


グランデージ北湘南『安心ハウス』平成 23年 11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	
朝	*今月のお誕生日食は、26日です！		・ご飯・味噌汁(豆腐、しめじ、三つ葉)・牛乳・山菜の炒め煮(山菜、こんにゃく、天ぷら、人参)・納豆オクラ入り・梨・香の物	・ご飯・味噌汁(芋、ワカメ、長葱)・牛乳・焼き魚(大根おろし、果実)・春雨とピーマンの炒め物・香の物	・ご飯・味噌汁(しめじ、大根、三つ葉)・牛乳・ひじき入りオムレツ(生野菜、果実)・和風ナムル(もやし、ピーマン)・大根味噌漬	・ご飯・味噌汁(バナ、ピー、長葱、人参)・牛乳・煮物(京がんと、焼く、大根、人参、いんげん)・生卵・柿・かつおたかあん	・ご飯・味噌汁(南瓜、ほうれん草)・牛乳・焼き魚(大根おろし、トマト)・葱烏炒め物(いんげん、人参、ごぼう)・小女子佃煮	
昼	休		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(鯉梅)・白玉団子、小倉缶・大根漬	・スープ(ワカメ、玉葱、長葱)・鮭炒飯(卵、玉葱、人参、ピーマン)・スーパゲティサラダ(胡瓜、玉葱、サラシ、茹卵)・福神漬、らっきょう	・鍋焼きうどん(ほうれん草、板かま、切り餅、温泉卵、長葱)・うどの炒め煮(うど、天ぷら、人参)・黒糖ゼリー	・スープ(卵、ワカメ)・和風スパゲッティ(シーチキン、鯖水煮、えのき茸、大根おろし、大葉、さざみりのり)・ポテトサラダ・珈琲、牛乳	
夕	休		・ビーフカレー(牛バラ、玉葱、芋、人参)・盛り合せサラダ(レタス、胡瓜、アスパラ、トマト、茹卵)・ミルクゼリー・福神漬、らっきょう	・ご飯・さつまい(鳥肉、さつまい、人参、ごぼう、豆腐、長葱)・盛り合せ(チーズフライ、生野菜、果実)・ピーナッツ和え・ごぼう炒め煮	・ご飯・味噌汁(大根、ほうれん草、高野豆腐)・マリネ風(チカ、ピーマン、水菜、セロリ、玉葱、人参)・とび子と和え・きのこのおぼろ和え	・ご飯・味噌汁(豆腐、生ワカメ、長葱)・おでんカレー(豚バラ、茹卵、大根、セロリ、人参)・南瓜サラダ・白和え・大根の味噌漬	・ご飯・味噌汁(キャベツ、油揚げ)・つけ焼き(赤大根の酢物、オレンジ)・里芋のそぼろ煮・しそ昆布・たくあん	
朝	6	7	8	9	10	11	12	
朝	・ご飯・味噌汁(芋、ワカメ、大根菜)・牛乳・カニ玉あんかけ(生野菜、柿)・切干大根の胡麻和え・チンゲン菜一夜漬	・ご飯・味噌汁(豆腐、長葱)・牛乳・炊き合わせ(筑前煮、いんげん、人参)・だし巻き卵(ほうれん草、柿)・煮豆・一夜漬	・ご飯・味噌汁(豆腐、えのき、葱)・牛乳・焼き魚(角ハム、小松菜、人参、キューウイ)・レバーに炒め・大根ともってのほかの酢物	・ご飯・味噌汁(ワカメ、芋、小葱)・トルコ風オムレツ(南瓜、玉葱、ペーコ)・生野菜、果実)・ほうれん草の煮浸し、花かつお・南蛮味噌	・ご飯・味噌汁(大根、人参、うど、厚揚げ、長葱)・牛乳・湯豆腐(白菜、椎茸、昆布)・里芋のそぼろ煮・ごこみの胡麻和え・沢庵	・ご飯・味噌汁(しめじ、とろろ昆布、豆腐)・牛乳・ブレインオムレツ(生野菜、トマト)・三色きんぴら(ごぼう、人参、ピーマン)	・ご飯・味噌汁(豆腐、ふのり、長葱)・牛乳・伊東の天ぷら(大根おろし、みかん)・山菜と根菜の炒め煮・煮豆・一夜漬	・ご飯・味噌汁(豆腐、ふのり、長葱)・牛乳・伊東の天ぷら(大根おろし、みかん)・山菜と根菜の炒め煮・煮豆・一夜漬
