

グランデージ北湘南『安心ハウス』 平成24年 9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
朝							・ご飯・味噌汁(エリンギ 芋 わかめ 長葱)・牛乳・野菜入りオムレツ(生野菜 パイン)・鳥ごぼう・煮豆・香の物
昼							・スープ(ウインナー 玉葱 人参)・焼きたてパン・サラダ(トマト 玉葱 キャベツ アスパラ 茹卵)・飲み物(コーヒー 牛乳)
夕							・ご飯・味噌汁(天ぷら 大根 大根葉)・チャンチャン焼き(鮭 しめじ 玉葱 キャベツ 他)・ナムル(小松菜 えのき 胡瓜 他)・しそ昆布・香の物
	2	3	4	5	6	7	8
朝	・お粥・味噌汁(玉葱 生わかめ 長ネギ)・牛乳・焼き物(塩鯖 大根おろし 佃煮)・ソーセージのバターソテー・香の物	・ご飯・味噌汁(白菜 油あげ)・牛乳・はんぺん田楽味噌・和風ナムル(ナムル 胡瓜 人参)・香の物	・ご飯・味噌汁(はんぺん 麩 大葉)・牛乳・山菜炒め煮(山菜水煮 天ぷら 人参 他)・納豆(卵 ネギ 花かつお)・スイカ・香の物	・ご飯・味噌汁(南瓜 豆 ぶ 長葱)・牛乳・焼き魚(サンマごぼう巻 大根おろし オレンジ)・春雨とピーマン炒め・塩辛・香の物	・ご飯・味噌汁(大根 油あげ 長葱)・牛乳・ひじきオムレツ(生野菜 キウイ)・長芋のごま和え・ツナオクラ・ウリの砂糖漬け	・ご飯・味噌汁(南瓜 板 ぶ 長葱)・牛乳・煮物(京がんも じゃが芋 人参 しめじ 他)・生卵・フルーツヨーグルト・香の物	・ご飯・味噌汁(大根 油あげ 長ネギ)・牛乳・焼き魚(さわら西京漬 大根おろし キウイ)・高野豆腐煮物・焼きナス・たくあん
昼	・味噌ラーメン(もやし キャベツ ニラ 人参 ひき肉 長葱)・いなり寿司・酢生姜	・サンドウィッチ(南瓜 胡瓜 玉葱 ベーコン 他)・菓子パン・トマトスープ・和え物(白菜 胡瓜 板かま)・飲み物(コーヒー 牛乳)	休	・にゅう麺(鶏肉 たけのこ 椎茸 板かま 他)・一口おにぎり(山菜おこわ)・バーかりんと揚げ・ツナオクラ・クコの実)・ウリ漬	・中華スープ(メンマ レタス 長葱 生姜)・焼豚チャーハン(焼豚 玉葱 人参 他)・海藻サラダ・紅生姜	・鍋焼きうどん(ほうれん草 板かま 椎茸 豚肉 長葱)・小鉢(トマトとオクラの和え物)・よもぎ入りすあま	・スープ(卵 糸寒天 わかめ)・ミートスパゲッティ・ポテトサラダ・飲み物(コーヒー 牛乳)
夕	・ご飯・味噌汁(ホタテ 人参)・ウインナーロールフライ(豚ロース ウインナー 大葉 生野菜)・なめたけ和え・珍味・香の物	・五穀米・味噌汁(豆腐 わかめ 長葱)・焼き魚(たら粕漬 大根おろし トマト)・肉じゃが・スイートコーン・ウリかす漬	・ビーフカレー(牛肉 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)・梅ゼリー・福神漬け/らっきょ	・ご飯・豚汁(豚肉 芋 人参 豆腐 他)・盛り合わせ(クリームコロッケ 生野菜 梨)・カシューナッツ和え・エビ松前・香の物	・ご飯・味噌汁(しめじ 絹さや 人参)・チカマリネ(チカ ビーマン セロリ 玉葱 他)・とびっこ和え・エビ好み・たくあん	・ご飯・味噌汁(ナス とうろ みょうが)・おでんカレー風味(豚バラ 大根 人参 玉子 他)・ごぼうサラダ・大根の中華炒め・ウリ漬	・ご飯・味噌汁(大根葉 大根 はんぺん)・漬け焼き(鯖 甘大根おろし プチトマト)・新じゃがそぼろ煮・えび好み・香の物
