

グランデージ北湘南『安心ハウス』平成 24年 8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
朝 昼 夕					・ご飯・味噌汁(エリンギ、カニすり身、白菜)・牛乳・焼き物(ハムステーキ、コーン、玉葱)・ひじきの炒め煮・白菜煮浸し・味噌漬	・ご飯・味噌汁(南瓜団子、わかめ)・牛乳・煮物(かまぼこ、大根、人参、ごぼう)・納豆(おかのり、花かつお)・黒豆・キャベツ丸漬	・ご飯・味噌汁(芋、大根、ささ身)・牛乳・伊東の天ぷら(大根おろし、トマト)・いんげん胡麻和え(人参、しめじ)・甘梅	・ご飯・味噌汁(芋、すり身、長葱)・牛乳・野菜入りオムレツ(ミックスV、玉葱、ベーコン、生野菜、トマト)・筍かか煮
					・豚肉ときのこのうどん(豚バラ生姜漬、しめじ、えのき茸、椎茸、長葱)・海苔巻(さんま蒲焼、野菜、紅生姜、卵焼き)・和風ナムル	・水餃子・北湘南オムレツ(鳥肉、玉葱、ピーマン、生クリーム、パセリ)・サラダ・福神漬	・山菜、山かけそば(山菜水煮、味付け椎茸、長芋、板かま、長葱)・浸し心太(白菜、花かつお)・梅ゼリー(牛乳、生クリーム)	・オニオンスープ・焼立てパン(バジルフォカッチャ、アップルデニッシュ、あんパン、お米パン)・サラダ(アスパラ、ブロッコリー、焼き豚)・珈琲
					・ご飯・味噌汁(焼きちくわ、小松菜)・魚のフライ(生野菜、ブロッコリー)・心太(胡瓜、中華クラゲ)・いんげんと筍の煮物・ふきの佃煮	・ご飯・味噌汁(大豆、豆腐、豆麩)・豚ロース塩麹漬(生野菜、ナチュラルポテト)・ピーマン炒め・大根甘酢・キャベツ焼酎漬	・ご飯・味噌汁(厚揚げ、キャベツ)・焼き魚(鮭、大根おろし、Gフルーツ)・炒り豆腐・わらびのたたき・野沢菜	・ご飯・味噌汁(南瓜団子、ワカメ、葱)・牛すき柳川(ごぼう、玉葱、春菊、椎茸)・ナムル(小松菜、えのき、胡瓜、人参)・炒り豆腐
	5	6	7	8	9	10	11	
朝	・お粥・味噌汁(椎茸、豆腐、葱)・牛乳・焼き魚(鯖一塩、大根おろし、佃煮)・ブロッコリーとちくわの炒め煮(コーン)・香の物	・ご飯・味噌汁(天かま、地のり)・牛乳・はんぺんピカタ焼き(はんぺん、アスパラ缶、生野菜)・鳥ごぼう(人参)・香の物	・ご飯・味噌汁(大根、しめじ、油揚げ)・牛乳・山菜炒め煮(山菜水煮、こんにゃく、天ぷら)・納豆しらす入り・オレンジ、キューウイ	・ご飯・味噌汁(南瓜、とろろ昆布、長葱)・牛乳・焼き魚(骨なしサワラ、大根おろし)・春雨とピーマンの炒め煮・海老ごまの醤油	・ご飯・味噌汁(豆腐、ふのり、三つ葉)・牛乳・肉味噌入りオムレツ(生野菜、バナナ)・長芋のだし醤油・海老松前	・ご飯・味噌汁(豆腐、ワカメ、長葱)・牛乳・煮物(京がんと、里芋、いんげん、天ぷらかまぼこ)・生卵・胡瓜浅漬・りんご	・ご飯・味噌汁(大根、油揚げ、大根葉)・牛乳・焼き魚(さんまごぼう巻き、大根おろし、オレンジ)・高野豆腐オランダ煮・小女子の佃煮	
