

グランデージ北湘南『安心ハウス』平成 24年 11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	
朝					・ご飯・味噌汁(キャベツ、油揚げ、人参)・牛乳 ・ひじき入りオムレツ(キウイ)・長芋のわさび醤油 ・胡瓜のピリ辛	・ご飯・味噌汁(キャベツ、油揚げ)・牛乳・煮物(里芋、人参、いんげん、しめじ)・生卵・ヨーグルトバナナ・大根味噌漬	・ご飯・味噌汁(大根、がんと、大根葉)・牛乳・焼き物(さわら西京焼、大根おろし、柿)・高野豆腐オランダ煮・煮豆・胡瓜醤油漬	
昼					・スープ(ワカメ、春雨)・焼豚炒飯(玉葱、ピーマン、人参、焼豚)・マカロニサラダ(マカロニ、ソーセージ、キャベツ、ゆで卵)・福神漬	・鍋焼きうどん(ほうれん草、板かま、しいたけ、豚肉、てんかす)・ヤーコンソテー(ピーマン、人参)・フルーツ寄せ(柿、パイナップル、バナナ)	・スープ(葱、にんにく、ワカメ、寒天)・茸スパゲッティ(しいたけ、しめじ、えのき、エリンギ)・サラダ(レタス、プロッコリー、竜田揚げ)	
夕					・ご飯・味噌汁(大根、人参、とろろ昆布)・マリネ風(チカ、ピーマン、セロリ、玉葱、人参、レタス、レモン)・とびっ子和え・海老ごのみ	・ご飯・八杯汁・味噌おでん(大根、こんにやく、焼きちくわ、手羽先)・オーシャンサラダ・沢庵・ふきとこんにやくの炒め煮	・ご飯・味噌汁(いか団子、葱)・魚つけ焼き(甘酢大根、菊のり酢漬)・ジャガ芋のそぼろ煮・えびごのみ・沢庵、しそにんにく	
	4	5	6	7	8	9	10	
朝	・ご飯・味噌汁(はんぺん、なめこ、小葱)・牛乳 ・カニ玉あんかけ・うどの味噌炒め・白子味付き・柿	・ご飯・味噌汁(南瓜、生ワカメ、長葱)・牛乳・炊き合わせ(筍、ごぼう、人参、鳥肉)・だし巻き卵と白菜の浸し・栗入り煮豆・一夜漬	・ご飯・味噌汁(芋、すり身、青葱)・牛乳・焼き物(角ハム、しめじ、キャベツ、柿)・豚レバーかりん糖揚げ・一夜漬・肉味噌	・ご飯・味噌汁(なめこ、団子、長葱)・牛乳・トルコ風オムレツ(南瓜、ワカメ、卵)・白菜の煮浸し・塩辛・野沢菜	・ご飯・味噌汁(大根、シメジ、長葱)・牛乳・湯豆腐(白菜、昆布、椎茸、長葱、生姜)・うどとふきの炒め煮・りんごのワイン煮	・ご飯・味噌汁(豆腐、落葉、南瓜)・牛乳・ブレントオムレツ(卵、生クリーム、生野菜、果実)・筍のかか煮	・ご飯・味噌汁(豆腐、しめじ)・牛乳・伊東の天ぷら野菜入り(大根おろし、みかん)・海老入りきんぴら・白菜煮浸し	
昼	・味噌汁(舞茸、絹豆腐、春菊)・鳥塩葱井(鳥塩、長葱、白滝)・南瓜サラダ(レタス、胡瓜、チーズ、レーズン)・胡瓜粕漬	・ミルクパン、プルマン、チーズくるみカンパニュー、小倉あんパン・ベジタブルスープ・梅ドレッシングサラダ(トマト、ズッキーニ、紫玉葱)	・味噌汁(ブナピー、大根、ワカメ)・おにぎりセット(豚ヒレソテー)・抹茶ムース	・粕汁(鮭、里芋、大根、人参、椎茸、油揚げ、長葱)・ゆかりご飯盛合せ(シューマイのカレー揚げ、紫しめじの炒め物、みかん)・梅漬	・ご飯・スープ(はんぺん、ミックスV)・ハッシュドビーフ(玉葱、人参、筍、エリンギ)・サラダ(キャベツ、ソーセージ、胡瓜)・福神漬	・にしんそば(生みがき鯉、ほうれん草、板かま、長葱)・白菜のサラダ(胡瓜、鳥肉、レーズン)・アップルパイ	・ご飯・スープカレー(鳥もも肉、ゆで卵、南瓜、玉葱、茄子、人参)・柿のサラダ・コーヒゼリー・らっきょ	
