

グランデージ北湘南『安心ハウス』平成 24年 4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	・ご飯 ・生ワカメとしめじの味噌汁 ・牛乳 ・はんぺんのチーズサンド(・生野菜 Wアスパラ) ・和風ナムル ・味噌鯉ニンニク ・苺	・ご飯 ・豆腐と油揚げの味噌汁 ・牛乳 ・鯖水煮の山かけ ・小松菜の磯和え ・べったら漬 ・バナナ	・ご飯 ・白菜と油あげの味噌汁 ・キャベツのマフラー煮 ・納豆(・長ネギ ・しらす) ・沢庵 ・バナナ	・ご飯 ・豆腐とふのりの味噌汁 ・牛乳 ・焼き魚(・大根おろし ・りんご) ・高野豆腐の卵とじ ・大根味噌漬 ・小松菜お浸し	・ご飯 ・豆腐とわかめの味噌汁 ・牛乳 ・シーチキンオムレツ(・生野菜 ・トマト) ・筍の土佐煮 ・大根醤油漬 ・手作りふりかけ	・ご飯 ・大根と人参の味噌汁 ・牛乳 ・煮物(・大根 ・白身魚と豆腐揚げ ・人参 ・ふき ・味付椎茸) ・温泉卵 ・白菜粕漬 ・りんご	・ご飯 ・豆腐としめじの味噌汁 ・牛乳 ・焼き物(・炭火焼き鳥 ・生野菜 ・マッシュポテト) ・根菜の炒め煮 ・べったら漬
昼	・焼きそば ・わかめスープ ・紅生姜 ・苺プリン	・焼きたてパン ・じゃが芋のポターージュ ・ピアソーサラダ ・飲み物(・コーヒー ・牛乳)	休	・抹茶入り玄米茶 ・茶粥 ・盛り合わせ(・鮭マヨネーズ焼き ・生野菜) ・煮物 ・かぶ浅漬	・チキンスープ ・カレー風味炊き込みピラフ ・サーモンサラダ ・福神漬 ・らっきょ	・天ぷらそば ・もやしのソテー ・牛乳寒天	・キャベツたっぷりスープ ・ナポリタン ・アスパラとハムのサラダ ・コーヒー
夕	・五穀米入りご飯 ・白菜と人参の味噌汁 ・鶏から揚げの甘辛ソースかけ ・イカとじゃが芋の煮物 ・沢庵	・ご飯 ・ラーメン汁 ・肉シュウマイ ・中華サラダ ・胡瓜漬 ・鰹昆布	・ご飯 ・赤だし味噌汁 お刺身盛り合わせ ズイキの炒め煮 ・新漬 ・大根梅汁漬	・ご飯 ・芋と絹さやの味噌汁 ・ササミのチーズサンド(・生野菜 ・オレンジ) ・奴豆腐 ・大根粕味噌漬 ・ワカメの柴漬和え	・ご飯 ・清汁 ・鯖の味噌煮(・揚げ茄子) ・豚しゃぶサラダ ・沢庵 ・煮豆	・きび入りご飯 ・ごぼうと油あげの味噌汁 ・ぎせい豆腐 ・キャベツとベーコンの炒め煮 ・沢庵 ・煮豆	・ご飯 ・玉葱とすり身の味噌汁 干魚(・大根おろし ・ブロッコリーとコーンのソテー) ・切り干し大根の炒め煮 ・べったら漬 ・中華ワカメ
	8	9	10	11	12	13	14
朝	・ご飯 ・茄子と油あげの味噌汁 ・牛乳 ・サンマの蒲焼 ・オレンジ ・とろろ芋 ・茄子漬	・ご飯 ・白菜としめじの味噌汁 ・牛乳 ・盛り合わせ(・ハムエッグ ・生野菜 ・オレンジ) ・きんぴらごぼう ・沢庵	・ご飯 ・玉葱と卵の味噌汁 ・牛乳 ・豚肉と野菜のソテー ・絹豆腐のくず煮 ・沢庵 ・しらす胡瓜	・ご飯 ・なめこ豆腐の味噌汁 ・牛乳 ・焼き物(・ハムステーキ ・生野菜 ・ウインナーソテー) ・ひじきの炒め煮 ・胡瓜粕漬 ・しそ昆布	・ご飯 ・芋だんごと焼きちくわの味噌汁 ・牛乳 ・煮物(・京がんと ・ごぼう ・大根 ・人参 ・ふき) ・納豆 ・沢庵 ・フルーツ盛り合わせ	・ご飯 ・大根ととろろ昆布の味噌汁 ・牛乳 ・焼き物(・伊東の天ぷら ・大根おろし) ・イカと里芋の煮物 ・胡瓜浅漬 ・ふりかけ	・ご飯 ・天かまと玉葱の味噌汁 ・牛乳 ・野菜入りオムレツ(・レタス ・キウイ) ・とりごぼう ・胡瓜浅漬 ・塩辛