昼	・味噌汁(えのき茸、長葱)・炭火焼き鳥(ほうれん草、紅生姜)・ホッキとレタスの和え物・いんげんの煮物	・焼き立てパン(南瓜パン、天かまロール、チョコチップツイスト)・ベジタブルスープ・フロッキーサラダ(玉葱、レタス、オホーツク)・珈琲	・味噌汁(小松菜、豆腐、わかめ)・おにぎりセット(鳥唐揚、レタス、トマト、マッシュポテト)・コーヒーゼリー	・芋子汁(里芋、こんにゃく、ごぼう、油揚げ、しめじ、焼き豆腐)・ゆかりご飯・盛り合せ(シューマイ、磯辺揚げ、キューウイ)・大根甘酢	・スープ(ミックスベジタブル、ベーコン、レタス)・ハッシュドビーフ・ブロッコリーサラダ(シーチキン、玉葱)・福神漬	・とん汁(大根、ごぼう、人参、たけのこ、豚肩ロース、春菊、長葱)・うどの炒め煮・デザート	・スープカレー(鳥もも、ゆで卵、人参、芋、オクラ、茄子)・焼き立てパン・サラダ(ブロッコリー、アスパラ、ハム)・珈琲、牛乳	・スープカレー(鳥もも、ゆで卵、人参、芋、オクラ、茄子)・焼き立てパン・サラダ(ブロッコリー、アスパラ、ハム)・珈琲、牛乳
夕	・ご飯・寄せ鍋(鯛、豚肩ロース、くずきり、焼き豆腐、白菜、春菊、椎茸)・酢物(いか、もってのほか、糸南瓜)・うどの味噌炒め	・ご飯・味噌汁(南瓜、小松菜)・焼き魚(大根おろし)・マーボー豆腐(豆腐、豚ひき肉、にんにく、生姜、長葱)・ひじきの炒め煮	・ご飯・味噌汁(白菜、しめじ)・和風ハンバーグ(大根おろし、旨ボン、茸ステーキ)・春雨サラダ(ロースハム、胡瓜、人参)・べつたら漬	・黒豆ご飯・味噌汁(すり身団子、椎茸、小松菜)・煮魚(赤魚、ピーマン)・ジャーマンサラダ・五目大豆ひじき入り・べつたら漬	・ご飯・味噌汁(芋、ワカメ、長葱)・天ぷら盛合せ(尾付き海老、さつまい、茄子、しめじ)・白和え・うどの炒め煮・かつお沢庵	・ご飯・味噌汁(帆立むき身、小松菜)・幽庵焼き(鳥もも、ブロッコリー、ステーキ)・いんげん炒め煮・ごこみの胡麻和え・大根甘酢	・ご飯・味噌汁(大根、人参、油揚げ)・チャンチャン焼き(鮭、キャベツ、玉葱、椎茸、にら、南瓜)・豆腐の卵じり・素麺南瓜の酢物	・ご飯・味噌汁(大根、人参、油揚げ)・チャンチャン焼き(鮭、キャベツ、玉葱、椎茸、にら、南瓜)・豆腐の卵じり・素麺南瓜の酢物
朝	13	14	15	16	17	18	19	
朝	・ご飯・味噌汁(芋、ふのり、長葱)・牛乳・はんぺんチーズサンド(生野菜、柿)・巨大大(天ぷらかまぼこ、小松菜入り)・一夜漬	・ご飯・味噌汁(チンゲン菜、ワカメ、卵)・牛乳・鯛の水煮山かけ(長芋、卵黄)・磯和え(小松菜、胡瓜、オホーツク)・みかん・沢庵	・ご飯・味噌汁(南瓜団子、ワカメ、高野豆腐)・牛乳・キャベツ炒め煮(人参、ひじき、焼きちくわ、椎茸、小松菜)・納豆(しらす)・りんご	・ご飯・味噌汁(バナ、ピー、油揚げ)・牛乳・焼き魚(大根おろし、果実)・高野豆腐の卵じり・塩たらこ・胡瓜の漬物	・ご飯・味噌汁(焼き豆腐、えのき茸、長葱)・牛乳・チーズ入りオムレツ(生野菜、みかん)・枝豆そぼろ煮	・ご飯・味噌汁(バナ、ピー、長葱、筍)・牛乳・煮物(ミニ春雨巾着、天ぷら、大根、人参)・温泉水・バナナ、リンゴ・べつたら漬	・ご飯・味噌汁(バナ、ピー、長葱、筍)・牛乳・煮物(ミニ春雨巾着、天ぷら、大根、人参)・温泉水・バナナ、リンゴ・べつたら漬	・ご飯・味噌汁(豆腐、ふのり、長葱)・牛乳・炭火焼き鳥盛合せ(人参、キャベツ、みかん)・筍とごぼうのきんぴら・甘エビわさび
