデージ北湘南『安心ハウス』 平成 23年6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・味噌汁(しめじ ワカメ 南瓜)・牛乳・焼 き魚(大根おろしくだも の)・高野豆腐卵とじ(高 野豆腐 人参 味噌付け 椎茸 他)・香の物	・ご飯・味噌汁(バナビ ー 大根 青菜)・牛乳・ 煮 シーチンオムレツ(生野 菜 リンゴ)・ウドの炒め 煮・ひじき煮物 香の物	・ご飯・味噌汁(南瓜だ んご 絹さや)・牛乳・煮 き物(がんとも 里芋 人 参 他)・温泉卵・オレ ンジ・胡瓜漬	・ご飯・味噌汁(芋団子 舞茸 青菜)・牛乳・焼 き物(炭火焼き鳥 野菜) ・コーン炒め物(コー ン 玉葱 ウインナー 他) ・一口昆布・香の物	
昼				・抹茶入り煎茶・茶粥 (番茶)・盛り合わせ(鮭 ザンギ ブロッコリー フキ の漬物 オレンジ)・煮物 (フキ 筍 こんにゃく 椎 茸)・梅こその実漬	・スープ(レタス アスパ ラ 卵)・炊き込みピラフ(海 老 ベーコン ミックスベジ タブル 他)・千切り野菜 サラダ(ピーマン 水菜 胡瓜 他)・福神漬	・天ぷらそば(海老天 ほう れん草 板かま 他)・ わらびのたき(わらび 三杯酢 オホウツク)・牛 乳寒天(牛乳寒天 フルー ツ佐)	・スープ(アスパラ 卵) ・ナポリタンスパゲティ ー ・大根とサーモンのサラ ダ・白玉フルーツヨー グルト・飲み物(コーヒ ー牛乳)	
夕				・ご飯・味噌汁(イカすり 身 芋 青ネギ)・ささみ アスパラ巻(生野菜 トマ ト)・奴豆腐(花鮭 長ネ ギ)・わらびの三杯酢 ・香の物	・ご飯・うどん汁(うどん 油揚げ 長ネギ)・鯖の 味噌煮(生姜 茄子)・豚 しゃぶサラダ・茄子の 佃煮・香の物	・五穀米・味噌汁(焼きち くわ ワカメ 水菜)・揚 げ豆腐あんかけ・春キャ ベツのサラダ・筍と水菜 のおかか煮・チンゲン菜 漬物	・ご飯・味噌汁(豆腐 地のり 水菜)・干し魚 の焼き物(大根おろし ローズハム)・切干大根 炒め煮・栗入り煮豆・ 白菜キムチ	
7	5	6	7	8	9	10	11	
朝	・ご飯・味噌汁(大根 本 しめじ 油揚げ)・牛乳・ サンマ蒲焼・和え物(ほう れん草 水菜 オホウツ ク なめたけ)・とろろ芋 ・オレンジ・胡瓜漬	・ご飯・味噌汁(玉葱 椎 茸 ワカメ)・牛乳・ハム エッグ(生野菜 トマト)・ ウドのきんぴら(ウド 人 参 ビーマン 他)・かつおた くあん	・ご飯・味噌汁(京フキ 芋 油あげ)・牛乳・野 菜ソテー(豚肉 しめじ 玉 葱 他)・絹豆腐あんか け(カニむき身 三つ葉 他)・りんご・南瓜大根	・ご飯・味噌汁(しめじ ゴボウ 三つ葉)・牛乳 ・焼き物(ハムステーキ 生野菜 コーンソテー)・ ひじき焼きちくわと春野菜 炒め煮・果物・香の物	・ご飯・味噌汁(本しめじ ワカメ 青菜)・牛乳・煮 き物(京フキ きんちゃく ゴボウ 焼きちくわ)・納豆 (ネギ 花かつお)・パナ ナ・カブの一夜漬	・ご飯・味噌汁(白菜 地 のり 高野豆腐)・牛乳 ・伊東の天ぷら(伊東の天 ぷら 大根おろし オレ ンジ)・北寄めかぶ和え・ 筋子・カブの新漬	・ご飯・味噌汁(水菜 はんぺん 長葱)・牛乳 ・野菜入りオムレツ(生野 菜 トマト)・大根の皮の きんぴら・佃煮・ピリ辛 胡瓜	・ご飯・味噌汁(水菜 はんぺん 長葱)・牛乳 ・野菜入りオムレツ(生野 菜 トマト)・大根の皮の きんぴら・佃煮・ピリ辛 胡瓜