昼	・ご飯 ・豆腐とワカメの味噌汁 ・うな玉丼 ・白菜のお浸し ・胡瓜漬 ・バナナ	・焼きたてパン(・焼そばロール ・桜パン ・お米パン ・レーズンパン) ・ミネストローネ ・マンゴープリン ・飲み物(・コーヒー ・牛乳)	・焼きおにぎり茶漬け ・盛り合わせ(・海老チリ生野菜 ・はんぺんピカタ焼き) ・大根味噌漬	・豚肉ときのこのうどん ・のり巻 ・レタスのオイスターソース炒め ・酢生姜	・糸寒天入りスープ ・北湘南オムレツ ・シーチキンサラダ 福神漬 らっきょ	・山菜そば ・たこ焼 ・ほうれん草お浸し ・串揚げ ・煮りんご	・焼きたてパン ・レタスタっぷりスープ ・ウインナーとWアスパラのサラダ ・飲み物(・コーヒー ・牛乳)
夕	・ご飯 ・鱈汁 ・盛り合わせ4(・南瓜コロッケ ・生野菜 ・トマト) ・ニラと玉葱の卵とじ ・大根梅汁漬 ・梅しそニンニク	・ご飯 ・人参と生あげの味噌汁 ・煮魚 ・ブロッコリー ・スパサラダ ・セロリ漬 ・刻みオクラとくらげの中華和え	・ご飯 ・芋だんごと油あげの味噌汁 ・牛乳 ・フルーツヨーグルト ・紅生姜 ・小松菜お浸し	・ご飯 ・豆腐としめじの味噌汁 ・盛り合わせ(・魚フライ ・生野菜 ・オレンジ) ・じゅん菜と鯖の酢の物 ・べったら漬	・ご飯 ・玉葱と麩の味噌汁 ・盛り合わせ(・ポークチャップ ・生野菜 ・ナチュラルポテト) ・ビーフン炒め ・胡瓜粕漬	・ご飯 ・芋とワカメの味噌汁 ・炒り豆腐 ・大根梅汁漬 ・うどとこんにやくの炒め煮	・ご飯 ・玉葱とはんぺんの味噌汁 ・鮭の陶板焼き ・小松菜のナムル ・べったら漬 ・ニンニク醤油漬 ・サーモンマリネ
	15	16	17	18	19	20	21
朝	・ご飯 ・豆腐と椎茸の味噌汁 ・牛乳 ・一塩鯖(・大根おろし ・小女子佃煮 ・青菜と焼きちくわの炒め物 ・みじん切り漬	・ご飯 ・エノキと生あげの味噌汁 ・はんぺんピカタ焼き(・Wアスパラ ・生野菜) ・和風ナムル ・一夜漬	・ご飯 ・焼き豆腐となめこの味噌汁 ・山菜の炒め煮 ・納豆のオクラ入り ・麩漬け ・煮豆	・ご飯 ・ニラと卵の味噌汁 ・焼き魚(・大根おろし ・オレンジ) ・春雨とピーマンの炒め物 ・茄子漬 ・塩辛	・ご飯 ・大根とワカメの味噌汁 ・牛乳 ・盛り合わせ(・ひじき入りオムレツ ・生野菜 ・パイン) ・長芋の胡麻和え ・大根味噌漬 ・鯉くるみ	・ご飯 ・南瓜とワカメの味噌汁 ・牛乳 ・煮物(・春雨巾着 ・芋 ・人参 ・椎茸 ・インゲン) ・生卵 ・大根酢漬 ・バナナ	・ご飯 ・小松菜と南瓜の味噌汁 ・牛乳 ・焼き魚(・さわら西京 ・大根おろし ・パイン) ・高野豆腐煮物 ・大根南瓜漬 ・塩辛
昼	・昔風ラーメン ・いなり寿司 ・酢生姜	・サンドウィッチ ・フランスパン ・お米パン ・抹茶パン ・サーモンチュー ・バナナヨーグルト和え ・コーヒー ・牛乳	休	・にゅう麺 ・一口おにぎり(・お赤飯) ・白菜粕漬	・ワカメスープ ・鮭チャーハン ・ポテトサラダ ・福神漬	・釜あげうどん ・盛り合わせ(・しゅうまい磯辺揚げ ・ブロッコリー ・煮豆) ・フルーツヨーグルトかけ	・ミートスパゲティ ・オニオンスープ ・サーモンサラダ ・コーヒー
夕	・ご飯 ・キャベツととろろ昆布の味噌汁 ・盛り合わせ(・ヒレカツ ・生野菜 ・トマト) ・小松菜の磯和え ・沢庵 ・行者ニンニクのお浸し	・ワカメご飯 ・豆腐とワカメの味噌汁 ・焼き魚(・鱈粕漬 ・大根おろし) ・肉じゃが(カレー味) ・沢庵生姜味 ・胡瓜とふきのとう味噌	・海老フライカレー ・ホワイアスパラとトマトのサラダ ・福神漬 ・人参ゼリー	・ご飯 ・さつま汁 ・盛り合わせ(・クリームコロッケ ・生野菜 ・トマト) ・ほうれん草のくるみ和え ・べったら漬 ・沢庵	・ご飯 ・芋とふのりの味噌汁 ・チカのマリネ風 ・小松菜と胡瓜のとびっこ和え ・しそ沢庵 ・昆布の佃煮	・散らし寿司 ・清汁 ・含め煮 ・海老グラタン ・チョコレートケーキ ・大根甘酢漬	・ご飯 ・大根となめこの味噌汁 ・つけ焼き(・甘酢大根 ・オレンジ) ・じゃが芋そぼろ煮 ・沢庵 ・鰹昆布
