

グランデージ北湘南『安心ハウス』 平成24年 1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	・お雑煮(醤油味)・プレート盛り合わせ(・鮭の花寿司・レタス・ウインナー・ベーコン巻・昆布巻・高砂松竹梅・果物)・ゆり根甘煮・日向夏甘酢	・お雑煮(・鮭塩味)・プレート盛り合わせ(・蟹サンド・伊達巻・ほうれん草のお浸し・昆布巻き)・炊き合わせ・一夜漬・黒豆	・ご飯・大根とセリの味噌汁・牛乳・炭火焼ミニ串・伊達巻・白菜お浸し・きんぴらごぼう・一夜漬・塩たらこ	・ご飯・白菜と油あげの味噌汁・牛乳・盛り合わせ(・トルコ風オムレツ・生野菜・バナナ)・ごぼうの甘煮・胡瓜粕漬・塩辛	・ご飯・南瓜と生ワカメの味噌汁・牛乳・湯豆腐セット・根菜類のかか煮・一夜漬・くるみ鰹	・ご飯・茄子と大根の味噌汁・牛乳・盛り合わせ(・プレーンオムレツ・生野菜・りんご)・芋と豚肉の煮物・こうじ漬・たらこ	・牛乳・七草粥・盛り合わせ(・鶏味付・レタス・紅サケダイヤ漬)・ツナオクラ・梅漬	
昼	・清汁(・そうめん・みつ葉)・海鮮丼(・イクラ・サーモン・アヒメ)・しそ白魚・大葉・胡瓜)・旨煮・沢庵	・焼きたてパン・ベジタブルスープ・なます・小盛り合わせ(・テリーヌ・板かま・レタス・煮リンゴ)・	・芋とわかめのみそ汁・おにぎりセット(・鮭と梅のおにぎり・海老のオーロラソースかけ・レタス・から揚げ・数の子)・ザクロゼリー入りフルーツポ	・鮭の粕汁・盛り合わせ(・サーモンと海老の押し寿司・キャベツのカレー炒め・大根酢物	・ミックスベジタブルと糸寒天のスープ・ハッシュドビーフ・セロリとローズハムのサラダ・福神漬	・かしわそば・大根とピーマンの数の子と和え・牛乳寒天(マーマレード)	・焼きたてパン・スープカレー(・ゆで卵・鶏もも・オクラ・芋・人参)・サーモンサラダ・コーヒ―・牛乳	
夕	・ご飯・切りたんぼ鍋・小盛り合わせ(・だし巻き卵・里芋と豚肉の煮物・花豆・蛸入りなます	・ご飯・清汁(・絹豆腐・ほうれん草)・盛り合わせ(・甘鯛の大葉巻き・海老テルミドル・レタス・ゆり根茶巾絞り)・しそ白魚・大根梅漬	・栗ご飯・かき玉汁・紅鮭のマリネ風・トマト・京人参と枝豆の白和え・海老チリ・クレープロール	・ご飯・里芋と油あげの味噌汁・煮魚・ごぼうサラダ・沢庵・大根酢物イクラのせ	・ご飯・玉葱と豆腐の味噌汁・天ぷら盛り合わせ(・帆立・海老・南瓜・茄子・本しめじ・大根おろし)・小松菜の胡麻和え・味噌漬・しそ白魚	・ご飯・芋とワカメの味噌汁・八幡巻き・豆腐の卵とじ・大根醤油漬・煮豆	・ご飯・すり身と椎茸の味噌汁・ホイル焼ピザ風(・豚肉・玉葱・しめじ・えのき・ピーマン)・大根と豚肉のやわらか煮・筍と鰹の煮物・梅大根・昆布佃煮	
	8	9	10	11	12	13	14	
朝	・ご飯・南瓜とワカメの味噌汁・牛乳・はんぺんチーズサンド(・生野菜)・オーシャンサラダ・一夜漬・みかん	・ご飯・南瓜と卵の味噌汁・牛乳・鯖水煮の山かけ・ほうれん草の磯和え・切り干し大根粕汁・きんぴらごぼう	・ご飯・ワカメと麩の味噌汁・キャベツのマフラワー煮・納豆(長ネギしらす)・レタス茎漬・トマト	・ご飯・まつぼと白菜の味噌汁・牛乳・焼き魚(・鱈味噌漬・大根おろし・りんご)・高野豆腐の卵とじ・白菜味噌漬・しらす	・ご飯・大根とがんもの味噌汁・牛乳・チーズ入りオムレツ(・生野菜・みかん)・ごぼう甘煮・大根漬・くるみ鰹	・ご飯・はんぺんと長葱の味噌汁・牛乳・煮物(・ロールキャベツ・大根・人参・ウインナー・インゲン)・温泉卵・べつたら漬・フルーツヨーグ	・ご飯・豆腐ときのこの味噌汁・牛乳・焼き物(・炭火焼き鳥・生野菜・マッシュポテト)・きんぴらごぼう・小女子佃煮・べつたら漬・塩辛	
