

グランデージ北湘南『安心ハウス』 平成23年 10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		
朝							・ご飯 ・芋とエリンギの味噌汁 ・牛乳 ・盛り合わせ(・野菜入りオムレツ ・生野菜 ・キウイ) ・切り干し大根とひじきの炒め煮 ・漬 ・塩辛		
昼							・糸寒天入り卵スープ ・焼き立てパン ・南瓜サラダ ・飲み物(・コーヒー ・牛乳)		
夕							・ご飯 ・大根ととろろ昆布の味噌汁 ・牛すき柳川 ・小松菜のナムル ・みょうが漬 ・沢庵漬 ・海苔佃煮		
	2	3	4	5	6	7	8		
朝	・お粥 ・ニラと卵の味噌汁 ・牛乳 ・焼き物(・鮭 ・昆布佃煮 ・えびむさび) ・ソーセージのカレー炒め ・キャベツ新漬	・ご飯 ・ちくわと生のりの味噌汁 ・盛り合わせ(・はんぺん田楽味噌のせ ・アスパラ缶 ・カーネルコーン ・ウインナー) ・レタスとカニカマのゆず和え	・ご飯 ・玉葱と卵の味噌汁 ・牛乳 ・山菜の炒め煮 ・納豆(・オクラ ・長葱) ・胡瓜のピリ辛漬 ・煮豆	・ご飯 ・白菜とわかめ味噌汁 ・牛乳 ・焼き魚(・大根おろし ・りんご) ・春雨とピーマンの炒め煮 ・胡瓜浅漬 ・くるみ麩	・ご飯 ・菊と椎茸の味噌汁 ・牛乳 ・盛り合わせ(・ひじき入りオムレツ ・生野菜 ・煮リンゴ) ・長芋の甘酢 ・沢庵 ・味噌漬 ・塩辛	・ご飯 ・わかめと玉葱の味噌汁 ・牛乳 ・煮物(・京がんと ・大根 ・人参 ・焼くわ ・インゲン) ・生卵 ・べつたら漬 ・パイ ・梨	・ご飯 ・大根ととろろ昆布の味噌汁 ・牛乳 ・焼き魚(・さわら西京焼 ・白菜お浸し ・トマト) ・大根菜と鶏ネギの炒め煮 ・べつたら漬	・ご飯 ・大根ととろろ昆布の味噌汁 ・牛乳 ・焼き魚(・さわら西京焼 ・白菜お浸し ・トマト) ・大根菜と鶏ネギの炒め煮 ・べつたら漬	
昼	・豚骨醤油ラーメン ・いなり寿司 ・酢生姜	・焼き立てパン ・トマトスープ ・大根サラダ ・飲み物(・コーヒー ・牛乳)	休	・にゅう麺 ・一〇おにぎり(・南蛮味噌 ・シソの葉) ・アロニアゼリー(・バナナ) ・たまり漬	・ワカメスープ ・豚豚チャーハン ・ポテトサラダ ・福神漬	・たぎるそば ・盛り合わせ(・鯖大葉巻き ・生野菜 ・ウインナーローレル ・菊花) ・ぶどう	・ミートスパゲティ ・キャベツスープ ・白菜サラダ ・柿 ・コーヒー	・ミートスパゲティ ・キャベツスープ ・白菜サラダ ・柿 ・コーヒー	