昼	・スープ(ワカメ、小松菜)・あんかけ焼きそば(チンゲン菜、玉葱、人参、うずら水煮、海老、いか、豚肉)・フルーツヨーグルト和え・紅生姜	・焼き立てパン・南瓜のポタージュ(南瓜、玉葱、ベーコン)・サラダ(キャベツ、胡瓜、生ハム、茹卵)・ホワイアスパラ)・珈琲、牛乳	休	・小豆粥・小さい盛合せ(海老といかのチリソース、チンゲン菜コンソメ)・煮物(大根、焼き豆腐、かまぼこ、いんげん、筍)・味噌漬	・スープ(ワカメ、チンゲン菜、鳥手羽、長葱)・炊き込みピラフ(むき海老、ミックスV他)・サラスパサラダ(玉葱、人参、サラシ、茹卵、レタス)	・かき揚げそば(ごぼう、人参、ピーマン、干しエビ、長葱)・ほうれん草の漬(味噌付けね)・莓プリン、莓ジャム	・かき揚げ(椎茸、大根、糸寒天)・ナポリタンスパゲッティ・サラダ(玉葱、セロリ、トマト、レタス、チーズ)・珈琲、牛乳	・スープ(椎茸、大根、糸寒天)・ナポリタンスパゲッティ・サラダ(玉葱、セロリ、トマト、レタス、チーズ)・珈琲、牛乳
夕	・ご飯・味噌汁(キャベツ、しめじ、小松菜)・鮭ザンギ(生野菜、マッシュポテト)・大根と厚揚げの煮物・煮豆・沢庵	・ご飯・味噌汁(えのき、南瓜団子、油揚げ)・手作り餃子(白菜、トマト)・中華サラダ・大根甘酢・かつお沢庵	・ご飯・赤だし味噌汁(なめこ缶、豆腐、三つ葉)・刺身盛合せ(鱈の昆布、マゴロ、海老)・ズイキの炒め煮・塩もずく、素麺南瓜	・ご飯・味噌汁(もやし、人参、油揚げ)・ささ身ピカタ汁・味噌豆腐(大根おろし、なめたけ)・ピーマンオイスターソース炒め・ミックス漬	・ご飯・八杯汁(豆腐、三つ葉、でん粉)・鯖の味噌煮(ピーマン)・豚しゃぶサラダ(豚ロース、セロリ、海藻サラダ)・煮豆・しそにんにく	・五穀米ご飯・味噌汁(南瓜、ほうれん草、とろろ)・揚げ豆腐かきあんかけ・キャベツと柿のサラダ・煮豆・チンゲン菜ドレッシング漬	・ご飯・味噌汁(南瓜団子、ワカメ、葱)・干し魚の焼き魚(大根おろし、ウインナー)・ふきの炒め煮・南蛮味噌・かつお沢庵	・ご飯・味噌汁(南瓜団子、ワカメ、葱)・干し魚の焼き魚(大根おろし、ウインナー)・ふきの炒め煮・南蛮味噌・かつお沢庵
朝	20	21	22	23	24	25	26	
朝	・ご飯・味噌汁(南瓜、バナ、ピー)・牛乳・さんまの蒲焼(ほうれん草、人参、焼きちくわ)・とろろ芋(かつお節)・茄子ピリ辛和え	・ご飯・味噌汁(白菜、葱、しいたけ)・牛乳・ハムエッグ(卵、生野菜、オレンジ)・里芋といかの煮物・香の物	・ご飯・味噌汁(大根、油揚げ)・牛乳・野菜ステーキ(豚肉、しめじ、玉葱、もやし、ピーマン、人参)・卵豆腐あんかけ・ピリ辛胡瓜・梨	・ご飯・味噌汁(白菜、南瓜団子)・牛乳・焼き魚(ハムステーキ、生野菜)・はんぺん小松菜の炒め物(しめじ、人参)	・豚肉ときのこのうどん(豚バラ、しめじ、えのき、しいたけ)・ミニ寿司(とびこ、鯖、胡瓜、錦糸卵、酢生麦)・もやしのソテー	・ご飯・味噌汁(南瓜、ふのり、長葱)・牛乳・煮物(京がんと、ごぼう、大根、人参、いんげん)・納豆(花葱、長葱)・セロリ・塩辛・たくあん	・ご飯・味噌汁(ニンギ、ワカメ、大根菜)・牛乳・伊東の天ぷら(大根おろし、果実)・和風ナムル(胡瓜、もやし)・塩辛・たくあん	・ご飯・味噌汁(がんも、小松菜)・牛乳・野菜入りオムレツ(生野菜、みかん)・ふきとごぼうの煮物・筍めん漬