	9	10	11	12	13	14	15
朝	・ご飯・味噌汁・牛乳・かに玉風あんかけ(卵 カニむき身 三つ葉)・生野菜 トマト・ウドの味噌炒め・香の物	・ご飯・味噌汁(豆腐 わかめ みょうが)・牛乳・炊き合わせ(筍 人参 鶏肉 他)・だし巻玉子とお浸し・ドライフルーツかけヨーグルト・香の物	・ご飯・味噌汁(フキ 油あげ)・牛乳・焼き物(角ハム 温野菜)・豚しゃぶ(かりんと揚げ ツナオクラ)・香の物	・ご飯・味噌汁(豆腐 長ネギ ぶのり)・牛乳・トルコ風オムレツ(生野菜 パナナ)・しめじと青菜の煮浸し・たらこ・香の物	・ご飯・味噌汁(舞茸 すり身 青菜)・牛乳・湯豆腐(白菜 生椎茸 昆布 他)・高野豆腐と野菜のお煮しめ・佃煮・香の物	・ご飯・味噌汁(豆腐 みょうが 地のり)・牛乳・プレーンオムレツ(生野菜 メロン)・ごぼうサラダ・珍味・香の物	・ご飯・味噌汁(しめじ 大根 長ネギ)・牛乳・伊東の天ぷら(大根おろし キウイ)・筍かか煮じゆんさい酢の物・胡瓜浅漬
昼	・味噌汁(南瓜 みょうが)・豚丼(豚ロース ほうれん草 紅生姜)・白菜の煮浸し・たくあん	・焼きたてパン(南瓜 バン ハム マヨロール 天かま ロール)・ベジタブルスープ・ポテトサラダ・飲み物(コーヒー 牛乳)	・味噌汁(芋 地のり 長ネギ)・おにぎりセット(梅とたらこのおにぎり ホッキサラダ 焼きそば 煮物)・コーヒゼリー・たくあん	・お雑煮汁(鶏肉 大根 ゴボウ 椎茸 他)・ゆかりご飯・盛り合わせ(南瓜 コロッケ イカとオホーツクのサラダ)・胡瓜麹漬	・ご飯・スープ・ハムシュドビーフ(牛バラ 玉葱 エリンギ 人参)・サラダ・梅ゼリーヨーグルト・福神漬	・豚汁きし麺(大根 ごぼう 豚肉 他)・ズッキーニの胡麻和え・りんごパンケーキ	・スープカレー(鶏もも ゆで卵 南瓜 玉葱 他)・焼きたてパン・小さいサラダ・福神漬・飲み物(コーヒー 牛乳)
夕	・ご飯・番茶・石狩鍋(鮭 大根 焼き豆腐 人参 春菊 くずきり 白菜 他)・イカ納豆(イカ ひきわり 納豆 三つ葉)・南瓜ミルク煮・茄子の麹漬	・ご飯・味噌汁(わらび お麩)・焼き魚(銀鮭 大根おろし オレンジ)・麻婆茄子・胡瓜佃煮・胡瓜ピリ辛漬	・ご飯・味噌汁・煮込みハンバーグ(林檎 グラッセ フライドポテト)・春雨サラダ・ミニトマト・野沢菜/ピリ辛胡瓜	・いなきびご飯・味噌汁(白菜 椎茸 みょうが)・煮魚(赤カレイ こんにゃく)・南瓜サラダ・枝豆・べつたら漬	・ご飯・味噌汁(ブナピー ちくわ 他)・天ぷら盛り合わせ(尾付き海老 南瓜 みょうが 本しめじ 大根おろし)・白和え・香の物	・ご飯・味噌汁(南瓜 地のり みょうが)・幽庵焼き(生野菜 トマト)・いんげん香味炒め・小松菜とホタテ貝柱和え・香の物	・ご飯・味噌汁(しめじ 大根 長ネギ)・牛乳・イル焼(鯖 えのき 生椎茸 ビーマン)・オレンジ/ポテトフライ・豆腐卵とじ・ごぼうサラダ・香の物
	16	17	18	19	20	21	22
