

グランデージ北湘南『安心ハウス』 平成 24年10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
朝		・ご飯 ・生海苔とブナピーの味噌汁 ・牛乳 ・盛り合わせ(・はんぺんピカタ焼き ・Wアスパラ ・ウインナーソーテ) ・里芋とイカの煮物 ・野沢菜漬 ・塩辛	・ご飯 ・ブナピーと大根菜の味噌汁 ・牛乳 ・山菜の炒め煮 ・納豆(・長葱 ・花かつお) ・一夜漬 ・フルーツ盛り合わせ	・ご飯 ・南瓜としめじの味噌汁 ・牛乳 ・焼き魚(・サンマゴボウ巻き ・大根おろし ・りんご) ・春雨とピーマンの炒め煮 ・べつたら漬	・ご飯 ・豆腐と花麩の味噌汁 ・牛乳 ・盛り合わせ(・肉みそ入りオムレツ ・生野菜 ・キウイ) ・長芋のだし醤油和え ・茄子の醤油漬 ・大根と昆布の煮物	・ご飯 ・舞茸と南瓜の味噌汁 ・牛乳 ・煮物(・南瓜豆腐 ・大根 ・人参 ・インゲン ・天ぷらかまぼこ) ・生卵 ・大根みそ漬 ・梨	・ご飯 ・ほうれん草とちくわの味噌汁 ・牛乳 ・焼き魚(・さわら ・大根おろし ・トマト) ・高野豆腐の煮物 ・茄子漬 ・肉みそ
昼		・焼きたてパン シチュー ・松前漬と白菜の和え物 ・飲み物(・コーヒー ・牛乳)	休	・にゅう麺 ・一口おにぎり ・大根醤油漬 ・ライチゼリーと梅シャーベットの	・春雨スープ ・鮭チャーハン ・マカロニサラダ ・福神漬	・五目きし麺 ・トマトの中華和え ・南瓜大福	・トマトのボロネーゼパスタ ・レタスタっぷりにんにくスープ ・塩鶏とオクラのサラダ ・コーヒ
夕		・五穀米 ・豆腐としめじの味噌汁 ・焼き魚(・鱈味噌漬 ・大根おろし ・昆布佃煮) ・肉じゃがカレー味 ・沢庵 ・西瓜	・ご飯 ・チキンカレー ・盛り合わせサラダ ・福神漬 ・らっきよ ・梨ゼリー	・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 ・たくあん ・野沢菜漬 ・大根と昆布の煮物	・ご飯 ・大根とワカメの味噌汁 ・鮭のマリネ ・トマト ・小松菜のとびっこ和え ・大根醤油漬 ・花豆	・ご飯 ・豆腐とエリンギの味噌汁 ・洋風煮込みおでん ・ごぼうサラダ ・沢庵 ・大根とさんま缶の煮物	・ご飯 ・厚あげと椎茸の味噌汁 ・魚の揚げ煮 ・じゃが芋のそぼろ煮 ・沢庵 ・えび好み
朝	7	8	9	10	11	12	13
朝	・ご飯 ・大根とつみれのみそ汁 ・牛乳 ・かに玉あんかけ盛合わせ(・生野菜 ・トマト) ・ふきの煮物 ・胡瓜粕漬	・ご飯 ・大根とポリポリの味噌汁 ・牛乳 ・炊き合わせ ・だし巻き卵 ・小松菜のお浸し ・キウイ ・一夜漬 ・スイートトマト	・ご飯 ・南瓜だんごとなめこの味噌汁 ・牛乳 ・焼き物(・角ハム ・温野菜) ・鶏レバ炒め ・白菜漬 ・煮豆	・ご飯 ・大根とふのりの味噌汁 ・牛乳 ・スペイン風オムレツ ・生野菜 ・パイ ・白菜煮浸し ・大根味噌漬	・ご飯 ・生シタケとちくわの味噌汁 ・牛乳 湯豆腐セット ・鶏ゴボウ ・一夜漬 ・肉みそ	・ご飯 ・南瓜と豆腐の味噌汁 ・牛乳 ・盛り合わせ(・ブレンオムレツ ・生野菜 ・りんご) ・うどの炒め煮 ・胡瓜浅漬	・ご飯 ・キャベツと油あげの味噌汁 ・牛乳 ・盛り合わせ(・伊東の天ぷら ・大根おろし ・トマト) ・筍のかか煮 ・沢庵 ・海老好み