昼	・ご飯・味噌汁(茄子 豆 腐 長葱)・親子丼・白 菜の煮浸し・バナナ・南 瓜漬	・焼きたてパン(バター ロールサンド ぶどうぎ りパン コンチール 他) ・ミネストローネ・キャラ メルプリン添え・飲 み物(コーヒ 牛乳)	・うな雑炊・小さい盛り 合わせ(うずら味噌汁 ウインナー チキンナ ゲット 生野菜)・か つおたくあん	・焼肉とキノコのうどん(う どん 豚バラ しめじ のき 椎茸 他)・ミニ寿 司海苔巻き・たたきわら び三杯酢	・スープ・北湘南オムレ ツ トマトとクリームチー ズのサラダ・香の物	・月見そば(温泉玉子 ほう れん草 板かま 天かす 他)・チジミ(ニラ 桜えび 他)・フルーツヨーグルト 和え	・スープ(ササミ ロール キャベツ)・焼きたてパ ン(ツイストーナツ よも ぎあんぱん メロンパン 他)・サーモンサラダ・ 飲み物(コーヒ 牛乳)	・ご飯・味噌汁(イカすり 身 キャベツ 花鮭)・牛 すき柳川・ナムル(ほう れん草 水菜 えのき 胡瓜 人参)・珍味・た くあん
夕	・梅炊き込みご飯・三平 汁(塩鮭 芋 人参 しめじ 他)・盛り合わせ(クリ ムコロッケ 生野菜 果 物)・ニラの卵とじ・大 根漬	・ご飯・味噌汁(大根 豆 腐 みょうが)・キャベツ ・魚 こんにゃく 生姜)・ ラーメンサラダ・南蛮み そ・水菜の醤油漬	・ご飯・味噌汁(玉葱 ワ カメ はんぺん)・ジンギ スカン(ラム 玉葱 ニラ もやし 他)・水菜のお浸 し・フルーツヨーグルト・ 白菜キムチ漬	・ご飯・味噌汁(フキ 油 あげ ゴボウ)・魚のフラ イ(フライ 生野菜 トマト) ・酢みそ和え(しめじ 鯖 ワカメ みょうが)・うど のきんぴら・胡瓜の粕漬	・ご飯・味噌汁(フキ 油 揚げ 本しめじ)・豚ロ ースガリック焼き(生野菜 フライポテト)・ピーン ツ炒め煮・わさびの三杯酢 ・茄子と胡瓜の一夜漬	・ご飯・味噌汁(玉葱 わ かめ ニラ)・焼き魚(大 根おろし キウイ)・炒り 豆腐(豆腐 ゴボウ 人 参 ひじき 他)・ウドの酢味 噌和え・白菜キムチ	・ご飯・味噌汁(イカすり 身 キャベツ 花鮭)・牛 すき柳川・ナムル(ほう れん草 水菜 えのき 胡瓜 人参)・珍味・た くあん	
12	13	14	15	16	17	18		
朝	・番茶・お粥・牛乳・焼 き物(骨なしトロアジ 大根 おろし リンゴ)・青菜と 焼くわの炒め物・珍味 ・香の物	・ご飯・味噌汁(茄子 ち くわ 水菜)・牛乳・は んぺんバター醤油・野菜 ソテー(アスパラ コーン ウインナー ビーマン)・ 南蛮味噌・たくあん	・ご飯・味噌汁(豆腐 椎 茸 万能ネギ)・牛乳・ 山菜の炒め煮(山菜水煮 天ぷら たけのこ 他)・納 豆オクラ入り・煮リンゴ ・香の物	・ご飯・味噌汁(わかめ 豆腐 大根菜)・牛乳・ 焼き魚(大根おろし パナ ナ)・春雨とピーマン炒め (春雨 人参 豚ひき 他) ・オクラま和え・香の物	・ご飯・味噌汁(大根 絹 さや 椎茸)・牛乳・ひ じきオムレツ(生野菜 オレ ンジ)・長芋のゆず和え ・オーシャンサラダ・漬物 寄せ合わせ	・ご飯・味噌汁(芋 ち ろろ 昆布 万能ねぎ)・牛 乳・煮物(ランチがんとも ほうれん草の油浸し トマ ト)・オランダ煮・ふり かけ・香の物	・ご飯・味噌汁(大根 人参 すり身 長葱)・牛 乳・焼き魚(鯖 ハム ほうれん草のお浸し トマ ト)・オランダ煮・ふり かけ・香の物	
