

グランデージ北湘南『安心ハウス』 平成 24年6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	
朝						・ご飯・味噌汁(豆腐 ワカメ 三つ葉)・牛乳・煮物(京がんと 焼ちくわ 大根 人参 他)・温泉卵・パイン・べつたら漬	・ご飯・味噌汁(豆腐 大根葉 本しめじ)・牛乳・炭火焼き鳥(マッシュポテト 温野菜)・ふきのそぼろ煮・煮豆・香の物	
昼						・タコ天そば(玉葱 人参 タコ 三つ葉 他)・中華和え(中華くらげ もやし ピーマン 人参)・桜餅	・スープ(メンマ わかめ)・ナポリタンパゲティー・南瓜サラダ(南瓜 枝豆 チーズ 玉葱)・バナナヨーグルト・飲み物(コーヒー 牛乳)	
夕						・黒大豆入りご飯・味噌汁(地たけ ゴボウ)・ぎせい豆腐(椎茸 海老 ニラ ひじき 他)・キャベツと茸のサラダ・地たけとウドのきんぴら・べつたら漬	・ご飯・味噌汁(ブナピー 人参 大根)・干し魚の焼き物(大根甘酢 ウインナー)・切干大根の炒め煮・甘エビわさび・大根かぼちゃ漬	
7	3	4	5	6	7	8	9	
朝	・ご飯・味噌汁(芋 わかめ 長葱)・牛乳・サンマ蒲焼・ほうれん草とおホーツクの和え物・とろろ芋・チンゲン菜のこうじ漬	・ご飯・味噌汁(白菜 えのき とろろ昆布)・牛乳・ハムエッグ(生野菜 果物)・きんぴらごぼう・煮豆・たくあん	・ご飯・味噌汁(人参 大根 油揚げ)・牛乳・野菜ソテー(豚肉 椎茸 玉葱 他)・絹豆腐くず煮(豆腐 カニかま 万能ねぎ)・珍味・香の物	・ご飯・味噌汁(豆腐 生ワカメ ネギ)・牛乳・焼き物(サンマきんぴら 温野菜)・ひじきの炒め煮・塩辛・チンゲン菜こうじ漬	・ご飯・味噌汁(しめじ 芋 長葱)・牛乳・煮物(蒲鉾 人参 大根 ゴボウ ふき 他)・オクラ入り納豆・バナナヨーグルト・チンゲン菜漬	・ご飯・味噌汁(豆腐 椎茸 万能ねぎ)・牛乳・伊東の天ぷら(角天 大根おろし キウイ)・煮豆・一夜漬	・ご飯・味噌汁・牛乳・野菜入りオムレツ(生野菜 オレンジ)・フキとニシンの煮物・甘エビほうれん草入り・大根と胡瓜のたまり漬	・ご飯・味噌汁・牛乳・野菜入りオムレツ(生野菜 オレンジ)・フキとニシンの煮物・甘エビほうれん草入り・大根と胡瓜のたまり漬
昼	・ご飯・味噌汁(南瓜 お麩 長葱)・カツ丼(ヒレ肉 玉葱 たけのこ 他)・白菜お浸し・果物・茄子漬	・焼きたてパン(小倉あん パン お米パン サワーミルパン ロールサンド)・ミネストローネ・キャラメルプリン・飲み物(コーヒー 牛乳)	・おにぎり茶漬(たらこ 塩昆布 野沢菜茶漬 三つ葉)・小さい盛り合わせ(一口にしん 塩鶏 マカロニナポリ風味)・大根みそ漬	・豚肉とキノコのうどん(豚バラ生姜漬 本しめじ えのき 椎茸 長葱)・ウドちらし寿司(ウドきんぴら 薄焼き卵)・カブの一夜漬	・スープ・北湘南オムレツ(鶏肉 玉葱 ピーマン 他)・ブロッコリーサラダ・福神漬	・月見そば(温泉卵 板かま ほうれん草 おホーツク 長ねぎ)・焼き立てピザ(海老 サラミ 玉葱 他)・煮りんごワイン漬	・レタススープ・焼きたてパン・生ベーコンサラダ・飲み物(コーヒー 牛乳)	・レタススープ・焼きたてパン・生ベーコンサラダ・飲み物(コーヒー 牛乳)