昼	・あんかけ焼きそば・中華スープ・フルーツヨーグルト・紅生姜	・焼きたてパン・ほうれん草ポタージュ・Wアスパラとローズハムサラダ・飲み物(・コーヒ―・牛乳)	休	・抹茶入り玄米茶・茶粥・盛り合わせ(・ほうれん草お浸し・帆立甘煮・卵焼き)・煮物・大根生姜巻き・鮭フレーク	・レタススープ・炊き込みピラフ・マカロニサラダ・福神漬	・タコ天そば・わらびのタタキ・よもぎ蒸しパン	・ナポリタン・ワカメスープ・生ハムサラダ・ロールケーキ	
夕	・ご飯・豆腐と油あげの味噌汁・盛り合わせ(・鶏から揚げ・生野菜・キウイ)・わらびの煮物・大根醤油漬・煮豆	・ご飯・ラーメン汁・肉しゅうまい(トマト)・中華風サラダ・大根梅漬・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・いか)・芋茎の炒め煮・栗入り煮豆・こうじ漬	・ご飯・南瓜だんごとワカメの味噌汁・ササミのピカタ焼き(・生野菜・Gフルーツ)・奴豆腐・白菜粕味噌漬・梅大根・大根甘酢	・ご飯・清汁・鯖の味噌煮・豚しゃぶサラダ・大根生姜巻き・白菜煮浸し	・五穀米・いかすり身と芋の味噌汁・揚げ豆腐カニあんかけ・ごぼうサラダ・大根梅漬・赤花豆	・ご飯・白菜と生海苔の味噌汁・干魚(・宗八・レンコンの芽甘酢・揚げ茄子)・切干大根炒め煮・大根新漬・鮭数の子	
	15	16	17	18	19	20	21	
朝	・ご飯・大根と人参の味噌汁・牛乳・サンマ蒲焼き・みかん・とろろ芋・べつたら漬	・ご飯・白菜と椎茸の味噌汁・牛乳・ベーコンエッグ・生野菜・オレンジ・里芋といかの煮物・瓜の粕漬	・ご飯・ほうれん草と人参の味噌汁・牛乳・豚肉と野菜のソテー・卵豆腐のあんかけ・ピリ辛胡瓜・バナナ	・ご飯・白菜と厚あげの味噌汁・牛乳・焼き物(・ハムステーキ・ミックスベジタブルとベーコンのソテー・生野菜)・焼くわと青菜の炒め煮・胡瓜	・ご飯・豆腐と椎茸の味噌汁・牛乳・煮物(・春風がんも)・インゲン・大根・人参・かまぼこ・ごぼう)・オクラ・納豆・沢庵・煮リンゴ	・ご飯・豆腐とワカメの味噌汁・牛乳・盛り合わせ(・伊東の天ぷら・大根おろし・みかん)・鶏ゴボウ・大根新漬・塩辛	・ご飯・南瓜とワカメの味噌汁・牛乳・盛り合わせ(・野菜入りオムレツ・生野菜)・わらびの炒め煮・茎レタス・昆布巻き	
昼	・白菜とわかめの味噌汁・カキとじ丼・ほうれん草お浸し・茎レタス・ヨーグルトムース	・焼きたてパン(・小倉あんパン・ハムチーズ・パリブレット)・ミネストローネ・苺プリン・飲み物(・コーヒ―・牛乳)	・うなぎ雑炊・盛り合わせ(・しゅうまい磯辺揚げ・帆立甘煮・生野菜・味付卵)・大根梅漬	・豚肉ときのこのうどん・海苔巻き・ごぼうサラダ	・ウインナー入りスープ・北湘南オムレツ・ポテトサラダ・福神漬	・月見そば・一口寿司イクラのせ・もやし中華クラゲ和え	・オニオンスープ・焼きたてパン・ごぼうサラダ・飲み物(・コーヒ―・牛乳)	
夕	・ご飯・三平汁・盛り合わせ(・南瓜コロッケ・生野菜・トマト)・キャベツとひじきの炒め煮・大根梅漬・ツナオクラ	・ご飯・南瓜とブナピーの味噌汁・煮魚(大根)・マカロニサラダ・白菜粕漬	・ご飯・ちくわとごぼうの味噌汁・牛井・フルーツヨーグルト和え・大根味噌漬	・ご飯・芋といかすり身の味噌汁・魚のフライ(・生野菜・トマト)・酢物・わらびの炒め煮・セロリ漬	・ご飯・南瓜としめじの味噌汁・豚肉とソーセージの焼(・生野菜・フライドポテト)・ビーフン炒め煮・白菜粕漬・しらす	・ご飯・ゆり根と天ぷらの味噌汁・焼魚(・鮭・大根おろし・Gフルーツ)・炒り豆腐・かぶの醤油漬・ジンギスカンとわらびの炒め物	・ご飯・大根と麩の味噌汁・鮭の陶板焼き・小松菜とえのきのナムル・胡瓜粕漬・味付数の子	