昼	・昔風ラーメン(生ラーメン、メンマ、なると、ほうれん草、茹卵、切り麩、長葱)・いなり寿司・香の物	・サンドウィッチ(焼き豚、クリームチーズ、胡瓜、南瓜ペースト)・あさりカレーチャウダー・ヨーグルトマンゴーソースかけ・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(長葱、天かす、かつお節)・苺プリン(バナナ、キューウイ)・鯉汁	・スープ(メンマ、長葱、ワカメ)・鮭炒飯(玉葱、人参、にんにく、ピーマン)・サラダ(胡瓜、大根、海老、マヨネーズ、ケチャップ)・福神漬	・釜揚げうどん・小さい盛合せ(鱈香味揚げ、水菜、胡瓜、大根、パプリカ)・冷たいおしるこ	・スープ(ウインナー、コーン)・スパゲティ(カルボナーラ)・サラダ(鳥ささみ、玉葱、ピーマン、茄子)・珈琲	
夕	・ご飯・味噌汁(ほうれん草、しめじ、油揚げ)・ヒレ勝盛合せ・小松菜の磯和え・ささぎの胡麻和え・大根白醤油漬	・五穀米入りご飯・かき玉汁・焼き魚(大根おろし、プチトマト)・肉じゃが(味噌味)・もつてのほか酢物・キャベツ塩麹漬	・海老フライカレー・水盛合せサラダ(レタス、茹卵、アスパラ缶、とまと)・福神漬・寄せ菓子(ティラミス)	・ご飯・さつま汁(鳥もも肉、さつま芋、ごぼう、しめじ、豆腐)・盛合せ(クリームコロッケ、生野菜)・くるみおえ・中華クラゲ和え・沢庵	・ご飯・味噌汁(大根、天ぷら、大根葉)・マリネ風(鮭、玉葱、水菜、ピーマン、セロリ、人参)・とびっ子和え・べったら漬・海老好み	・ご飯・八杯汁・味噌おでん(大根、人参、こんにゃく、焼きちくわ、手羽先)・ホッキサラダ・肉味噌・胡瓜塩麹漬	・ご飯・味噌汁(玉葱、南瓜団子)・魚揚げ煮(大根おろし)・里芋とこんにゃくのそぼろ煮・べつたら漬・胡麻和え	
	12	13	14	15	16	17	18	
朝	・ご飯・味噌汁(芋、わかめ、長葱)・牛乳・カニ玉あんかけ(三つ葉、生野菜)・大根のカレー炒め(大根、セロリ、人参、ピーマン)	・ご飯・味噌汁(南瓜、生ワカメ、三つ葉)・牛乳・炊き合わせ(筑前煮、ブロッコリー)・だし巻き卵と浸し・トマトのヨーグルトかけ	・ご飯・味噌汁(豆腐、三つ葉)・牛乳・焼き物(角ハム、温野菜)・とりレバーの炒め煮・桜海老の佃煮・一夜漬	・ご飯・味噌汁(しめじ、豆腐、葱)・牛乳・スペイン風オムレツ(フライドポテト、玉葱、ベーコン、生野菜、果実)・白菜煮浸し(花かつお)	・ご飯・味噌汁(白菜、油揚げ、生のり)・牛乳・湯豆腐(白菜、昆布、椎茸)・ささぎと天ぷらの炒め煮・桜海老と油揚げ	・ご飯・味噌汁(南瓜、がんと、春菊)・牛乳・プレーンオムレツ(生野菜、メロン)・里芋とイカの煮物・胡瓜焼酎漬・甘梅	・ご飯・味噌汁(白玉だんご、焼きちくわ、長葱)・牛乳・伊東の天ぷら(大根おろし、オレンジ)・中華炒め・ふきのとう味噌	
昼	・味噌汁(南瓜、しめじ、三つ葉)・鳥塩葱井(鳥塩、長葱、ほうれん草)・ズッキーニーのにんにくソテー・スイートミニトマト・紅生姜	・焼き立てパン(ウインナーロール、小倉あん、ぶどうちぎりパン、ホテルブレッツ)・ベジタブルスープ・マッシュポテトサラダ・珈琲	・味噌汁・おにぎりセット(梅、鮭、鳥肉塩麹焼き、ブロッコリー、ツナオクラ)・バナナヨーグルト・大根味噌漬	・粕汁(鮭、里芋、大根、人参)・ゆかりご飯盛合せ(ズッキーニーチーズ焼き、シューマイ、ブロッコリーのカレー粉揚げ、トマト)・梅漬	・ご飯・スープ(ハム、ミックスV)・ハッシュビーフ(玉葱、人参、筍、エリンギ)・サラダ(鳥塩麹、キャベツ、紫玉葱、パプリカ)・福神漬	・五目きしめん(ほうれん草、板かま、茹卵、鳥肉、筍、しめじ)・小鉢(キャベツとちくわのカレー風味)・りんごのパンケーキ	・ご飯・ピザ(バジルソース)・スープカレー(鳥肉、茹卵、玉葱、南瓜、ピーマン、しめじ)・豆腐とトマトのサラダ	