夕	・わかめ炊き込みご飯・タラ汁(タラ 芋 ワカメ しめじ 他)・盛り合わせ(南瓜コロケ 生野菜 トマト)・いんげんの胡麻和え・かぼちゃ大根	・ご飯・味噌汁(白菜 生わかめ とろろ昆布)・煮魚(じゃが芋 生姜)・イタリアンサラダ(鶏ささみ パスタ 胡瓜 他)・ウド味噌・大根みそ漬	・赤貝の炊き込みご飯・味噌汁(エリンギ 絹さや ねぎ)・里芋の含め煮・和風ナムル・盛り合わせ(京風シュウマイ ブロッコリー 他)・たくあん	・ご飯・味噌汁(豆腐 わかめ 大根葉)・魚フライ(本マサ 生野菜 オレンジ)・酢物(サーモン 玉葱 胡瓜 他)・ウドきんぴら・たくあん/茄子漬	・ご飯・味噌汁(大根 きのこと 万能ねぎ)・豚ロース塩麹漬(生野菜)・ビーフン炒め・煮物(がんと なる)・ブロッコリー・香の物	・ご飯・味噌汁(油あげ ふき)・焼き魚(大根おろし トマト)・炒り豆腐(豆腐 土ごぼう 人参 きくらげ 他)・うどきんぴら・茄子漬 たくあん	・ご飯・味噌汁(地のり 大根 人参)・とう板焼き(甘エビ 本しめじ 南瓜 茄子 他)・ナムル(小松菜 えのきたけ 胡瓜 他)・若鶏塩・かぶ漬	・ご飯・味噌汁(地のり 大根 人参)・とう板焼き(甘エビ 本しめじ 南瓜 茄子 他)・ナムル(小松菜 えのきたけ 胡瓜 他)・若鶏塩・かぶ漬
10	11	12	13	14	15	16		
朝	・お粥・味噌汁(玉葱 しめじ とろろ昆布)・牛乳・焼き物(塩鯖 大根おろし 佃煮)・青菜とちくわの炒め物(ブロッコリー 人参 ちくわ)・香の物	・ご飯・味噌汁(玉葱 卵)・牛乳・はんぺん田楽味噌・鶏ごぼう(鶏ごぼう 枝豆 人参)・塩たらこ・カブの一夜漬	・ご飯・味噌汁(はんぺん 麩 チンゲン菜)・牛乳・山菜炒め煮(山菜水煮 天ぷら 人参 黒こんにゃく)・納豆しらす入り・バナナヨーグルト・香の物	・ご飯・味噌汁(フキ 油揚げ 長葱)・牛乳・焼き魚(大根おろし オレンジ)・春雨とピーマン炒め・甘エビわさび・香の物	・ご飯・味噌汁(生揚げ 地のり 長葱)・牛乳・ひじきオムレツ(生野菜 パイン)・長芋のごま和え・ほっきサラダ・カブの浅漬/たくあん	・ご飯・味噌汁(ワカメ はんぺん 長葱)・牛乳・煮物(京がんと 里芋 人参 いんげん 焼きちくわ)・生卵・煮りんご/キウイ・香の物	・ご飯・味噌汁(エリンギ 三つ葉)・牛乳・焼き魚(さわら西京漬 大根おろし トマト)・高野豆腐煮物・煮豆・香の物	
昼	・カレーラーメン(焼豚 もやし ゆで卵 長葱)・手まり寿司(サーモン)・酢生姜	・サンドウィッチ(南瓜 胡瓜 玉葱 ベーコン ジャム マーガリン)・シチュー(鮭 玉葱 芋 人参 コーン)・牛乳寒天・飲み物(コーヒー 牛乳)	休	・にゅう麺(そうめん 鶏肉 たけのこ 椎茸 板かま 他)・一口おにぎり(ゆかりごま塩)・フルーツリーヨーグルトかけ・カブ浅漬	・中華スープ(春雨 ワカメ 長葱 生姜)・鮭チャーハン(鮭 玉葱 ピーマン 人参 卵 他)・ポテトサラダ・福神漬	・釜揚げうどん(長葱 生姜)・小さい盛り合わせ(焼売 新玉葱と海老のサラダ 二十日カブの酢漬)・煮豆	・スープ・ミートスパゲッティー・生ハムサラダ・飲み物(コーヒー 牛乳)	