昼	・南瓜だんごとみょうがの味噌汁 ・さんま丼 ・筍とブロッコリーの煮物 ・白菜漬 ・トマトゼリー	・焼きたてパン(・ブルマン ・ハムチーズ ・小倉あんパン ・紫芋パン) ・ベジタブルスープ ・チーズとトマトのサラダ ・飲み物(・コーヒー ・牛乳)	・ポリポリと芋の味噌汁 ・おにぎりセット(・クリームコロッケ ・ちじみ菜 ・いか松前漬) ・フルーツゼリー ・大根味噌漬	・すいとん汁 ・ゆかりご飯 ・盛り合わせ(・鮭香味揚げ ・レタス ・トマト) ・梅漬	・わかめと寒天のスープ ・ハッシュドビーフ ・野菜サラダ ・福神漬	・練そば ・小松菜とおホーツクのかぼす和え ・南瓜パイ	・ご飯 ・スープカレー ・野菜サラダ ・福神漬 ・らっきよ
夕	・ご飯 ・番茶 ・うどんすき鍋 ・メサバともずくの酢物 ・白菜粕漬 ・南瓜のミルク煮	・ご飯 ・清汁 ・焼き魚(・鮭 ・大根おろし ・オレンジ) ・麻婆豆腐 ・紅生姜 ・昆布佃煮	・ご飯 ・玉ネギとエリンギの味噌汁 ・盛り合わせ(・つくね ・コーンソーテ ・トマト) ・春雨サラダ ・べつたら漬 ・小松菜のなめたけ和え	・麦入りご飯 ・すり身と白菜の味噌汁 ・煮魚(・ブロッコリー) ・ジャーマンサラダ ・沢庵 ・小松菜とおホーツクの胡麻和え	・ご飯 ・小松菜ととろろ昆布の味噌汁 ・天ぷら盛り合わせ(・尾付えび ・南瓜 ・菊の葉 ・本しめじ ・大根おろし) ・人参と枝豆の白和え ・沢庵 ・玉ねぎのとびっこ和え	・ご飯 ・ちくわと大根菜の味噌汁 ・タンドリーチキン ・生野菜 ・トマト ・生あげといんげんの煮物 ・沢庵 ・ブドウ	・ご飯 ・しめじとはんぺんの味噌汁 ・ホイル焼(・鮭 ・玉葱 ・椎茸 ・南瓜 ・万能ねぎ) ・トマト ・枝豆 ・豆腐の卵とじ ・味噌漬 ・胡瓜クラゲ和え
朝	14	15	16	17	18	19	20
朝	・ご飯 ・南瓜と油あげの味噌汁 ・牛乳 ・はんぺんのチーズサンド(・生野菜 ・オレンジ) ・胡瓜磯和え ・塩辛	・ご飯 ・白菜とふのりの味噌汁 ・牛乳 ・鯖水煮の山かけ ・ほうれん草の磯和え ・沢庵 ・煮りんご	・ご飯 ・わかめと南瓜の味噌汁 ・キャベツのマッラー煮 ・納豆(長ネギ しらす) ・オレンジ ・沢庵	・ご飯 ・大根とつみれの味噌汁 ・牛乳 ・焼き魚(・大根おろし ・みかん) ・高野豆腐の卵とじ ・一夜漬 ・中華和え	・ご飯 ・小松菜と南瓜の味噌汁 ・牛乳 ・盛り合わせ(・シーチキンオムレツ ・生野菜 ・オレンジ) ・大豆とひじきの炒め煮 ・一夜漬 ・塩辛	・ご飯 ・大根菜とシメジの味噌汁 ・牛乳 ・煮物(・大根 ・人参 ・インゲン ・春雨きんちゃく ・天かま) ・温泉卵 ・沢庵 ・バナナ	・ご飯 ・豆腐と生海苔の味噌汁 ・牛乳 ・盛り合わせ(・炭火焼き鳥 ・生野菜 ・ハムの胡瓜巻き) ・高野豆腐お煮しめ ・沢庵 ・イカ刺し松前
昼	・春雨スープ ・あんかけ焼きそば ・柿と梨のワイン煮 ・紅生姜	・焼きたてパン(・おさつパン ・枝豆パン ・あんぱん ・フォカッチャ) ・人参のポターージュ ・ポテトサラダ ・飲み物(・コーヒー ・牛乳)	休	・抹茶入り玄米茶 ・茶粥 盛り合わせ(・栗渋皮煮 ・焼きピーマン) ・煮物 ・野沢菜 ・梅 ・胡瓜漬	・わかめスープ ・炊き込みピラフ ・サラスパサラダ ・福神漬	・天ぷらそば ・豆腐のくず煮 ・盛り合わせフルーツ	・肉団子入りスープ ・2種パスタ(・トマトパスタ ・ウニ風味パスタ) ・南瓜とチーズのサラダ ・コーヒ