朝	・ご飯・味噌汁(豆腐 わかめ 長葱)・牛乳・はんぺんチーズサンド(生野菜 ぶどう)・切干大根炒め煮・塩とり・野沢菜漬	・ご飯・味噌汁(大根 人参 長葱)・牛乳・鯖水煮山かけ(鯖水煮 長芋 卵黄)・磯和え・バナナヨーグルト・野沢菜/べつたら漬	・ご飯・味噌汁(すり身 長葱)・牛乳・キャベツのマクラ煮(キャベツ ひじき 天ぷら 他)・納豆(納豆 しらす 長葱)・りんご・香の物	・ご飯・味噌汁(茄子 油あげ 長葱)・牛乳・焼き魚(大根おろし 果物)・高野豆腐卵とじ・オーシャンサラダ・香の物	・ご飯・味噌汁(ぶのり 芋 長葱)・牛乳・クリームチーズ入りオムレツ(生野菜 トマト)・大根皮のきんぴら・肉味噌・胡瓜醤油漬	・ご飯・味噌汁(大根 油あげ 長葱)・牛乳・煮物(春雨きんちゃく こんにゃく 天ぷら蒲鉾 大根 人参)・温泉卵・塩とり・胡瓜醤油漬	・ご飯・味噌汁(白菜 卵)・牛乳・炭火焼き鳥(温野菜)・くるみの佃煮・高野豆腐とごぼうの炒め煮・バナナヨーグルト・南瓜大根
昼	・スープ(レタス メンマ 長葱)・冷やしラーメン(薄焼き卵 胡瓜 もやし 焼豚 とまと)・キャラメルプリン・紅生姜・香の物	・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・飲み物(コーヒー 牛乳)	休	・抹茶入り玄米茶・小豆粥・盛り合わせ(魚大葉 巻 Gフルーツ 枝豆)・煮物(蒲鉾 大根 豆腐 他)・練梅/みそ漬	・コンソメスープ・炊き込みカレーピラフ(むき海老 ベーコン 玉葱 ミックスV)・サラダ(生野菜 ゆで玉子 生ハム)・福神漬	・たこ天そば(干そば タコ 天ぷら 長葱)・もやしソテー(もやし ビーマン ハム)・フルーツ寄せ(Gグレープ 桃缶 プルーン)	・スープ・舞茸とベーコンソースのスパゲッティ・生野菜サラダ・飲み物(コーヒー 牛乳)
夕	・麦入りご飯・味噌汁(白菜 天ぷらかまぼこ)・鶏ザンギ(生野菜 キウイ)・イカとじゃが芋の煮物・ピリ辛胡瓜/べつたら漬	・ご飯・オニオンスープ(玉葱 レタス)・肉焼売盛り合わせ・中華サラダ(中華クラゲ 胡瓜 もやし ハム 他)・ウド味噌炒め・大根しそ漬	・ご飯・赤だし味噌汁(なめこ 豆腐 三つ葉)・さしみ盛り合わせ(イカ マグロ メサバ 太鼓ん 大葉)・ズイキの炒め煮・トマトサラダ・香の物	・ご飯・味噌汁(キャベツ 卵)・ささみチーズサンドフライ(生野菜)・奴豆腐(おろし大根 なめたけ)・うの花・たくあん	・ご飯・うどん汁(干うどん 油あげ 長葱)・鯖の味噌煮(生葉 揚げ茄子)・豚しゃぶサラダ(豚しゃぶ レタス 胡瓜 海藻 他)・味なめこ・キ	・ご飯・味噌汁(すり身 大根 長葱)・揚げ豆腐のこあんかけ(椎茸 しめじ 舞茸 ニラ オホーツク)・キャベツサラダ・胡瓜の酢の物・キムチ	・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)・南瓜含め煮・珍味・香の物
	23	24	25	26	27	28	29