夕	・ご飯・味噌汁(生ワカメ 南瓜 長葱)・ウインナーロールフライ(生野菜 トマト)・なめたけ和え・三色きんぴら・大根と人参の浅漬	・わかめご飯・味噌汁(山菜 生揚げ 長葱)・焼き魚(たら粕漬 大根おろし)・肉じゃが・フキとニシンの煮物・チンゲン菜醤油漬	・チキンカレー(鶏肉 玉葱 芋 他)・サラダ盛り合わせ(レタス 胡瓜 アスパラ ゆで卵 トマト)・キャラメルプリン・福神漬/らっきよ	・ご飯・さつま汁(鶏もも サツマ芋 人参 ごぼう 豆腐 他)・盛り合わせ(クリームコロケ 生野菜 トマト)・カシューナッツ和え・田楽茄子・たくあん	・ご飯・味噌汁(南瓜 三つ葉 とろろ昆布)・鮭マリネ(鮭 ピーマン セロリ 玉葱 水菜 他)・とびっこ和え・エビ好み・チンゲン菜こうじ漬	・ご飯・味噌汁(南瓜 大根)・おでんカレー風味(豚バラ 大根 こんにゃく 玉子 フキ 他)・ごぼうサラダ・ふきキムチ味・チンゲン菜一夜漬	・ご飯・味噌汁(フキ 油あげ)・揚げ魚(鯖 甘大根おろし)・里芋とこんにゃくのそぼろ煮・メンマ・香の物	
17	18	19	20	21	22	23		
朝	・ご飯・味噌汁(大根 人参)・牛乳・かに玉風あんかけ(卵 カニむき身 三つ葉)生野菜 オレンジ・ウインナーソテー・浅漬	・ご飯・味噌汁(豆腐 生海苔 長葱)・牛乳・炊き合わせ(たけのこ 人参 鶏肉 他)・だし巻玉子とお浸し・煮豆・こうじ漬	・ご飯・味噌汁(ブナピー チンゲン菜)・牛乳・焼き物(サンマきんぴら ブロッコリーソテー トマト)・鶏レバー炒め・わらびのタタキ・茄子漬	・ご飯・味噌汁(南瓜 焼き麩 万能ねぎ)・牛乳・スペイン風オムレツ(生野菜 果物)・煮浸し(ほうれん草 花鰹)・珍味・香の物	・ご飯・味噌汁(大根 鶏ごぼう 大根葉)・牛乳・湯豆腐(豆腐 白菜 生椎茸 昆布)・タケノコかき煮(たけのこ 人参)・わらびのタタキ・べつたら漬	・ご飯・味噌汁(茄子 南瓜 豆腐)・牛乳・ブレンオムレツ(生野菜 果物)・里芋とイカの煮物・珍味・香の物	・ご飯・味噌汁(本しめじ ほうれん草)・牛乳・伊東の天ぷら(玉葱入り)大根おろし キウイ)・ごぼうサラダ・うど味噌・たくあん	
昼	・味噌汁(豆腐 椎茸 三つ葉)・豚丼(豚ロース ほうれん草 紅生姜)・木の芽和え・たくあん	・焼きたてパン(南瓜パン チョコチップトースト 天かまロール)・ベジタブルスープ・ブロッコリーと生ハムサラダ・飲み物(コーヒー 牛乳)	・味噌汁(白菜 とろろ昆布 ワカメ)・おにぎりセッ(梅と鮭のおにぎり から揚げ なす味噌田楽 オレンジ)・キャラメルプリン・たくあん	・お雑煮汁(餅 鶏肉 大根 土ゴボウ 人参 椎茸 他)・ゆかりご飯・盛り合わせ(クリームコロケ サーモンのほうれん草巻 他)・梅漬	・ご飯・スープ・ハッシュドビーフ(牛バラ 玉葱 エリンギ 人参)・サラダ(トマト ゆで玉子 アスパラ 胡瓜 レタス)・福神漬	・五目きし麺(きし麺 ほうれん草 板かま 鶏肉 長葱 たけのこ 他)・絹豆腐・苺大福	・スープカレー(鶏もも ゆで卵 南瓜 玉葱 オクラ 茄子)・焼きたてパン・生ハムサラダ・福神漬・飲み物(コーヒー 牛乳)	
夕	・ご飯・番茶・寄せ鍋(鯛 鶏肉 生椎茸 豆腐 玉葱 他)・じゅんさいの酢の物(じゅんさい 胡瓜 イカ 他)・ふきのきんぴら・べつたら漬	・ご飯・味噌汁(南瓜 生海苔 長葱)・焼き魚(銀鮭 大根おろし 揚げブロッコリー)・麻婆豆腐・スイカ・べつたら漬	・ご飯・味噌汁(大根 人参 油あげ)・煮込みハンバーグ(人参グラッセ マッシュポテト)・春雨サラダ・新玉甘酢・べつたら	・きび入りご飯・味噌汁(白菜 とろろ昆布)・煮魚(魚 生姜 昆布 揚げ茄子)・ジャーマンサラダ・ひじきと大根の煮物・二十日カブ酢の物	・ご飯・味噌汁(椎茸 大根)・天ぷら盛り合わせ(尾付き海老 南瓜 茄子 しめじ 大根おろし)・白和え(豆腐 人参 椎茸 枝豆 黒こん)・香の物	・ご飯・味噌汁(豆腐 ワカメ 長葱)・幽庵焼き(鶏肉 生野菜 フライドポテト)・わらびの煮物・キャベツとベーコンの卵とじ・二十日カブの酢の物	・ご飯・味噌汁(茄子 豆腐 ネギ)・タラのホイール焼(タラ 玉葱 生椎茸 生ワカメ ピーマン 他)・豆腐卵とじ・珍味・香の物	