夕	・ご飯 ・ニラと卵の味噌汁 ・鶏からあげ甘辛ソース ・生野菜 ・キウイ ・イカと芋の煮物 ・べつたら漬	・ご飯 ・オニオンスープ ・手作り餃子 ・中華サラダ ・野沢菜漬 ・佃煮	・ご飯 ・赤だし味噌汁 ・お刺身盛り合わせ(・メサバ ・サーモン ・いか ・煮(他) ・ズイキの炒め煮 ・沢庵 ・菊の花酢の物	・ご飯 ・大根としめじの味噌汁 ・とりササミのピカタ焼き(・生野菜 ・トマト) ・奴豆腐 ・茄子漬 ・うどとふきの炒め煮	・ご飯 ・ラーメン汁 ・鯖の味噌煮(・揚げ茄子) ・豚しゃぶサラダ ・沢庵 ・小松菜とちくわの胡麻和え	・ご飯 ・さつま芋とわかめの味噌汁 ・ぎせい豆腐 ・キャベツサラダ ・沢庵 ・もつてのほかお浸し	・ご飯 ・生海苔と芋の味噌汁 ・干魚(・干しカレイ ・大根おろし ・柿) ・里芋の含め煮 ・べつたら漬 ・小松菜ソーテ
朝	21	22	23	24	25	26	27
朝	・ご飯 ・みそ汁(はんぺん ・あげ ・みつば) ・牛乳 ・さんま蒲焼と野菜のソーテ(・キャベツ ・ベーコン) グレープフルーツ ・長芋花カツオ ・香の物	・ご飯 ・みそ汁(白菜 ・地のり ・大根) ・牛乳 ・ベーコンエック ・三色金平(土ごぼう ・人参 ・ピーマン) ・しそこんぶ	・ご飯 ・みそ汁(南瓜 ・ワカメ ・長ネギ) ・牛乳 ・野菜のソーテ(豚小間切 ・本シメジ ・人参 ・ブロッコリー ・玉葱) ・玉子豆腐あんかけ(みつば) ・香の物	・ご飯 ・みそ汁(なめこ ・豆腐 ・長ネギ) ・牛乳 ・ハムステーキ(生野菜 ・オレンジ) ・ひじきの炒め煮(ひじき ・ごぼう ・天ぷら ・小松菜) ・たくあん	・ご飯 ・みそ汁(椎茸 ・大根 ・大根菜) ・牛乳 ・煮物(京がんと ・大根 ・焼き豆腐 ・ブロッコリー) ・オクラ入り納豆(長ネギ) ・煮豆	・ご飯 ・みそ汁(南瓜 ・絹さや) ・牛乳 ・伊東のてんぷら(大根おろし ・くだもの) ・イカと里芋の煮物(いんげん ・人参) ・香の物	・ご飯 ・みそ汁(大根 ・人参 ・がんも) ・牛乳 ・野菜入りオムレツ(卵 ・玉葱 ・ミック ・柿) ・とりごぼう(コンニャク ・小松菜) ・べつたら漬
昼	・ご飯 ・みそ汁(南瓜 ・麩) うな玉丼(玉葱 ・竹の子 ・生椎茸 ・みつば) ・お浸し(白菜花カツオ) ・味噌漬 ・みかん	紫芋パン ・小倉あんぱん ・もちもちパン ・生クリームといちごのサンド ・ミネストローネ(キャベツ ・人参 ・トマト水煮缶 ・ベーコン ・ローリエ) 抹茶プリン ・コーヒ	・鮭の雑炊(鮭 ・ごぼう ・竹の子 ・みつば ・椎茸 ・みつば ・玉子) ・小さい盛合わせ(エビチリ ・野菜) ・香の物	・豚肉ときのこうどん(豚ばら肉 ・生生姜 ・本シメジ ・えのきだけ ・生椎茸 ・長ネギ) ・ちらし寿し(トビッコ ・薄焼き玉子 ・胡瓜 ・紅生姜) ・もやしわさび醤油(もみり)	野菜スープ(レタス ・玉葱 ・芋 ・人参) ・北湘南オムレツ(鶏肉 ・玉葱 ・ピーマン ・人参 ・オムレツソース ・生クリーム) ・サラダ(小松菜 ・胡瓜 ・シーチキン ・玉葱 ・セロリー ・おホーツク) ・青しそ漬け ・らっきよ	・月見そば(干しそば ・温泉卵 ・ほうれん草 ・板かま ・長ネギ) ・チジミ(ニラ ・干しえび ・白ごま ・ソース) ・柿とキューウイのヨーグルトソースかけ	・スープ(玉葱 ・ウインナー) ・焼立てパン ・サラダ(蒸しとり ・レタス) ・コーヒ