夕	・栗ご飯・寄せ鍋(真鱈、鳥肉、白菜、春菊、椎茸、板かま、焼き豆腐、長葱)・酢物(じゅん菜、鯖、胡瓜)・ふきのきんぴら・沢庵	・ご飯・清汁(紫しめじ、豆腐、青葱)・焼き魚(大根おろし)・マーボー茄子・柿ヨーグルト和え	・ご飯・味噌汁(芋、ワカメ、長葱)・和風ハンバーグ(大根おろし、マカロニと舞茸・椎茸のソテー)・春雨サラダ・沢庵・柿	・きび入りご飯・味噌汁(白菜、油揚げ)・煮魚(赤魚、昆布、生姜)・南瓜サラダ(胡瓜、チーズ、レーズン、玉葱)・高野豆腐の煮物	・ご飯・味噌汁(キャベツ、里芋、油揚げ)・天ぷら盛合せ(海老、南瓜、茄子、しめじ)・白和え(豆腐、人参、黒こんにやく、味付き椎茸)	・ご飯・味噌汁(白菜、卵)・チキン味噌ヨーグルト盛合せ(生野菜、オレンジ)・いんげん香味炒め(しめじ、人参、油揚げ)・沢庵	・ご飯・味噌汁(ワカメ、南瓜、長葱)・鯖のホイル焼き(ピーマン、えのき茸、しいたけ、柿、フライドポテト)・豆腐の卵とじ・栗	
	11	12	13	14	15	16	17	
朝	・ご飯・味噌汁(大根、人参、油揚げ)・牛乳・はんぺんのチーズサンド(バナナ)・切干大根の炒め煮・めかぶ野菜・海老胡瓜	・ご飯・味噌汁(キャベツ、天ぷら、長葱)・牛乳・鯖水煮缶山かけ・磯和え(ほうれん草、胡瓜、焼ちくわ、のり佃煮)・みかん	・ご飯・味噌汁(白菜、茄子、小松菜)・牛乳・きゃべつのマフラー煮(天ぷら、ひじき、人参、しめじ)・納豆しらす入り・みかん	・ご飯・味噌汁(大根、しめじ、人参)・牛乳・焼き魚(大根おろし、果実)・高野豆腐の卵とじ(人参、しいたけ、いんげん)	・ご飯・味噌汁(カットわかめ、ブナピー、三つ葉)・牛乳・クリームチーズ入りオムレツ・大根とひじきの炒め煮・南蛮味噌	・ご飯・味噌汁(白菜、舞茸、長葱)・牛乳・煮物(三色いなり、こんにやく、大根、いんげん、しめじ)・温泉卵・柿・たくあん	・ご飯・味噌汁(白菜、卵)・チキン味噌ヨーグルト盛合せ(生野菜、オレンジ)・いんげん香味炒め(しめじ、人参、油揚げ)・沢庵	・ご飯・味噌汁(大根、人参、焼きちくわ)・牛乳・焼き物・とりごぼう(こんにやく、人参、いんげん)・長芋梅和え・キャベツ醤油漬
昼	・スープ・焼そば(海老、いか、豚肉、人参、玉葱、キャベツ、ニラ、板かま)・やわらか苺プリン(苺ジャム)・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、パセリ)・マカロニサラダ(茹で卵、胡瓜、レタス、トマト)・珈琲	休	・ミルク粥・抹茶入り玄米茶・小さい盛合せ(海老フライ、南瓜フライ、生野菜)・煮物(かまぼこ、人参、焼き豆腐、大根、プロッコリー)	・スープ(玉葱、糸寒天、しめじ)・炊き込みカレーピラフ(玉葱、海老、ベーコン、ミックスV)・サラダ(竜田揚げ、玉葱、レタス、パプリカ)	・かき揚げそば(玉葱、ピーマン、人参、干しエビ)・和え物(もやし、オホーツク、胡瓜、ピーマン、中華くらげ)・よもぎ白玉小倉かけ	・スープ(玉葱、キャベツ)・タラコスパゲッティ(かいわれ、きざみのり、生クリーム)・ポテトサラダ(ハム)・珈琲	