24	25	26	27	28	29	30		
朝	・ご飯・味噌汁(豆腐 油あげ 長葱)・牛乳・はんぺんチーズサンド(はんぺん チーズ 生野菜 果物)・切干大根の炒め煮・珍味・香の物	・ご飯・味噌汁(しめじ 万能ねぎ とろろ昆布)・牛乳・鯖の水煮山かけ(鯖の水煮 長芋 卵黄)・磯和え・海苔の佃煮・香の物	・ご飯・味噌汁(豆腐 生しいたけ 長葱)・牛乳・キャベツのマクラ煮・納豆(納豆 しらす 長葱)・キウイ・香の物	・ご飯・味噌汁(チジミ菜 油あげ)・牛乳・焼き魚(大根おろし パイン)・高野豆腐卵とじ・塩辛・胡瓜一夜漬	・ご飯・味噌汁(大根 しめじ 長葱)・牛乳・シーチキンオムレツ(生野菜 トマト)・大根皮のきんぴら)・えびの松前漬)・キムチ	・ご飯・味噌汁(芋 ワカメ 万能ねぎ)・牛乳・煮物(京がんと 焼ちくわ 大根 鶏肉 他)・温泉卵・海老好み・大根みそ漬	・ご飯・味噌汁(豆腐 庄内麩 長葱)・牛乳・炭火焼き鳥(温野菜)・もやしのソテー・塩辛・ピリ辛胡瓜/なすび	
昼	・味噌汁(レタス メンマ 長葱)・あんかけ焼きそば(玉葱 白菜 豚肉 イカ むき海老 もやし 他)・デザート(メロン キウイ 苺)・紅生姜	・焼きたてパン・コーンポタージュスープ・サラダ盛り合わせ(トマト 生ハム キャベツ レタス)・飲み物(コーヒー 牛乳)	休	・抹茶入り玄米茶・小豆粥・小さい盛り合わせ(イカのすり身大葉揚げ レタス トマト 他)・煮物(蒲鉾 たけのこ フキ 他)・うど味噌・大根みそ漬	・スープ(ワカメ 卵 万能ねぎ)・炊き込みピラフ(むき海老 ベーコン 玉葱 ミックスV)・サラダ(玉葱 オクラ 大根 生ハム)・福神漬	・かき揚げそば(玉葱 人参 海老 ごぼう 他)・豆腐のくず煮・フルーツゼリー(パイン 桃 Gグレープ オレンジ)	・スープ(芋 大根)・たらこスパゲッティー・蒸し鶏と生野菜サラダ・飲み物(コーヒー 牛乳)	
夕	・麦入りご飯・味噌汁(しめじ 水菜 大根葉)・鶏ザンギ(ザンギ 生野菜 トマト)・大根と厚揚げの煮物・わらびタタキ・香の物	・ご飯・ラーメン汁(ラーメン メンマ なる)と長葱)・肉焼売盛り合わせ・中華サラダ(中華くらげ 胡瓜 もやし ピーマン)・筍かか煮・大根南瓜漬	・ご飯・赤だし味噌汁(なめこ 豆腐 三つ葉)・さしみ盛り合わせ(ヒラメ サーモン イカ 大根 大葉)・ズイキの炒め煮・わらびタタキ・たくあん	・麦入りご飯・味噌汁(フキ 油揚げ)・ささみチーズサンド(ささみチーズ 生野菜 Gフルーツ)・奴豆腐・フキの炒め煮・胡瓜の一夜漬	・ご飯・清汁(梅そうめん 三つ葉)・鯖の味噌煮(鯖 生姜 揚げ茄子)・豚しゃぶサラダ(豚しゃぶ レタス 胡瓜 海藻 他)・酢の物・ピリ辛胡瓜漬	・きび入りご飯・味噌汁(キャベツ 卵)・揚げ豆腐あんかけ(椎茸 海老 しめじ 舞茸 ネギ 他)・キャベツと茸のサラダ・フキ炒め煮・べつたら	・ご飯・味噌汁(しめじ 油あげ ねぎ)・干魚の焼き物(大根甘酢 ウインナー)・切干大根ピリ辛炒め・煮豆・みそ漬/ニンニク漬	