夕	・ご飯・水餃子(うす焼き卵、生わかめ、にら、めんま)・盛合せ(クリームコロッケ、トマト、海老マヨ)・野菜炒め煮・べつたら漬	・ご飯・味噌汁(大根、しめじ、ほうれん草)・焼き魚(鮭、大根おろし)・マーボー豆腐・たけのこかか煮・沢庵2種盛り	・ご飯・味噌汁(芋、ワカメ、がんと)・和風ハンバーグ(大根おろし、ブロッコリー、旨ボン)・春雨サラダ・海老チリ・胡瓜麹漬	・いなぎびご飯・味噌汁(芋、大葉)・煮魚(赤魚、昆布、大根)・南瓜サラダ(胡瓜、レーズン、チーズ、玉葱、レタス)・西瓜	・ご飯・味噌汁(椎茸、キャベツ)・天ぷら盛合(海老、南瓜、茄子、しめじ)・白和え(人参、こんにゃく、春菊、椎茸)・バナナヨーグルト	・ご飯・味噌汁(豆腐、エリンギ、長葱)・鳥もも肉の味噌ヨーグルト味(ブロッコリー)・生揚げとこんにゃくの炒め煮・煮豆	・ご飯・味噌汁(油揚げ、大根、葱)・魚のホイル焼き(フライドポテト、トマト)・豆腐の卵とじ・大根甘酢・ピリ辛胡瓜	
	19	20	21	22	23	24	25	
朝	・ご飯・味噌汁(エリンギ、花麩、葱)・牛乳・はんぺんチーズのせ(生野菜、キューウイ)・切干大根の炒め煮・肉味噌	・ご飯・味噌汁(厚揚げ、人参、キャベツ)・牛乳・鯖水煮の山かけ(長芋、卵黄)・地ふきの炒め煮・パイン・大根味噌漬	・ご飯・味噌汁(白菜、鳥ごぼう、油揚げ)・牛乳・キャベツのマッラー煮・納豆(しらす、長葱)・バナナ	・ご飯・味噌汁(しめじ、茄子、長葱)・牛乳・焼き魚(大根おろし、オレンジ)・高野豆腐の卵とじ(人参、味付け椎茸、いんげん)	・ご飯・味噌汁(豆腐、小松菜)・牛乳・シーチキン入りオムレツ(生野菜、パイン)・筍とこんにゃくの煮物・胡瓜一夜漬	・ご飯・味噌汁(しめじ、高野豆腐、長葱)・牛乳・煮物(春雨巾着、大根、人参、鳥もも肉、いんげん)・温泉卵・バナナヨーグルト和え	・かき揚げそば(玉葱、ピーマン、人参、尾付き海老)・中華和え(もやし、中華クラゲ、胡瓜、ピーマン)・牛乳寒(みかん缶、キューウイ、ワイン)	・ご飯・味噌汁(豆腐、しめじ)・牛乳・焼き物(炭火焼鳥、キャベツ、黄ピーマン、紫玉葱、バナナ)・ふきの油炒め・納豆・ピリ辛胡瓜
昼	・スープ(糸寒天、しめじ、長葱)・焼そば(海老、いか、豚肉、人参、玉葱、キャベツ、ピーマン、板かま)・杏仁豆腐(ココの実)・紅生姜	・焼き立てパン・南瓜のポタージュ(南瓜、玉葱、生クリーム、クラッカー)・サラダ(茹卵、トマト、胡瓜)・珈琲	休	・ミルク粥・抹茶入り玄米茶・小さい盛合せ(クリームコロッケ、はんぺん、ブロッコリー、トマト)・煮物(かまぼこ、焼豆腐、筍、人参、ふき)	・スープ(ワカメ、葱、卵)・炊き込みピラフ(むき海老、ベーコン、ミックスV)・サラダ(鳥唐揚、玉葱、パプリカ、胡瓜)・福神漬	・かき揚げそば(玉葱、ピーマン、人参、尾付き海老)・中華和え(もやし、中華クラゲ、胡瓜、ピーマン)・牛乳寒(みかん缶、キューウイ、ワイン)	・スープ(水餃子、手羽先、葱)・タラコスパゲティ・サラダ(茹で卵、ブロッコリー、アスパラ缶、オホーツク)・珈琲	