夕	・わかめご飯・味噌汁 ・鳥唐揚げカレー風味(キャベツ、レタス、トマト)・みがき鯉と大根の煮物	・ご飯・かき玉スープ(卵、オホーツク、三つ葉)・海老入りシウマイ・中華サラダ・大根味噌漬 ・バナナ蜂蜜	・菜めし(大根葉、白ゴマ、しらす、わかめ)・赤だし味噌汁・刺身盛合せ(マグロ、鯖、いか)・ズイキの炒め物・赤カブとささ身酢物	・ご飯・味噌汁(いかすり身、白菜)・ささ身野菜ロール揚げ煮(ごぼう、いんげん、人参)・奴豆腐(大根おろし、なめたけ)	・ご飯・うどん汁(油揚げ、長葱)・鯖の味噌煮(揚げ茄子)・豚しゃぶサラダ・ぶどうとりんごのヨーグルトかけ ・キャベツ醤油漬	・ご飯・味噌汁(芋、長葱、海藻)・揚げ豆腐きのこソース・キャベツサラダ(りんご、ハム、レーズン)・うどと昆布の味噌炒め・白菜漬	・ご飯・味噌汁(白菜、すり身)・干し魚の焼き物(なます、ウインナー)・里芋の含め煮・みかん・沢庵	
	18	19	20	21	22	23	24	
朝	・ご飯・味噌汁(豆腐、ふのり、葱)・牛乳・さんまの蒲焼とソテー(小松菜、ベーコン、コーン)・とろろ芋・シソ巻き・柿・ピリ辛胡瓜	・ご飯・味噌汁(白菜、味噌汁の具)・牛乳・ハムエッグ(キャベツ、みかん)・三色きんぴら・塩辛・キャベツの醤油漬	・ご飯・味噌汁(なめこ、大根)・牛乳・野菜ソテー・卵豆腐あんかけ・南蛮味噌・キャベツの醤油漬	・ご飯・味噌汁(いかすり身、白菜)・ささ身野菜ロール揚げ煮(ごぼう、いんげん、人参)・奴豆腐(大根おろし、なめたけ)	・ご飯・味噌汁(玉葱、豆腐)・牛乳・焼き物(ハムステーキ、レタス、ミックスV、玉葱、ウインナー)・ひじきの煮物・中華くらげ(胡瓜)	・ご飯・味噌汁(ワカメ、さつま芋、三つ葉)・牛乳・煮物(ロールキャベツ、焼きちくわ、プロッコリー、カブ)・オクラ納豆・柿	・ご飯・味噌汁(大根、長葱、油揚げ)・牛乳・伊東の天ぷら(大根おろし、みかん)・いんげんの胡麻和え・甘梅・白菜漬	・ご飯・味噌汁(豆腐、ふのり、大根葉)・牛乳・野菜入りオムレツ(玉葱、りんご)・いんげんの胡麻和え・甘梅・白菜漬
夕	・ご飯・味噌汁(ブナピー、板麩、水菜)・カキとじ(カキフライ、玉葱、筍、三つ葉)・白菜浸し・桃缶・キャベツのビール漬	・焼き立てパン(小倉あんパン、メープルクリーム、ツナロール、チーズカンパニュー)・ミネストローネ・ムース杏仁・珈琲	・おにぎり茶漬(鮭、野沢根、三つ葉)・小さい盛合せ(茄子田楽、南瓜コロケ、レタス、柿)・大根味噌漬	・豚肉ときのこうどん(しめじ、えのき茸、椎茸、長葱)・海苔巻(卵焼き、野沢菜、さんま缶、紅生姜)・白菜浸し	・スープ・北湘南オムレツ(鳥肉、玉葱、ピーマン)・サラダ(南瓜、レーズン、レタス、ピアソーセージ)・福神漬	・山菜なめこそば(板かま、味付油揚げ、長葱)・焼き立てピザ(玉葱、ピーマン、サラミ、海老、チーズ)・キャベツ醤油漬	・スープ(キャベツ、ベーコン、にんにく)・焼き立てパン・サラダ(レタス、ウインナー、玉葱、芋)・珈琲	
