

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(バナビ大根 青菜) ・牛乳 ・煮シーチキンオムレツ(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 ・煮物(がんとも 里芋 人参 他) ・温泉卵 ・オレシ ・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) ・コン炒め物(コーン 玉葱 ウィンナー 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 フキノ漬物 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 フルーツ缶)	・スープ(アスパラ 卵) ・ナポリタンスパゲティ ・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 青ネギ) ・ささみアスパラ巻(生野菜 トマト) ・奴豆腐(花巻 長ネギ) ・わらびの三杯酢 ・香の物	・ご飯 ・うどん汁(うどん 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) ・干し魚の焼き魚(大根おろし ローソクハム) ・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 ビーミン 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) ・バナナ ・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 ・筍子 ・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 サラダ 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 サラダ 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	・焼ききたてパン(バターロールサンド ぶどうざりパン コンチロール) ・ミネストローネ ・キャラメルプリン(牛乳) ・飲み物(コーヒー)	・うな雑炊 ・小さい盛り合わせ(うずら味付け ウィンナー 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) ・ミネ寿司海苔巻き ・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) ・サーモンスラダ ・飲み物(コーヒー)	・ご飯 ・味噌汁(イカすり身 キャベツ 花巻) ・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	・ご飯 ・味噌汁(イカすり身 キャベツ 花巻) ・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(クリームコロッケ 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) ・野菜(赤魚 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) ・許のみそ和え(しめじ 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 揚げ本しめじ) ・豚ロースガリック焼き(生野菜 フライドポテト) ・ピーマン炒め煮 ・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 ニら) ・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 花巻) ・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	・ご飯 ・味噌汁(イカすり身 キャベツ 花巻) ・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 ウィンナー ビーミン) ・南蛮味噌 ・たくあん	・ご飯 ・味噌汁(豆腐 椎茸 万能ねぎ) ・牛乳 ・山菜の炒め煮(山菜水菜 天ぷら たけのこ 他) ・納豆オクラ入り ・煮りんご ・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) ・オクラまねき和え ・香の物	・ご飯 ・味噌汁(わかめ 豆腐 大根菜) ・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 ところろ 昆布 万能ねぎ) ・牛乳 ・煮物(ランチャんとも 焼きちくわ フキ 他) ・生卵 ・バナナと煮りんご ・たくあん	・ご飯 ・味噌汁(芋 ところろ 昆布 万能ねぎ) ・牛乳 ・煮物(ランチャんとも 焼きちくわ フキ 他) ・生卵 ・バナナと煮りんご ・たくあん	・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 なたと ほうれん草 葱 など) ・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(コーヒー 牛乳)	休						
夕	・ご飯 ・味噌汁(ホタテ 長ネギ) ・しゃくさい盛り合わせ(生野菜 人参) ・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(さなぎ 大根おろし スイカ) ・肉じゃがカレー味 ・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) ・海プリン ・福神漬 ばりっこ漬	・ご飯 ・豚汁 ・盛り合わせ(南芜コロッケ 生野菜) ・くるみ和え(ほうれん草 白菜 焼きちくわ クルミ) ・わらびのたたき ・胡瓜粕漬	・ご飯 ・豚汁 ・盛り合わせ(大根葉 キャベツ) ・チカン(ピーマン セロリ 玉葱 他) ・キャベツのとびこ和え ・南蛮味噌 ・カブの糠漬	・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	・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	・ご飯 ・味噌汁(玉葱 生のり 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 万能ねぎ) ・牛乳 ・炊き合わせ(筑前煮 京フキ 生椎茸) ・だし巻卵 (お浸し 麵) ・レタスと胡瓜の一夜漬	・ご飯 ・味噌汁(しめじ じゃが芋 万能ねぎ) ・牛乳 ・焼き物(角ハム 豚肉 野菜 アスパラ) ・豚しゃぶ(パリパリと揚げ ・バナナ ・キムチ)	・ご飯 ・味噌汁(大根 人参 万能ねぎ) ・牛乳 ・スペイン風オムレツ(生野菜 鶏肉 キウイ) ・煮浸し(小松菜 花巻) ・ふりかけ ・香の物	・ご飯 ・味噌汁(大根 人参 万能ねぎ) ・牛乳 ・スベイン風オムレツ(生野菜 鶏肉 キウイ) ・煮浸し(小松菜 花巻) ・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 ・ブレーン オムレツ(生野菜 オレンジ) ・きんぴらごぼろ ・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 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	・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	・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	・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	・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	・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(手羽先 ほうれん草 卵) ・和風スパゲッティ ・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 ・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 生椎茸 えのき ビーミン) ・Gフルーツ&リンゴ ・豆腐の卵とじ ・香の物	・味噌汁(大根 人参 すり身) ・ホイール焼(鯖 玉葱 生椎茸 えのき ビーミン) ・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 豆麴) ・牛乳 ・鯖水炊山かけ ・磯和え(小松菜 オホウツク 胡瓜 海苔の佃煮) ・バナナ ・こう漬	・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 ・チンゲン菜こう漬	・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 ・チンゲン菜こう漬			
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	・焼ききたてパン ・コーンポタージュ ・サラダ(芋 ミックスV 生ハム レタス) ・飲み物(コーヒー 紅茶 牛乳)	休						
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 板麴) ・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 ・カブのこう漬	・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 ギョーザ 身サバ 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(ラーメン なる 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				