夕	・麦入りご飯・味噌汁(豆腐、しめじ、長葱)・鳥唐揚げカレー風味・大根と厚揚げの煮物・心太、胡瓜・大根砂糖しほり	・ご飯・味噌汁(茄子、卵、長葱)・海老入り大シウマイ・中華サラダ(中華クラゲ、もやし、胡瓜、ハム)・昆布の佃煮・胡瓜の浅漬	・ご飯・赤だし味噌汁(絹豆腐、なめこ、三つ葉)・刺身盛合せ・ズイキの炒め煮・胡瓜とみょうがの和え物	・ご飯・味噌汁(南瓜団子、ふき)・ささ身の野菜ロール揚げ煮(ごぼう、人参、いんげん)・奴豆腐・ガーリック夏野菜炒め	・ご飯・そば汁(干そば、三つ葉)・鯖の味噌煮(揚げ茄子)・豚しゃぶサラダ(レタス、人参、胡瓜、セロリ、玉葱、海藻)・ツナオクラ	・ご飯・味噌汁(ごぼう、茄子、ニラ)・ぎせい豆腐・キャベツとキノコのサラダ・ズッキーニーと茄子の炒め物・甘露梅	・ご飯・味噌汁(すり身、葱、大根)・干魚の焼き物(大根甘酢、ウインナー)・里芋の含め煮・ふきの炒め煮・野沢菜漬	
	26	27	28	29	30	31		
朝	・ご飯・味噌汁(油揚げ、椎茸、大葉)・牛乳・さんま蒲焼と和え物(小松菜、カーネルコーン、トマト)・とろろ芋・胡瓜ピリ旨	・ご飯・味噌汁(ほうれん草、焼き麩、ブナピー)・牛乳・ベーコンエッグ・三色きんぴらごぼう・ふきのとう味噌	・ご飯・味噌汁(キャベツ、がんと、長葱)・牛乳・野菜ソテー・卵豆腐あんかけ・海老とブロッコリー・ピリ辛胡瓜	・ご飯・味噌汁(豆腐、わかめ、長葱)・牛乳・焼き魚(ハムステーキ、ブロッコリー、玉葱、ウインナー)・ひじきの炒め煮・白菜の浸し	・ご飯・味噌汁(大根、がんと、長葱)・牛乳・煮物(かまぼこ、大根、人参、ごぼう)・納豆(オクラ、花かつお)・メロン・みょうが胡瓜	・ご飯・味噌汁(絹さや、南瓜団子、高野豆腐)・牛乳・伊東の天ぷら(大根おろし)・イカと里芋の煮物(人参、いんげん)・バナナヨーグルト		
昼	・ご飯・味噌汁(芋、ワカメ、長葱)・カキとじ丼(カキフライ、玉葱、筍、椎茸)・浸し(ほうれん草、なめたけ)・キューウイ・大根味噌漬	・焼き立てパン(ウインナーロール、くるみパン、大納言、カレーパン)・ミネストローネ・梅ゼリー(梅甘煮、桃缶、みかん缶)・珈琲	・鮭の雑炊(鮭、ごぼう、筍、椎茸、三つ葉、卵)・小さい盛合せ(鳥唐揚、生野菜、トマト)・大根たまり漬	・カレーうどん(豚バラ、茹卵、ミックスV、ほうれん草、芋、長葱)・おしんこ巻(沢庵、しば漬)・なり漬	・オニオンスープ(にんにく、粉パセリ)・北湘南オムレツ・サラダ(胡瓜、ピーマン、紫玉葱)・福神漬、らっきょう	・月見そば(ほうれん草、板かま、長葱)・焼き立てピザ(玉葱、プチトマト、海老、ピーマン)・マーブルゼリー		
夕	・わかめご飯・三平汁(一塩鮭、芋、人参、大根、しめじ、わかめ、長葱)・盛合せ(鳥唐揚、生野菜、トマト)・キャベツとベーコンの卵とじ	・ご飯・味噌汁(小松菜、油揚げ、豆麩)・煮魚(こんにゃく、昆布、生姜)・マカロニサラダ・ふきの油炒め	・赤貝の炊き込みご飯・味噌汁(ブナピー、茄子、白菜)・含め煮(里芋、南瓜他)・盛合せ(京風シウマイ、トマト)・とうもろこし・紅生姜	・ご飯・味噌汁(芋、すり身、長葱)・魚のフライ(生野菜)・酢物(心太、胡瓜、中華クラゲ)・ニンニクとズッキーニーの炒め煮・沢庵	・ご飯・味噌汁(大根、人参、油揚げ)・豚ロース生野菜(生野菜、フライドポテト)・ピーマン炒め煮・スイートコーン・沢庵	・ご飯・味噌汁(しめじ、焼きちくわ、長葱)・焼き魚(大根おろし、トマト)・豆腐とカキ油炒め煮・西瓜・胡瓜浅漬		