夕	・五穀米 ・芋とワカメの味噌汁 ・盛り合わせ(・ピザチーズサンド ・生野菜 ・トマト) ・菊と野菜の織り切炒め ・胡瓜漬	・わかめご飯 ・きのこ生わかめの味噌汁 ・焼き魚(・味噌漬 ・大根おろし ・キウイ) ・肉じゃがカレー味 ・コーンとウインナーのソテー ・沢庵	・ご飯 ・チキンカレー ・盛り合わせサラダ ・福神漬 ・らっきょ	・ご飯 ・豚汁 ・盛り合わせ(・クリームコロッケ ・生野菜 ・柿) ・小松菜のピーナツ和え ・みょうが漬 ・甘エビ	・ご飯 ・大根ときのこの味噌汁 ・チカのマリネ ・オホーツクとキャベツのとびつ子とえ ・トマト ・べつたら漬	・ご飯 ・大根ときのこの味噌汁 ・チカのマリネ ・オホーツクとキャベツのとびつ子とえ ・トマト ・べつたら漬	・ご飯 ・きのこ大根の味噌汁 ・魚照り焼き(・大根甘酢 ・柿) ・じゃが芋のそぼろ煮 ・一夜漬 ・ひじき炒め煮	・ご飯 ・きのこ大根の味噌汁 ・魚照り焼き(・大根甘酢 ・柿) ・じゃが芋のそぼろ煮 ・一夜漬 ・ひじき炒め煮	
	9	10	11	12	13	14	15		
朝	・ご飯 ・芋としめじの味噌汁 ・牛乳 ・かに玉あんかけ盛合わせ(・生野菜 ・オレソジ) ・ごこみ胡麻和え ・胡瓜と瓜の粕味噌漬	・ご飯 ・豆腐とフナビーの味噌汁 ・牛乳 ・焼き魚(・角ハム ・トマト ・ブロッコリー) ・豚レバーかりんと揚げ ・一夜漬 ・いか醤油漬	・ご飯 ・小松菜と油あげの味噌汁 ・牛乳 ・焼き魚(・角ハム ・トマト ・ブロッコリー) ・豚レバーかりんと揚げ ・一夜漬 ・いか醤油漬	・ご飯 ・ちくわと高野豆腐の味噌汁 ・牛乳 ・スペイン風オムレツ ・生野菜 ・バナナ) ・白菜煮しめ ・大根醤油漬 ・塩辛	・ご飯 ・芋とふりのりの味噌汁 ・牛乳 ・湯豆腐セット ・たたきごぼうのかか煮 ・べつたら漬 ・煮豆	・ご飯 ・芋とふりのりの味噌汁 ・牛乳 ・湯豆腐セット ・たたきごぼうのかか煮 ・べつたら漬 ・煮豆	・ご飯 ・豆腐と南瓜の味噌汁 ・牛乳 ・盛り合わせ(・ブレンラムオムレツ ・生野菜 ・柿) ・3色きんぴら ・一夜漬 ・ごこみ胡麻和え ・海苔佃煮	・ご飯 ・がんもと大根の味噌汁 ・牛乳 ・盛り合わせ(・ひじき入り天ぷら ・大根おろし ・トマト) ・シーチキンの炒め煮 ・胡瓜漬 ・海苔佃煮	・ご飯 ・がんもと大根の味噌汁 ・牛乳 ・盛り合わせ(・ひじき入り天ぷら ・大根おろし ・トマト) ・シーチキンの炒め煮 ・胡瓜漬 ・海苔佃煮
昼	・豆腐と油あげの味噌汁 ・サンマ丼 ・きのこのカレーソテー ・蒸しパン ・紅生姜	・焼き立てパン(・食パン ・ブルマン ・シナモンアップル ・あんどうナッツ) ・ベジタブルスープ ・柿とぶどうのヨーグルト和え ・飲み物(・コーヒー ・牛乳)	・ほうれん草と高野豆腐の味噌汁 ・おにぎりセット(・板かま ・レタス ・コーンクリームコロッケ ・トマト) ・やわらか杏	・芋のこ汁 ・盛り合わせ(・ゆかりご飯 ・魚ピカタ ・生野菜 ・トマト) ・みょうが酢物	・野菜スープ ・ハッシュドビーフ ・盛り合わせサラダ ・福神漬 ・らっきょ	・野菜スープ ・ハッシュドビーフ ・盛り合わせサラダ ・福神漬 ・らっきょ	・鯖そば ・ブロッコリーとフナビーのゆずサラダ ・南瓜大福	・スープカレー ・焼き立てパン(・あんぱん ・クワッパン ・ミルクパン ・くるみパン) ・ねばねばサラダ ・飲み物(・コーヒー ・牛乳)	
