

グランデージ北湘南『安心ハウス』平成 24年 5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			・ご飯 味噌汁(茄子、春菊、大根)・牛乳 ・キャベツマフラー煮 ・納豆(しらす、長葱) ・パイン・ピリ辛胡瓜	・ご飯 味噌汁(大根、しめじ、万能ねぎ)・牛乳 ・焼き魚(大根おろし) ・高野豆腐の卵とじ ・香の物	・ご飯 味噌汁(新ふき、がんも)・チーズ入りオムレツ(キャベツ、クレソン) ・ごぼうの甘煮(ごぼう、人参、ブロッコリー)・わかめの甘煮	・ご飯 味噌汁(豆腐、ふのり、長葱)・牛乳・煮物(京がんも、大根、人参、鳥もも肉)・温泉卵 ・煮林檎、キュウイ・大根粕漬	・ご飯 味噌汁(豆腐、大根の葉)・牛乳・炭火焼鳥(しめじ、ブロッコリー、人参)・わらびと筍の煮物 ・煮豆 ・大根の梅漬		
昼			休	・小豆粥・小さい盛合せ(ポテトの生春巻き、パイ、キュウイ、かぶの一夜漬)・煮物(こんにやく、人参、里芋、ふき)・ふき味噌	・スープ(水餃子、メンマ、春雨)・炊き込みピラフ(玉葱、むき海老、ベーコン、ミックスV)・新玉葱のサラダ(はんぺん、オホーツク、クレソン)	・かき揚げそば(玉葱、人参、干しエビ、クレソン、ごぼう、板かま)・もやしのソテー(ピーマン、ベーコン)・フルーツ寄せ(バナナ、桃缶)	・スープ(レタス、ベーコン、にんにく)・たらこスパゲッティ・サラダ(新玉葱、むき海老、クレソン) ・デザート(一口ケーキ、バナナ、ホイップ)		
夕			・ご飯 赤だし味噌汁(豆腐、なめこ、三つ葉)・刺身盛合せ(サーモン、メカジキ、いか)・ズイキの炒め煮 ・ほうれん草の卵とじ	・ご飯 味噌汁(帆立稚貝、三つ葉、小葱)・ささみ野菜ロール(ごぼう、人参、いんげん、生野菜、オレンジ)・奴豆腐・ニラの卵とじ	・ご飯 うどん汁(干しうどん、油揚げ、三つ葉)・鯖の味噌煮(オクラ、生姜)・豚しゃぶサラダ・しらす、三つ葉の和え物 ・胡瓜の粕漬	・きび入りご飯 味噌汁(ごぼう、イカすり身)・揚げ豆腐あんかけ(茸、かにかま)・春キャベツのサラダ ・ふきの甘煮漬 ・昆布の佃煮	・赤飯(甘納豆)・八杯汁(絹豆腐、椎茸、三つ葉) ・鮭の照り焼き(甘酢大根)・里芋の含め煮 ・海老チリ・紅生姜		
朝	6	7	8	9	10	11	12		
朝	・ご飯 味噌汁(大根、油揚げ、長葱)・牛乳・さんまの蒲焼、和え物 ・とろろ芋(花鰹)・香の物	・ご飯 味噌汁(豆腐、大根、長葱)・牛乳・ベーコンエッグ(生野菜、バナナ)・きんぴらごぼう(人参、白滝)・オクラ胡麻和え・沢庵	・ご飯 味噌汁(大根、小松菜、とろろ昆布)・牛乳・野菜ソテー(豚肉、玉葱、もやし)・卵豆腐のあんかけ ・しらす胡瓜・沢庵	・ご飯 味噌汁(南瓜、椎茸、小松菜)・牛乳・ハムステーキ(レタス、カーネルコーン、ウインナー、玉葱)・ひじきの炒め煮 ・鯉昆布	・ご飯 味噌汁(南瓜、ワカメ、長葱)・牛乳・煮物(かまぼこ、大根、人参、こんにやく、ふき)・納豆(しらす、長葱、花かつお)・煮豆	・ご飯 味噌汁(芋、生のり、三つ葉)・牛乳・伊東の天ぷら(大根おろし、オレンジ)・イカと里芋の煮物 ・クレソンとしらす和え	・ご飯 味噌汁(豆腐、ワカメ、長葱)・野菜入りオムレツ(ミックスV、玉葱、ベーコン)・新ふきの煮物 ・しらすのなめたけ ・大根粕漬		