	22	23	24	25	26	27	28
朝	・ご飯 ・ち貝と長ネギの味噌汁 ・牛乳 ・カニ玉あんかけ(・生野菜 ・オレンジ) ・ウインナーとコーンのソテー ・大根粕漬	・ご飯 ・南瓜とワカメの味噌汁 ・牛乳 ・田舎風炊き合わせ ・だし巻き卵 ・小松菜お浸し ・オレンジ ・一夜漬 ・煮豆	・ご飯 ・ブナピーと小松菜の味噌汁 ・焼き物(・角ハム ・温野菜) ・鶏レバー炒め煮 ・大根味噌漬 ・しらすピーマン	・ご飯 ・芋もちととろろ昆布の味噌汁 ・スペイン風オムレツ(・生野菜 ・トマト) ・小松菜の煮浸し ・沢庵	・ご飯 ・がんと白菜の味噌汁 ・湯豆腐 ・筍のかか煮 ・大根南瓜漬 ・キウイとパイン	・ご飯 ・キャベツと油あげの味噌汁 ・牛乳 ・ブレンオムレツ(生野菜 ・オレンジ) ・和風ナムル ・一夜漬 ・しらす	・ご飯 ・南瓜とふのりの味噌汁 ・牛乳 ・伊東の天ぷら(大根おろし ・キウイ) ・中華炒め煮 ・胡瓜粕漬 ・ごぼうサラダ
昼	・芋と生ワカメの味噌汁 ・とり塩ねぎ丼 ・小松菜辛子醤油和え ・てっぼう漬 ・白菜粕漬	・焼きたてパン(・南瓜パン) ・天かまロール ・クリームパン) ・ベジタブルスープ ・織切サラダ ・飲み物(・コーヒー ・牛乳)	・芋とワカメの味噌汁 ・おにぎりセット(・鶏かパン) ・レタス ・揚げしゅうまい ・かまぼこ) ・フルーツヨーグルト	・すいとん汁 ・ゆかりご飯 ・盛り合わせ(・海老チリ ・レタス ・新ふきのお浸し) ・梅漬	・卵スープ ・ハッシュドビーフ ・ツナサラダ ・福神漬け ・らっきょ	・とん汁きし麺 ・ふきの炒め煮 ・よもぎたっぷり蒸しパン	・スープカレー ・ご飯 ・大根サラダ ・コーヒー ・牛乳
夕	・ご飯 ・水餃子 ・盛り合わせ(・鶏から揚げ ・生野菜 ・トマト) ・胡瓜と焼きちくわの胡麻和え ・梅汁漬 ・ふきの中華炒め	・ご飯 ・芋とイカすり身の味噌汁 ・焼き魚(・大根おろし) ・マーボー茄子 ・大根味噌漬 ・大根きんぴら	・ご飯 ・椎茸と玉葱の味噌汁 ・煮込みハンバーグ(・マッシュポテト ・人参グラッセ) ・春雨サラダ ・鰹昆布 ・沢庵	・ご飯 ・豆腐と本しめじの味噌汁 ・煮魚(・茄子) ・ごぼうサラダ ・大根漬 ・やちぶき煮浸し	・ご飯 ・大根とわかめの味噌汁 ・天ぷら(・えび ・南瓜 ・茄子 ・本しめじ) ・枝豆と人参の白和え ・沢庵 ・ふりかけ	・ご飯 ・芋団子とエリンギの味噌汁 ・タンドリーチキン(・生野菜 ・Gフルーツ) ・インゲンの香味炒め ・メンマ小松菜和え ・白菜粕漬	・ご飯 ・大根と人参の味噌汁 ・豚肉のホイル焼ピザ風味(・フライドポテト ・オレンジ) ・豆腐の卵とじ ・煮豆 ・大根醤油漬
	29	30					
朝	・ご飯 ・芋だんごと玉葱の味噌汁 ・牛乳 ・はんぺんチーズサンド(・生野菜 ・Wアスパラ) ・むきエビとオクラの和え物 ・胡瓜粕漬 ・塩辛	・ご飯 ・ワカメと焼き麩の味噌汁 ・牛乳 ・鯖水煮山かけ ・小松菜とオホーツクの磯和え ・バナナ ・桃缶 ・胡瓜粕漬					
昼	・ワカメスープ ・あんかけ焼きそば ・牛乳ゼリー ・紅生姜	・焼立てパン ・コーンポターージュ ・チキンサラダ ・コーヒー ・牛乳					
夕	・五穀米 ・ニラと卵の味噌汁 ・鶏ザンギ(生野菜 ・トマト) ・大根と鰹の煮物 ・しそシラス ・大根味噌漬	・ご飯 ・南瓜とワカメの味噌汁 ・手作り餃子(・トマト) ・中華サラダ ・沢庵 ・大根甘酢					