夕	・ご飯 ・石狩鍋(・鮭 ・焼豆腐 ・春菊 ・くず) ・白菜 ・大根 ・人参 ・しめじ ・長ネギ) ・いか納豆 ・柿と小松菜のサラダ ・べつたら漬	・ご飯 ・わかめと芋だんごの味噌汁 ・焼き魚(大根おろし ・ししとう) ・マーボー豆腐 ・胡瓜漬 ・メロン	・ご飯 ・はんぺんとふのりの味噌汁 ・盛り合わせ(・煮込みハンバーグ ・人参グラッセ ・フライドポテト) ・春雨サラダ ・べつたら漬	・きびご飯 ・きのこ小松菜の味噌汁 ・煮魚(・ジャーマンサラダ ・野沢菜漬 ・たらこ胡瓜)	・麦入りご飯 ・ニラと卵の味噌汁 ・天ぷら盛り合わせ(・尾付えび ・南瓜 ・茄子 ・本しめじ ・大根おろし) ・枝豆入りの白和え ・鰹沢庵	・麦入りご飯 ・ニラと卵の味噌汁 ・天ぷら盛り合わせ(・尾付えび ・南瓜 ・茄子 ・本しめじ ・大根おろし) ・枝豆入りの白和え ・鰹沢庵	・ご飯 ・芋と生ワカメの味噌汁 ・タンドリーチキン(・生野菜 ・柿) ・インゲンの香味炒め ・茄子漬 ・大根味噌漬 ・菊花のお浸し	・ご飯 ・南瓜とわかめの味噌汁 ・ホイル焼(・鯖 ・椎茸 ・玉葱 ・ししとう ・玉葱) ・豆腐の卵とじ ・白菜浅漬 ・ひじき炒め煮	
	16	17	18	19	20	21	22		
朝	・ご飯 ・しめじと大根の味噌汁 ・牛乳 ・はんぺんチーズサンド(・生野菜 ・トマト) ・大根おろしなメタケかけ ・茄子ピリ辛漬	・ご飯 ・玉葱と椎茸の味噌汁 ・牛乳 ・鯖水煮山かけ ・小松菜と胡瓜の磯和え ・海苔佃煮 ・大根味噌漬 ・バナナと柿	・ご飯 ・白菜と地海苔の味噌汁 ・キャベツのマワラー煮 ・納豆(・長ネギ しらす) ・大根味噌漬 ・柿	・ご飯 ・玉葱とわかめの味噌汁 ・牛乳 ・焼き魚(・大根おろし ・オレソジ) ・高野豆腐の卵とじ ・茄子漬 ・胡瓜漬 ・塩辛	・ご飯 ・豆腐と生海苔の味噌汁 ・牛乳 ・シーチキンオムレツ(・生野菜 ・柿) ・大豆とひじきの炒め煮 ・胡瓜ピリ辛漬 ・茄子漬	・ご飯 ・豆腐と生海苔の味噌汁 ・牛乳 ・シーチキンオムレツ(・生野菜 ・柿) ・大豆とひじきの炒め煮 ・胡瓜ピリ辛漬 ・茄子漬	・ご飯 ・はんぺんとしめじの味噌汁 ・煮物(・ミニ春巻き巾着 ・大根 ・てんぷらかまぼこ ・人参 ・インゲン) ・温泉卵 ・沢庵 ・柿	・ご飯 ・豆腐と生海苔の味噌汁 ・牛乳 ・焼き魚(・炭火焼き鳥 ・生野菜 ・ブチマ) ・キョウコのカレー炒め ・小女子佃煮 ・べつたら漬	