昼	・ご飯 味噌汁(豆腐、ワカメ、長葱)・カキとじ丼(筍、椎茸、三つ葉、卵) ・小松菜、花かつおの浸し ・バナナ、林檎・沢庵、ピリ辛胡瓜	・焼き立てパン(豆乳パン、米粉パン、チーズパン)・ミニストローネ(烏ササミ、芋、キャベツ、人参、玉葱、セロリ)・白玉粒あん・珈琲	・鮭雑炊(ごぼう、筍、椎茸、三つ葉、卵)・小さい盛合せ(焼きそば、味付き卵、オレンジ、レタス)・大根粕漬	・カレーうどん・サラダ海苔巻(レタス、ツナ缶、胡瓜、ツナ缶、かにかま)・わらびの煮物(わらび、筍、小松菜)	・スープ ・北湘南オムレツ(鳥肉、玉葱、ピーマン)・サラダ(アボガド、芋、カラーピーマン)	・山菜、なめこそば(山菜水煮、人参、板かま、味付け椎茸)・チジミ(ニラ、桜海老、卵)・梅ゼリーとGフルーツ	・スープ(キャベツ、ウインナー)・焼き立てパン ・サラダ(生野菜、アスパラ、ハム)・珈琲		
夕	・麦ご飯・三平汁(一塩鮭、芋、人参、大根、しめじ、ワカメ、長葱)・南瓜コロケ、Gフルーツ、生野菜 ・ニラの卵とじ・大根の粕漬	・ご飯 味噌汁(油揚げ、白菜、地のり)・煮魚(かぶの茎)・マカロニサラダ(ロースハム、玉葱、胡瓜、カラーピーマン)・小松菜中華炒め	・ご飯 味噌汁(芋、ワカメ、玉葱)・ジンギスカン ・フルーツヨーグルト(アロエ、バナナ、莓)・大根酢漬 ・小松菜の胡麻和え	・ご飯 味噌汁(ブナピー、椎茸、大根)・海老フライ(生野菜)・酢物(もずく、メカジキ、胡瓜)・いたどり炒め煮 ・キムチ	・ご飯 味噌汁(舞茸、はんぺん、小松菜)・豚ロース生姜焼き(生野菜、フライドポテト)・ビーフ炒め(玉葱、キャベツ、ニラ、人参、いか)	・ご飯 味噌汁(大根、かまぼこ、小松菜)・焼き魚(鯉、大根おろし、パイン)・炒り豆腐 ・カブ茎梅肉和え ・沢庵	・ご飯 味噌汁(すり身、人参、長葱)・牛すき柳川(ごぼう、玉葱、春菊、椎茸)・ナムル(えのき、胡瓜、人参) ・べつたら漬 ・茄子炒め煮		
朝	13	14	15	16	17	18	19		
朝	・お粥 味噌汁・牛乳 ・焼き物(一塩鮭、大根おろし、佃煮)・ちくわと青菜の炒め煮(カブの茎、しめじ、人参)・香の物	・ご飯 味噌汁・牛乳 ・はんぺんピカタ焼き(青のり、卵、アスパラ缶、生野菜)・和風ナムル(胡瓜、人参、春雨)・カブの一夜漬	・ご飯 味噌汁(油揚げ、大根葉)・牛乳・山菜の炒め煮(山菜水煮、厚揚げ、こんにやく)・納豆オクラ入り ・りんご、パイ	・ご飯 味噌汁(大根、大根葉、寒ふのり)・牛乳 ・焼き魚(大根おろし、オレンジ)・春雨とピーマンの炒め煮(人参、豚肉)・香の物	・ご飯 味噌汁(ブナピー、がんも、葱、小松菜)・牛乳・ひじきオムレツ(生野菜、オレンジ) ・長芋のだし醤油 ・味噌漬 ・海老好み大根	・ご飯 味噌汁(油揚げ、ワカメ、大根葉)・牛乳・煮物(京風がんも、芋、人参、味付け椎茸、いんげん) ・生卵・キュウイ・大根味噌漬	・ご飯 味噌汁(ブナピー、とろろ昆布、大根葉)・牛乳 ・焼き物(骨なしサワラ、大根おろし、オレンジ)・高野豆腐のオランダ煮 ・カブ甘酢		