昼	・昔風ラーメン(らーめん 味付きメンマ 焼き豚 な ると ほうれん草 鮓 ち くわ 玉子 ネギ)・いなり寿 司・酢生姜	・サンドウィッチ(玉子サンド) 菓子パン・カブと鶏 肉のシチュー・カブと生 ハムのサラダ・飲み物 (コーヒ 牛乳)	休	・にゅう麺(そうめん たけ のこ 椎茸 板かま 他) ・一口おにぎり(赤葱)・ キウイゼリージュレかけ ・カブ漬	・中華スープ・焼き豚入 りチャーハン(焼き豚 ピーマン 人参 玉葱 卵 他)・豆腐とトマトのサラ ダ・福神漬	・豚汁(玉葱 ほうれ ん草 卵)・和風スパ ゲッティ ー・キャベツの サラダ(キャベツ リンゴ レーズン)・飲み物(コー ヒー 牛乳)	・スープ(手羽先 ほうれ ん草 卵)・和風スパ ゲッティ ー・キャベツの サラダ(キャベツ リンゴ レーズン)・飲み物(コー ヒー 牛乳)	
夕	・ご飯・味噌汁(ホタテ 長ネギ)・シレカツ盛り合 わせ(生野菜 パイン)・ なめたけ和え・オーシャ ンサラダ・大根みそ漬	・わかめ炊き込みご飯・ 味噌汁(なまこ 大根菜) ・焼き魚(さなま 大根お ろし スイカ)・肉じゃがが カレー味・大根と菊の酢 の物・大根みそ漬	・チキンカレー・サラ ダ(レタス 胡瓜 トマト ア スパラ 玉子 トマト)・薄 りん・福神漬 ぱりっ 漬	・ご飯・豚汁・盛り合 わせ(南瓜コロッケ 生野菜) ・くるみ和え(ほうれん草 白菜 焼くわ クルミ)・ わらびのたき・胡瓜粕 漬	・ご飯・味噌汁(はんぺ ん 大根菜 キャベツ)・チ カマン(ピーマン セロリ 玉葱 他)・キャベツのと びこ和え・南蛮味噌・ カブの漬	・ご飯・八杯汁(豆腐 生 椎茸 三つ葉)・味噌お でん(大根 こんにゃく 天 ぷら 手羽先 茄子)・ ホッキとポテトのサラダ ・珍味・大根の生姜巻	・生肉(大根菜)・照り 煮(甘酢大根 オレンジ) ・里芋とこんにゃくのそぼ ろ煮・キャベツのお浸し ・香の物	
19	20	21	22	23	24	25		
朝	・ご飯・味噌汁(豆腐 キャベツ)・牛乳・かに 玉風あんかけ(卵 カニむ き身 三つ葉)・フキと ニシンの煮物・香の物	・ご飯・味噌汁(土ゴボウ すり身 万能ネギ)・牛乳 ・炊き合わせ(筑前煮 京 フキ 生鮓)・だし巻卵 (お浸し 鮓)・レタスと 胡瓜の一夜漬	・ご飯・味噌汁(しめじ じゃが芋 万能ネギ)・牛 乳・焼き物(角ハム 豚 野菜 アスパラ)・豚レ バーかりんと揚げ・パ ナナ・キムチ	・ご飯・味噌汁(大根 人 参 万能ネギ)・牛乳・ スペイン風オムレツ(生野 菜 キウイ)・煮浸し(小 松菜 花鮭)・ふりかけ ・香の物	・ご飯・味噌汁(油揚げ チンゲン菜)・牛乳・湯 豆腐(白菜 椎茸 昆布) ・豚ヒレマリネ・スイカ ・たくあん	・ご飯・味噌汁(南瓜 本 しめじ)・牛乳・プレー ンオムレツ(生野菜 オレ ンジ)・きんぴらごぼう・香 の物	・ご飯・味噌汁(高野豆 腐 絹さや)・牛乳・伊 東の天ぷら(大根甘酢漬 け オレンジ)・揚げ豆 腐の煮物・香の物	
昼	・味噌汁(玉葱 卵)・鶏 塩ネギ丼(鶏塩 長ネギ 小松菜)・レタスのオイ スターソース炒め・胡瓜 とチンゲン菜漬	・焼きたてパン(南瓜パン メロンパン 天かまロー ル)・レタスの簡単スー プ・ミックスサラダ(ミク スバブル ウインナー 他) ・飲み物(コーヒ 牛乳)	・味噌汁(芋 寒ふのり いんげん)・おにぎりセッ ト(梅・ふきのとうみそおに ぎりとご飯)・盛り合わせ(ア スパラ から揚げ サラ ダ)・牛乳寒天フルーツ よせ・カブ漬	・すいとん汁(ごぼう 大根 人参 油揚げ 他)・ゆか りご飯・盛り合わせ(ア スパラ から揚げ サラ ダ)・バナナヨーグルト ・香の物	・スープ・ハユシドビー フ(牛バラ 玉葱 エリンギ 人参)・生ハムサラダ(生 ハム レタス 玉葱 胡瓜 他)・福神漬	・山菜かけそば・京ふ き炒め煮(京ふき 人参 厚 揚げ)・ずんだ大福・香 の物	・スープカレー(鶏もも ゆで卵 南瓜 本しめじ アスパラ 人参)・焼きた てパン・サラダ(大根 だ さみ 豆腐 他)・飲み 物(コーヒ 牛乳)	