昼	・ご飯・味噌汁(親子丼(鳥もも肉、玉葱、たけのこ、しいたけ、三つ葉)・白菜のお浸し(花かつお)・果実・香の物)	・焼き立てパン(小倉あんパン、クルミカンパニユー、お米パン)・ミネストローネ(トマト水煮、玉葱、人参、キャベツ、芋)・キャラメルプリン	・おにぎり茶漬(鮭、野沢菜、三つ葉)・小さい盛合せ(海老フライ、里芋、ミニトマト、生野菜)・大根味噌漬	・ご飯・味噌汁(舞茸、筍、ごぼう)・鮭フライ(生野菜、タルタルソース)・酢味噌和え(いか、長葱)・煮豆・チンゲン菜の一夜漬	・ご飯・味噌汁(水菜、しめじ、高野豆腐)・豚ロース味噌漬(生野菜、フライドポテト)・ピーマンの炒め物・ワカサギ佃煮・大根新漬	・スープ・北湘南オムレツ(鳥肉、玉葱、ピーマン、卵、生クリーム、パセリ)・大根のサラダ(水菜、大根、生ハム、プチトマト)・福神漬	・月見そば(温泉卵、ほうれん草、板かま、長葱)・ちじみ(にら、桜えび、旨ボン)・果実	・スープ(玉葱、人参、パセリ)・焼き立てパン・サラダ(キャベツ、人参、鳥ささみ(生ハム)・珈琲、牛乳
夕	・ご飯・三平汁(一塩鮭、芋、人参、大根、しめじ、わかめ、長葱)・盛合せ(コンクリームコロッケ、生野菜)・キャベツの卵じり・煮豆	・ご飯・味噌汁・煮魚(大根、昆布、生姜)・マカロニサラダ(玉葱、胡瓜、角ハム、コーン、レタス)・香の物	・ご飯・味噌汁(小松菜、ゆり根)・牛丼(牛肉、豚肉、玉葱、白滝、紅生姜)・フルーツヨーグルト(柿、瓜、角ハム、コーン、レタス)・白菜の漬	・ご飯・味噌汁(舞茸、筍、ごぼう)・鮭フライ(生野菜、タルタルソース)・酢味噌和え(いか、長葱)・煮豆・チンゲン菜の一夜漬	・ご飯・味噌汁(水菜、しめじ、高野豆腐)・豚ロース味噌漬(生野菜、フライドポテト)・ピーマンの炒め物・ワカサギ佃煮・大根新漬	・ご飯・味噌汁(芋、茸、大根菜)・焼き魚(鮭、大根おろし、オレンジ)・すり豆腐(ごぼう、豚肉、ごぼう、ひじき、ほうれん草)・大根甘酢	・清汁(絹豆腐、椎茸、三つ葉)・煮炊き込みご飯・ふくめ煮(魚河岸揚げ、南瓜、こんにゃく)・海老チリ、レタス、オレンジ・カットケーキ	・清汁(絹豆腐、椎茸、三つ葉)・煮炊き込みご飯・ふくめ煮(魚河岸揚げ、南瓜、こんにゃく)・海老チリ、レタス、オレンジ・カットケーキ
朝	27	28	29	30				
朝	・お粥・味噌汁(とりごぼう、大根、小葱)・牛乳・焼き魚(骨なしもろあじ、大根おろし、甘エビわさび)・ソーセージのバターソース	・ご飯・味噌汁(南瓜、白菜)・牛乳・はんぺん田楽味噌のせ(アスパラ、カーネルコーン、ウインナー、ピーマン)・鳥ごぼう	・ご飯・味噌汁(厚揚げ、大根菜)・牛乳・山菜炒め煮(山菜水煮、黒こんにゃく、天ぷら)・納豆オクラ入り・梨・香の物	・ご飯・味噌汁(豆腐、大根、水菜)・牛乳・焼き魚(大根おろし、みかん)・春雨とピーマンの炒め煮(人参、豚挽肉)				
昼	・味噌ラーメン(もやし、キャベツ、にら、人参、豚挽肉、味付メンマ、長葱)・いなり寿司・酢生姜	・サンドウィッチ(南瓜、胡瓜、チーズ、玉葱)・菓子パン・カレーシチュー(あさり水煮、ミックスV、玉葱、キャベツ)・ヨーグルト和え・珈琲	休	・にゅう麺(筍、しめじ、椎茸、板かま、三つ葉、長葱)・一口おにぎり(おなか、梅)・杏仁豆腐(くだもの)				
夕	・ご飯・味噌汁(きのこ、豆腐、長葱)・ヒレチーズサンドカツ盛合せ・小松菜と生揚げの炒め煮・香の物	・ご飯・磯汁(白菜、カキ貝、豆腐)・焼き魚(塩ホッケ、大根おろし)・肉じゃが(玉葱、白滝、人参)・ほうれん草浸し・沢庵	・海老フライカレー・盛合せ(レタス、胡瓜、ゆで卵、アスパラ、トマト)・フルーツ寄せ(Gフルーツ、パイ、Gフルーツジュース)	・ご飯・豚汁・盛合せ(クリームコロッケ、生野菜、フライドポテト)・ピーナッツ和え(ほうれん草、人参)・沢庵				