昼	・味噌ラーメン(もやし、キャベツ、にら、人参、挽肉、味付けメンマ) ・いなり寿司・香の物	・サンドウィッチ(芋、玉葱、胡瓜)・あさりのクリームチャウダー(ミックスV、玉葱、キャベツ、牛乳) ・キャラメルプリン(ホイップ)・珈琲	休	・にゅう麺(そうめん、筍、しめじ、椎茸、板かま、三つ葉)・一口おにぎり(赤飯)・杏仁とうふ(みかん、ココの実)	・スープ(ワカメ、メンマ、長葱)・焼き豚炒飯 ・サラダ(アスパラ、コーン、レタス、オホーツク)・福神漬	・鍋焼きうどん(ほうれん草、板かま、温泉卵、鳥肉、長葱)・サラダ(Gアスパラ、チーズ、玉葱、クレソン、ラディッシュ)・すあま(よもぎ)	・スープ(ニラ、ワカメ)・和風スパゲッティ(シーチキン、えのき茸、大根おろし、大葉、きざみのり)・サラダ(焼き豚、パプリカ、新玉葱)		
夕	・ご飯 味噌汁(芋、ワカメ、長葱)・ヒレ肉チーズサンド(生野菜)・なめたけ和え(カブの茎、胡瓜、オホーツク)・白菜浅漬け ・玉葱甘酢	・わかめ炊き込みご飯・清汁(絹ごし豆腐、ワカメ、三つ葉)・焼き魚(大根おろし)・肉じゃが味噌味 ・カブの酢漬	・ビーフカレー(牛肉、玉葱、人参)・盛合せサラダ(レタス、胡瓜、茹卵、アスパラ、トマト)・福神漬 ・水	・ご飯 豚汁・盛合せ(う巻き卵、レタス、板かま、海老チリ)・カシューナッツ和え(小松菜、焼ちく)・かつお沢庵 ・パイン	・ご飯 味噌汁(ニラ、はんぺん、卵)・マリネ風(チカ、ピーマン、水菜、セロリ、玉葱、レモン)・とびっ子とえ ・べつたら漬 ・チリメン	・ご飯 味噌汁(豆腐、椎茸、三つ葉)・味噌おでん(大根、こんにやく、天ぷら、焼きちくわ、手羽先) ・ごぼうのサラダ ・山菜中華炒め	・ご飯 味噌汁(いか団子、がんも、葱)・つけ焼き(魚、カブ甘酢、りんご)・ジャガ芋のそぼろ煮(人参、白滝、絹さや)・にらの酢味噌		
朝	20	21	22	23	24	25	26		
朝	・ご飯 味噌汁(豆腐、ニラ、油揚げ)・牛乳・カニ玉あんかけ(卵、カニむき身、三つ葉、生野菜、果実)・うどの味噌炒め ・香の物	・ご飯 味噌汁(南瓜、ふのり、長葱)・牛乳・炊き合わせ(鳥肉他)・だし巻き卵と浸し ・いたどりオニスターソース炒め ・一夜漬	・ご飯 味噌汁(ふき、油揚げ)・牛乳・焼き魚(角ハム、しめじ)・豚レバーかりんと揚げ(ピーマン、玉葱)・ふきのとう味噌 ・一夜漬	・ご飯 味噌汁(水菜、大根、人参)・牛乳・トルコ風オムレツ(南瓜、ワカメ、生野菜)・しめじと青菜の煮浸し ・胡瓜浅漬け ・甘梅	・ご飯 味噌汁(白菜、がんも)・牛乳・湯豆腐(白菜、椎茸、長葱)・ふきのつかあ煮(こんにやく、花かつお)・ごぼうのサラダ ・沢庵	・ご飯 味噌汁(南瓜、ワカメ、長葱)・牛乳・プレンオムレツ(生野菜、果実)・芋と豚肉の炒め煮(シメジ、生姜)・香の物	・ご飯 味噌汁(豆腐、椎茸、長葱)・牛乳・伊東の天ぷら(大根おろし、パイ)・ごぼう甘煮(鳥肉、人参、小松菜)・ニラの卵とじ		
昼	・味噌汁(新地茸、のり、三つ葉)・アスパラ炊き込みご飯 ・小さい盛合せ(うどのムニエル、海老チリ、レタス)・紅生姜 ・二十日かぶ酢物	・焼き立てパン(南瓜パン、天かまロール、オレンジクリーム)・ベジタブルスープ ・アスパラ、サーモンサラダ ・珈琲	・味噌汁(玉葱、ワカメ、芋)・おにぎりセット(塩たらこ、小松菜と角ハムのソテー)・豆腐団子の小倉かけ ・香の物	・だまこ汁(ごぼう、人参、鳥肉、舞茸、大根、セリ)・ゆかりご飯・盛合せ(海老春巻き、トマト、キュウイ)・いたどり中華炒め ・梅漬	・ご飯 味噌汁(小松菜、コーン、糸寒天)・ハッシュドビーフ・サラダ(茹卵、玉葱、クレソン、レタス、キャベツ)・福神漬	・にしんそば(鯉甘露煮、ほうれん草、板かま、長葱)・チンゲン菜と桜エビオニスターソース炒め ・リンゴのパンケーキ	・ご飯 味噌汁(鳥もも肉、茹卵、玉葱、南瓜、人参、ブロッコリー)・サラダ(Gアスパラ、新玉葱、はんぺん)・福神漬 ・珈琲		