	22	23	24	25	26	27	28	
朝	・ご飯・芋だんごと鶏ゴボウの味噌汁・牛乳・焼き物(・一塩鯖・大根おろし)・甘エビわさび)・きんぴらごぼう)・白菜と胡瓜の粕漬	・ご飯・茄子と高野豆腐の味噌汁・盛り合わせ(・はんぺん田楽味噌・アスパラ缶・ウインナーソース)・ごぼうの甘露煮・大根新漬	・ご飯・芋とふりの味噌汁・牛乳・山菜炒め煮・しらす納豆・バナナ・キウイ・一夜漬	・ご飯・ブナピーととろろ昆布の味噌汁・焼き魚(・大根おろし・りんご)・春雨とピーマンの炒め物・味付うずら・白菜粕漬	・ご飯・玉葱とふりの味噌汁・牛乳・盛り合わせ(・ひじき入りオムレツ・生野菜・みかん)・長芋の梅和え・べつたら漬・しそ昆布	・ご飯・豆腐とワカメの味噌汁・牛乳・煮物(・春雨きんちゃく・芋・人参・インゲン・椎茸)・生卵・べつたら漬・みかん	・ご飯・大根と生海苔の味噌汁・牛乳・焼き魚(・骨なしホッケ・大根おろし・くるみ鰹)・小松菜の炒め物・茄子漬・みかん	
昼	・昔風ラーメン・赤飯・紅生姜	・焼きたてパン(・ポテトサンド・あんパン・ベーコンのセフレランスパン)・牡蠣とあさりのチャウダー・バナナヨーグルト蜂蜜かけ・飲み物(・コーヒ―・牛乳)	休	・にゅう麺・一口おにぎり(・スモークサーモン)・べつたら漬・杏仁豆腐	・糸寒天スープ・焼豚チャーハン・ラーメンサラダ・福神漬・らっきょ	・鍋焼きうどん・サーモンの大根のサラダ・赤白牛乳寒天のフルーツのせ	・ほうれん草と卵のスープ・たらこクリームスパゲティ・トマトとクリームチーズのサラダ	
夕	・ご飯・大根と人参の味噌汁・盛り合わせ(・ウインナーの肉巻きフライ・生野菜・みかん)・小松菜とちくわの磯和え・大根味噌漬・小女子佃煮	・ご飯・ゆり根とがんもの味噌汁・焼き魚(・鱈味噌漬・大根おろし)・味付数の子・佃煮)・肉じゃが味噌バター味・胡瓜漬・沢庵・栗渋皮煮・花豆	・海老フライカレー・サーモンの盛り合わせ(サラダ・福神漬・フルーツ寄せ	・ご飯・豚汁・盛り合わせ(・クリームコロッケ・生野菜・枝豆)・小松菜とちくわのピーナツ和え・茎レタス	・ご飯・芋と玉葱の味噌汁・チカのマリネ・小松菜のとびっこ和え・大根味噌漬・きんぴらごぼう	・ご飯・八杯汁・味噌おでん(・人参・大根・こんにやく・天ぷら・手羽先・焼きちくわ)・ダイヤサラダ・赤白かぶの一夜漬・セロリとキクラゲの佃煮	・ご飯・芋と生海苔の味噌汁・つけ焼き(・甘酢大根・みかん)・里芋とこんにやくのそぼろ煮・鰹沢庵・しそ白魚	
	29	30	31					
朝	・ご飯・豆腐とエリンギの味噌汁・牛乳・かに玉あんかけ(・生野菜・キウイ)・ごこみ胡麻和え・胡瓜醤油漬	・ご飯・ブナピーと豆腐の味噌汁・牛乳・炊き合わせ・だし巻き卵・小松菜のお浸し・プチトマト・一夜漬・三色なます	・ご飯・豆腐となめこの味噌汁・牛乳・焼き物(・角ハム・ブロッコリー・アスパラ缶・トマト)・豚レバーかりんとう揚げ・シソ沢庵・そうめん南瓜					
昼	・ごぼうと油あげの味噌汁・鶏塩ねぎ丼・マカロニと数の子のサラダ・白菜の粕味噌漬	・焼きたてパン・ベジタブルスープ・レタスのサラダ・トマトゼリー・飲み物(・コーヒ―・紅茶・牛乳)	・豆腐と油あげの味噌汁・おにぎりセット(・帆立の煮物・カキフライ・味付卵)・煮リンゴヨーグルトかけ・大根味噌漬					
夕	・ご飯・番茶・きりたんぼ鍋・キャベツとサーモンの和え物・もずくの酢物・白菜粕味噌漬・ワカメの炒め煮	・ご飯・芋とワカメの味噌汁・焼き魚(・大根おろし・パイン)・麻婆豆腐・胡瓜ピリ辛漬・ひじきの炒め煮	・ご飯・人参とはんぺんの味噌汁・煮込みハンバーグ(・人参グラッセ・芋揚げ焼)・春雨サラダ・鰹沢庵					