昼	・あんかけ焼きそば ・中華スープ ・柿とキウイ ・紅生姜	・焼き立てパン(・レーズンパン ・りんごクリームパン) ・小倉あんぱん ・お米パン) ・ほうれん草ポターージュ ・生ハムサラダ ・コーヒー ・牛乳	休	・抹茶入り玄米茶 ・茶粥 ・盛り合わせ(・さんま香り揚げ ・生野菜 ・えび揚げ ・餃子) ・煮物 ・一夜漬	・野菜スープ ・炊き込みピラフカレー風味 ・ブロッコリーサラダ ・福神漬 ・らっきょ	・野菜スープ ・炊き込みピラフカレー風味 ・ブロッコリーサラダ ・福神漬 ・らっきょ	・タコ天そば ・小松菜の胡麻和え ・大根とみょうがの酢物 ・よもぎ蒸しパン	・キャベツとウインナーのスープ ・たろクリームスパゲティ ・織り切サラダ ・杏仁豆腐フルーツ入り	
夕	・ご飯 ・豆腐とわかめの味噌汁 ・盛り合わせ(・鶏ザンギ ・生野菜 ・トマト) ・大根と厚あじの煮物 ・沢庵 ・煮豆	・ご飯 ・油あげとキャベツの味噌汁 ・えび入りだしゆまい(・トマト) ・中華風サラダ ・ピリ辛胡瓜漬 ・味付メンマ	・ご飯 ・豆腐となめこの赤だし味噌汁 ・さしみ盛り合わせ(・サーモン ・ひらめ ・甘エビ) ・芋茎の炒め煮 ・小松菜のピーナツ和え ・白菜一夜漬	・ご飯 ・舞茸と小松菜の味噌汁 ・ササミの野菜巻き(・生野菜 ・トマト) ・奴豆腐 ・沢庵 ・オクラ胡麻ドレッシングかけ	・ご飯 ・蕎麦汁 ・鯖の味噌漬 ・豚しゃぶサラダ ・ミニトマト砂糖漬 ・大根新漬	・ご飯 ・蕎麦汁 ・鯖の味噌漬 ・豚しゃぶサラダ ・ミニトマト砂糖漬 ・大根新漬	・五穀米 ・ごぼうととろろ昆布の味噌汁 ・ぎせい豆腐 ・キャベツと柿のサラダ ・野菜漬 ・沢庵 ・煮豆	・ご飯 ・小松菜と卵の味噌汁 ・干魚(・大根おろし ・ブチマ) ・切干大根炒め煮 ・鰹沢庵 ・海苔佃煮	
	23	24	25	26	27	28	29		
朝	・ご飯 ・芋としめじの味噌汁 ・牛乳 ・サンマ蒲焼き ・小松菜と焼きちくわの胡麻和え ・とろろ芋 ・べつたら漬	・ご飯 ・白菜と大根の味噌汁 ・牛乳 ・ハムエッグ ・生野菜 ・オレソジ ・里芋といかの煮物 ・沢庵	・ご飯 ・高野豆腐といかり身の味噌汁 ・牛乳 ・野菜ソテー ・絹豆腐(・ず煮) ・野沢菜漬 ・梨	・ご飯 ・ブナピーと人参の味噌汁 ・牛乳 ・焼き魚(・ハムステーキ ・コーンとウインナーのソテー ・レタス) ・焼ちくわの炒め煮 ・韓国粕漬 ・するめ麩	・ご飯 ・ほうれん草とエリンギの味噌汁 ・牛乳 ・煮物(・春雨巾着 ・大根 ・人参 ・地だし) ・かまぼこ(・こんにやく) ・毛ロイイ入り納豆 ・柿 ・べつたら漬	・ご飯 ・ほうれん草とエリンギの味噌汁 ・牛乳 ・煮物(・春雨巾着 ・大根 ・人参 ・地だし) ・かまぼこ(・こんにやく) ・毛ロイイ入り納豆 ・柿 ・べつたら漬	・ご飯 ・芋とワカメの味噌汁 ・牛乳 ・盛り合わせ(・伊東の天ぷら ・大根おろし ・柿) ・胡瓜のなめたけ和え ・しば漬 ・塩辛	・ご飯 ・白菜と天ぷらかまぼこの味噌汁 ・牛乳 ・盛り合わせ(・野菜入りオムレツ ・生野菜) ・身欠き鯖と大根の煮物 ・鰹沢庵	