朝	・ご飯・味噌汁(なめこ 豆腐 長葱)・牛乳・サムパ焼・野菜ソテー・とろろ芋・エビ好み・ピリ辛茄子	・ご飯・味噌汁(豆腐 ごぼう 長葱)・牛乳・ハムエッグ(生野菜 果物)・きんぴらごぼう・うしおくるみ・大根味噌漬	・ご飯・味噌汁(ブナピー わかめ 長葱)・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 筍 他)・珍味・香の物	・ご飯・味噌汁(豆腐 生のり 長葱)・牛乳・焼き物(ハムステーキ コーソとウインナーのソテー)・ひじき炒め煮・白菜煮浸し・南瓜大根	・ご飯・味噌汁(しめじ 豆腐 三つ葉)・牛乳・煮物(蒲鉾 人参 大根 ゴボウ 茄子)・納豆おかのり入り・スイートマト/パイン・一夜漬	・ご飯・味噌汁(すり身 大根 大根葉)・牛乳・伊東の天ぷら(角天 大根 おろし トマト)・ウドの味噌炒め・しそ巻・たくあん味噌漬	・ご飯・味噌汁(豆腐 長葱 なめこ)・牛乳・野菜入りオムレツ(生野菜 キウイ)・鶏ごぼう(人参 鶏肉 ごぼう 他)・ごみ佃煮・たくあん
昼	・ご飯・味噌汁(芋 地のり 長葱)・カツ丼(ヒレ肉 椎茸 玉葱 たけのこ 三つ葉)・白菜なめたけ和え・キウイ・香の物	・焼きたてパン(お米パン 南瓜パン ホットケーキパン)・ミネストローネ(トマト キャベツ 玉葱 芋 他)・梅プリン・飲み物(コーヒー 牛乳)	・おにぎり茶漬(たらこ 塩昆布 野沢菜 三つ葉)・小さい盛り合わせ(あんかけ焼売 トマト ほうれん草)・香の物	・豚肉とキノコのうどん(豚バラ生姜漬 生椎茸 えのき 他)・のり巻き(卵 椎茸 桜でんぶ 野沢菜 他)・鶏肉と野菜のゴマドレッシング和え	・和風スープ(きのこ各種)・北湘南オムレツ(鶏肉 玉葱 ビーマン 生クリーム 他)・サラダ(カマンベール トマト 胡瓜 他)・福神漬/らっきょ	・山菜なめこそば(山菜 なめこ 天かす 板かま 長ねぎ)・小さい盛り合わせ(南瓜のグラタン ウインナー 揚げ餃子 他)・よもぎ団子小倉のせ	・エビスープ(海老 レタス)・焼きたてパン・サラダ(トマト 大根 パプリカ 胡瓜 キャベツ)・飲み物(コーヒー 牛乳)
夕	・わかめ炊き込みご飯・たらじ(たら 芋 ワカメ しめじ 他)・盛り合わせ(エビチリ ピヤソ マッシュ南瓜)・ニラと玉葱の卵とじ・南瓜大根	・ご飯・味噌汁(白菜 生わかめ とろろ昆布)・煮魚(里芋 生姜)・ラーメンサラダ(ロースハム 生ラーメン 胡瓜 もやし 他)・珍味・香の物	・ご飯・味噌汁・里芋の含め煮・牛丼(牛バラ 玉葱 たけのこ 白滝)・フルーツヨーグルト和え・小松菜お浸し・香の物	・ご飯・味噌汁(芋 ごぼう 他)・たらフライ(生野菜 プロックリーフライ)・酢物(じゆんさい メサバ みょうが 菊の花 他)・枝豆白和え・たくあん	・ご飯・味噌汁(ちくわ 鶏ごぼう 芋)・豚ロースピザソース焼き(生野菜)・ビーフン炒め・秋の煮物(栗 芋 蒲鉾 プロックリー)・たくあん	・ご飯・味噌汁(南瓜 団子 わかめ みょうが)・焼き魚(サンマ 大根おろし オレンジ)・豆腐の牡蠣ソース炒め・昆布佃煮・べつたら漬	・ご飯・味噌汁(お麩 大根 みょうが)・秋鮭チャンチャン焼き(秋鮭 本しめじ 玉葱 キャベツ 人参)・ナムル・煮豆・ミックス漬
	30						
朝	・お粥・味噌汁(南瓜 団子 白菜 油あげ)・牛乳・焼き物(塩鯖 大根おろし 佃煮)・青菜とちくわの炒め物(小松菜 人参 ちくわ しめじ)・香の物						
昼	・とんこつラーメン(焼豚 メンマ もやし ゆで卵 わかめ 人参 長葱)・栗入りいなり・酢生姜						
夕	・ご飯・味噌汁(豆腐 わかめ 長葱)・ひれかつ盛り合わせ(生野菜 トマト)・なめたけ和え・大根のきんぴら・大根と胡瓜の浅漬						