夕	・ご飯・番茶・寄せ鍋 (鯛 鶏もも しめじ 白菜 焼き豆腐 葛きり 他)・ イカ納豆・キャベツと サーモンの和え物・茄子 漬	・ご飯・味噌汁(椎茸 万 能ねぎ)・焼き魚(大根お ろし トマト)・麻婆豆腐 ・酢の物・レタスと胡瓜 の一夜漬	・ご飯・味噌汁(大根 小 松菜 とろろ昆布)・つく ね盛り合わせ(つくね コーンソテー 二十日大 根)・春雨サラダ・白菜 キムチ漬	・鯛めし・すまし汁(椎茸 南瓜団子)・煮魚(赤魚 昆布 二十日大根)・南 瓜とチーズのサラ・紅生 姜	・ご飯・味噌汁(キャベツ はんぺん)・天ぷら盛り 合わせ(尾付き海老 南瓜 茄子 京フキ 大根おろ し)・枝豆入り白和え・ わらび三杯酢・香の物	・ご飯・味噌汁(厚あげ 長葱 ふき)・タンドリー チキン(生野菜 スイカ) ・いんげん炒め煮・かぶ とサーモンの白和え・大 根南瓜漬	・味噌汁(大根 人参 すり身)・ホイール焼(鯖 玉 葱 椎茸 えのき ビー マン)・Gフルーツ&リン ゴ・豆腐の卵とじ・香 の物	
26	27	28	29	30				
朝	・ご飯・味噌汁(絹さや 豆腐 ふのり)・牛乳・ はんぺんチーズサンド(生 野菜 果物) 小松菜オイ スターソース炒め・大根 の酢漬	・ご飯・味噌汁(小松菜 卵 豆鮓)・牛乳・鯖水 煮山かけ・磯和え(小松 菜 オホウツク 胡瓜 海 苔の佃煮)・バナナ・こ じ漬	・ご飯・味噌汁(白菜 椎 茸 長葱)・牛乳・キャ ベツマフラー煮・納豆(し らす 長ネギ)・リンゴ ・たくあん	・ご飯・味噌汁(エリンギ 大根 とろろ昆布)・牛乳 ・焼き魚(大根おろし 苺) ・高野豆腐卵とじ(高野豆 腐 人参 味噌付け椎茸 他)・香の物	・ご飯・味噌汁(焼豆腐 地のり 青菜)・牛乳・ チーズオムレツ(生野菜) ・小松菜のそぼろ煮・煮 リンゴヨーグルトのせ・チ ンゲン菜こじ漬			
昼	・中華スープ(ギョーザの 皮 白菜 長葱)・焼きそ ば(海老 豚肉 イカ キャ ベツ 人参 他)・スイカ ・紅生姜	・焼きたてパン・コーンポ ターージュ・サラダ(芋 ミ ックスV 生ハム レタス) ・飲み物(コーヒ 紅茶 牛乳)	休	・抹茶入り煎茶・ミルク 粥・盛り合わせ(鯖の揚 げ煮 生野菜 トマト) ・煮物(里芋 かまぼこ 小 松菜 焼き豆腐 他)・チ ンゲン菜醤油漬	・スープ(レタス 玉葱 ウ インナー)・炊き込みピラ フ(海老 ベーコン ミッ クスV 他)・アサリのサラ ダ(アサリ 玉葱 ビーマン 他)・薄・福神漬			
夕	・ご飯・味噌汁(芋 ワカ メ 小松菜)・鶏ザンギ盛 り合わせ(ザンギ 生野菜 オレンジ)・大根とみかき ニシンの煮物・わらびの 三杯酢・香の物	・ご飯・味噌汁(エリンギ 大根 板鮓)・手作り餃 子・中華サラダ(中華ク ラゲ もやし 胡瓜 他)・ 海苔の佃煮・カブのこ じ漬	・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 ギ ンギ サバ そい 他)・ズイ キの炒め煮・小鉢・香 の物	・ご飯・味噌汁(芋だんご のこ 青ネギ)・ささみ ピカタ焼き・豆腐のカキ 油炒め(小松菜 きくらげ たけのこ)・わらびの三 杯酢・白菜漬	・ご飯・ラーメン汁(ラメ ン なんと 長ネギ 他) ・鯖の味噌煮(生姜 小 松菜)・豚しゃぶサラダ ・煮豆・べつたら漬			