昼	・豆腐とわかめの味噌汁 ・カツとじ井 ・白菜お浸し ・鰹沢庵 ・ぶどう	・焼き立てパン(・ロールサンド ・もちもちドーナツ ・メロンパン ・クリームドーナツ) ・ミネストローネ ・キヤラメルプリン ・飲み物(・コーヒー ・紅茶 ・牛乳)	・鮭雑炊 ・盛り合わせ(・ちくわとピーマンの天ぷら ・生野菜 ・えびしゅうまい) ・ピリ辛胡瓜漬	・豚肉ときのこのうどん ・韓国風海苔巻き ・煮しゅうまい) ・ピリ辛胡瓜漬	・ワカメスープ ・北湘南レストランオムレツ ・生ハムサラダ ・福神漬 ・らっきょ	・ワカメスープ ・北湘南レストランオムレツ ・生ハムサラダ ・福神漬 ・らっきょ	・山菜そば ・たご焼 ・キャベツと柿のサラダ ・苺ヨーグルトソースかけ	・手羽筋入りスープ ・焼き立てパン ・生ハムサラダ ・フルーツゼリー	
夕	・麦ご飯 ・鱈汁 ・盛り合わせ(・南瓜コロッケ ・生野菜 ・トマト) ・キャベツの卵とじ ・野沢菜漬 ・味噌漬	・栗おこわ ・漬汁 ・煮物(・人参 ・キャベツ ・ウインナー) ・ロールしめじ ・シーチキン) ・盛り合わせ(・えびフライ) ・枝豆 ・トマト) ・紅生姜 ・マロンケーキ	・ご飯 ・豆腐とワカメの味噌汁 ・ジンギスカン ・フルーツヨーグルト和え ・べつたら漬 ・キャベツお浸し	・ご飯 ・豆腐と椎茸の味噌汁 ・魚のフライ(・生野菜 ・トマト) ・塩もずくの酢物 ・ひじきの炒め煮 ・胡瓜粕漬	・ご飯 ・大根としめじの味噌汁 ・豚ロースカレー醬油漬 ・生野菜 ・フライドポテト) ・ビーフ炒め煮 ・沢庵 ・なます	・ご飯 ・大根としめじの味噌汁 ・豚ロースカレー醬油漬 ・生野菜 ・フライドポテト) ・ビーフ炒め煮 ・沢庵 ・なます	・ご飯 ・いかすり身と芋の味噌汁 ・焼魚(・大根おろし ・柿) ・炒り豆腐 ・二十日かぶ ・らっきょ ・白菜とクラゲの和え物	・ご飯 ・芋と地海苔の味噌汁 ・うなぎ柳川 ・小松菜とえきのナムル ・大根新漬 ・南蛮味噌	
	30	31							
朝	・ご飯 ・竹の子と椎茸の味噌汁 ・牛乳 ・焼き魚(・さわら) ・大根おろし ・柿) ・ちくわと小松菜の炒め煮 ・煮豆 ・白菜一夜漬	・ご飯 ・豆腐とワカメの味噌汁 ・牛乳 ・盛り合わせ(・はんぺんバター醤油 ・ウインナーとベジタブルのソテー ・Wアスパラ) ・鶏ゴボウ ・大根味噌漬							
昼	・昔風ラーメン ・いなり寿司 ・沢庵	・焼き立てパン(・ポテトサンド ・ルバーブジャムサンド) ・くるみパン ・あんどうナッツ) ・鮭と秋野菜のシチュー ・フルーツヨーグルトかけ ・飲み物(・コーヒー ・牛乳)							
夕	・ご飯 ・キャベツとがんもの味噌汁 ・盛り合わせ(・ピリかつ ・生野菜 ・トマト) ・黒豆) ・小松菜のなめたけ和え ・大根味噌漬	・いなぎびご飯 ・ゴボウと白菜の味噌汁 ・焼き魚(・鯖味噌漬 ・大根おろし ・変りなます) ・肉じゃが味噌味 ・胡瓜のミックス漬 ・炒り豆腐							