夕	・五穀米 ・ご飯 ・三平汁(塩鮭 ・芋 ・人参 ・大根 ・本シメジ) ・カットワカメ ・長葱 ・昆布 ・盛合わせ(南瓜のクリーム ・生野菜 ・トマト)	・ご飯 ・みそ汁(大根 ・人参 ・葱) ・煮魚(昆布) ・スパゲティ ・イタリアンサラダ(塩と肉 ・サラスパ ・玉葱 ・胡瓜 ・ピーマン) ・イタリアンドレッシング ・香の物	・赤貝の炊込みご飯(赤貝味付け ・人参 ・絹さや) ・みそ汁 ・含め煮(一口がんも ・とりもも ・南瓜 ・大根) ・小さい盛合わせ(京風シューマイ ・白菜 ・小松菜 ・トマト) ・味噌漬	・ご飯 ・みそ汁(大根 ・椎茸 ・長ネギ) ・鮭のフライ(生野菜 ・くだもの) ・もずく酢(胡瓜 ・菊 ・いか) ・べつたら漬	・ご飯 ・みそ汁(豆腐 ・みそ汁の具 ・長ネギ) ・豚ロース塩麹焼き ・ビーフンの炒め煮(玉葱 ・キャベツ ・ニラ ・人参 ・イカ ・豚肉) ・香の物	・ご飯 ・清汁(大根 ・あさり貝 ・小松菜) ・鱈の味噌汁(大根おろし) ・炒り豆腐(豆腐 ・ごぼう ・椎茸 ・青菜 ・人参 ・きくらげ) ・たくあん	・ご飯 ・みそ汁(キャベツ ・油揚げ) ・とう板焼き(甘えび ・玉葱 ・南瓜 ・ピーマン) ・ナムル(小松菜 ・えのき ・胡瓜 ・ロースハム) ・大根の皮金平
朝	28	29	30	31			
朝	・お粥 ・みそ汁(豆腐 ・なめこ ・長ネギ) ・牛乳 ・塩さば(大根おろし ・佃煮) ・小松菜とちくわの炒め物(人参) ・香の物	・ご飯 ・みそ汁(大根 ・つみれ ・油揚げ) ・牛乳 ・はんぺんバター焼き(アスパラ ・カーネルコーン ・ロースハム ・玉葱) ・和風ナムル(胡瓜 ・はるさめ) ・かぶ酢の物	・ご飯 ・みそ汁(ブナピー ・南瓜 ・カットワカメ) ・山菜の炒め煮(山菜水煮 ・天ぷら ・黒コンニャク ・人参) ・納豆(知らず ・長ネギ) ・胡瓜ピリ辛漬	・ご飯 ・みそ汁(大根 ・長ネギ ・地「のり) ・牛乳 ・焼き物(さんまのごぼう巻き ・大根おろし ・みかん) ・春雨とピーマンの炒め物(豚ひき肉) ・香の物			
昼	・野菜たっぷり塩ラーメン(もやし ・白菜 ・人参 ・玉葱 ・ニラ ・きくらげ) ・赤飯(甘納豆) ・香の物	・サンドイッチ(ポテト ・ルバーブ ・マーガリン ・菓子パン) ・アサリのチャウダー(アサリの水煮 ・玉葱 ・キャベツ ・牛乳) ・デザート	休	にゅう麺(そうめん ・竹の子 ・本シメジ ・生椎茸 ・板かま) ・一口おにぎり(たらこ) ・デザート(フルーツ缶 ・白玉 ・バナナ) ・香の物			
夕	・ご飯 ・みそ汁(玉葱 ・生のり) ・ロールフライ(豚ロース ・ウインナー ・大葉) ・なめたけ和え(キャベツ ・胡瓜 ・なめたけ) ・昆布の佃煮	・きび入りご飯 ・みそ汁(絹豆腐 ・生椎茸 ・長ネギ) ・焼き銀鮭(大根おろし ・りんご) ・肉じゃが(豚カタロース ・芋 ・玉葱 ・人参 ・白滝 ・生姜) ・べつたら漬	・ポークカレー(豚角切 ・玉葱 ・芋 ・人参 ・にんにく ・カレー) ・盛合わせサラダ(レタス ・胡瓜 ・アスパラ ・ゆで卵) ・コーヒゼリー ・らっきよ ・福神漬	・ご飯 ・豚汁(豚カタロース ・玉葱 ・人参 ・芋 ・ごぼう ・豆腐 ・長ネギ ・油揚げ ・みそ) ・盛合わせ(かにクリームコロッケ ・生野菜 ・くだもの) ・くるみ合え(小松菜 ・ちくわ) ・たくあん			