夕	・ご飯 うどんすき鍋(豚肩ロース、椎茸、焼き豆腐、玉葱、春菊、板かま)・新キャベツとサーモンのごま酢 ・ニラの卵とじ ・クレソン醤油漬	・ご飯 味噌汁(豆腐、椎茸、絹さや)・焼き魚(大根おろし、キュウイ)・マーボー茄子 ・大根のきんぴらカレー味 ・香の物	・ご飯 味噌汁(長葱、豆腐、卵)・和風ハンバーグ(合挽き、玉葱、大根おろし、トマト、旨ポン)・春雨のサラダ ・沢庵	・五穀米ご飯 味噌汁(南瓜、豆腐団子、三つ葉)・煮魚(大根、昆布)・マッシュポテト ・海老とブロッコリーの和え物 ・セロリ漬	・ご飯 味噌汁(しめじ、白菜、油揚げ)・天ぷら盛合せ(尾付き海老、南瓜、茄子、玉葱・クレソン)・人参のかき揚げ ・白和え	・アスパラの炊き込みご飯 味噌汁(南瓜、ワカメ、大根葉)・鳥の味噌ヨーグルト漬 ・いんげん香味和え ・チンゲン菜漬 ・カブ甘酢	・ご飯 味噌汁(玉葱、小松菜、ふのり)・鯖のホイ焼き(えのき茸、椎茸、ピーマン)・豆腐の卵とじ ・ごぼうサラダ ・チンゲン菜漬		
朝	27	28	29	30	31				
朝	・ご飯 味噌汁(南瓜、ワカメ、油揚げ)・牛乳 ・はんぺんチーズサンド ・和風ナムル ・煮りんご ・胡瓜ピリ辛付け	・ご飯 味噌汁(油揚げ、白菜、長葱)・牛乳 ・鯖の水煮山かけ ・磯和え(小松菜、オホーツク、胡瓜、海苔佃煮)・チンゲン菜漬	・ご飯 味噌汁(すり身、油揚げ、白菜)・牛乳 ・キャベツマフラー煮(人参、ひじき、青菜、天ぷら)・納豆(しらす、長葱)・メロン	・ご飯 味噌汁(南瓜、大根、ワカメ)・牛乳 ・焼き魚(大根おろし、りんご)・高野豆腐の卵とじ ・塩辛 ・うどの味噌漬	・ご飯 味噌汁(帆立の稚貝、小松菜)・牛乳 ・シーチキンオムレツ(生野菜、バナナ)・うどの炒め煮 ・するめ昆布				
昼	・スープ(卵、にら)・焼きそば(海老、いか、豚バラ、人参玉葱、キャベツ、ピーマン、板かま)・苺プリン ・紅生姜	・クロワッサン、あんクリームチーズパン、マーメイドパン ・コーンポタージュ ・サラダ(大根、玉葱、人参、パプリカ、烏ササミ)・珈琲	休	・ミルク粥・抹茶入り玄米茶 ・チカのマリネ風(玉葱、しめじ、パプリカ)・煮物(かまぼこ、焼き豆腐、南瓜、ブロッコリー、大根)・野菜菜昆布	・スープ(絹さや、糸寒天)・炊き込みピラフ(むき海老、ベーコン、ミックスV)・サラダ(焼き豚、玉葱、パプリカ、ブロッコリー)・福神漬				
夕	・ご飯 味噌汁(玉葱、ニラ、ブナピー)・鳥唐揚げ ・風味(生野菜、トマト)・大根と厚揚げの煮物 ・海老とブロッコリーの和え物 ・沢庵	・ご飯(麦入り)・味噌汁(長葱、ふき、油揚げ)・海老入り大シューマイ(白菜、トマト、ブロッコリー)・中華サラダ ・うど酢味噌 ・べつたら漬	・ご飯 赤だし味噌汁(絹豆腐、なめこ、三つ葉)・刺身盛合せ(そい、マグロ、甘エビ)・ズイキの炒め煮 ・にらとキノコのソテー ・沢庵	・ご飯 味噌汁(芋団子、筍青菜)・ささ身ピカタ(生野菜、Gフルーツ)・奴豆腐 ・ホッキサラダ ・二十日かぶの甘酢漬	・ご飯 かけ玉汁(卵、三つ葉、でん粉)・鯖の味噌煮(揚げ茄子)・豚しゃぶサラダ ・海老好み大根 ・胡瓜浅漬				