夕	・五穀米・たら汁(鱈、しめじ、芋、人参、ワカメ、長葱)・盛合せ(鳥竜田揚げ、だし巻き卵)・キャベツとベーコンの卵とじ	・ご飯・味噌汁(芋、しめじ、長葱)・煮魚(生姜、こんにやく、昆布)・マカロニサラダ(玉葱、胡瓜、茹卵、ロースハム)	・ご飯(麦入り)・味噌汁(大根、とりごぼう)・ジグスカン・フルーツヨーグルト(フルーツミックス、バナナ)	・ご飯・味噌汁(えのき茸、油揚げ、かぶの茎)・ホッケのフライ(レタス、キャベツ、トマト)・酢物(春雨、三つ葉、板かま、中華くらげ)	・ご飯・味噌汁(豆腐、ワカメ、長葱)・豚ロース生姜焼・ビーフン炒め煮(玉葱、にらキャベツ、海老、豚バラ)・大根酢	・菜めし(しらす、ワカメ、大根葉)・味噌汁(すり身、芋、長葱)・焼き魚(鱈粕漬、大根おろし、みかん)・豆腐のカキ油炒め	・ご飯・味噌汁(厚揚げ、大根、葱)・牛すき柳川(土ごぼう、玉葱、椎茸、春菊)・ナムル(ほうれん草、えのき茸、胡瓜、人参)	
	25	26	27	28	29	30		
朝	・お粥・味噌汁(芋、生のり、ちくわ)・牛乳・一塩サバ(大根おろし、佃煮)・小松菜コーンの炒め煮(ハム)・香の物	・ご飯・味噌汁(なめこ、大根、人参)・牛乳・はんぺん田楽みそ(生野菜、アスパラ)・とりごぼう(人参・コンニャク・いんげん)・香の物	・ご飯・みそ汁(玉葱、卵)・牛乳・山菜の炒め煮(山菜水煮、天ぷら、黒コンニャク・人参、わらび)・納豆(しらす、長ネギ)・香の物	・ご飯・みそ汁(ブナピー、揚げ、ネギ)・牛乳・ひじき入りオムレツ(生野菜、果物)・長芋のごま和え(長芋、すりごま)・香の物(野沢菜)	・ご飯・みそ汁(南瓜、高野豆腐、しめじ)・牛乳・焼き物(さわら西京焼、大根おろし、みかん)・高野豆腐オランダ煮(なると、小松菜、数の子)・香の物	・ご飯・みそ汁(南瓜、高野豆腐、しめじ)・牛乳・煮物(京がんと、大根、ごぼう)・生卵・香の物		
昼	・昔風ラーメン(味付メンマ、なると、ほうれん草、ゆで卵、長ネギ、ガラスープ)・いなり寿し・香の物	・サンドウィッチ(南瓜、玉葱、ジャム、胡瓜)・鮭のクリームシチュー(玉葱、人参、クリームコーン・ホワイトトルー)・牛乳ゼリー(とちの実、くだもの)	休	・にゅう麺(竹の子、本シメジ、生椎茸、板かま、みつば)・一口おにぎり(栗ご飯)・コーヒゼリー・香の物	・五目きしめん(わかめ、板かま、味付ききつね、竹の子、ゆで卵、長ネギ)・和え物(大根、人参、こんにやく)・南瓜大福	・レタスのスープ・きのこスパゲッティ(生椎茸、本シメジ、えのき、舞茸、エリンギ、万能ネギ)・サラダ(エビ、長芋、玉葱、胡瓜)・コーヒ		
夕	・ご飯・みそ汁・ヒレ勝盛合せ(生野菜、果物)・磯和え(小松菜、胡瓜、のり佃煮)・香の物(かぶ醤油漬)	・五穀米・みそ汁(南瓜、えのき)・焼き魚(大根おろし、香り巻き・肉じゃが(豚カタローネ、芋、玉葱、白滝)・香の物(きゃべつの漬物)	・えびフライカレー(尾付きエビ、豚モモ肉、芋、玉葱、人参)・サラダ(レタス、胡瓜、アスパラ、ゆで卵、トマト)・香の物	・ご飯・芋の子汁(里芋、コンニャク、油揚げ、焼き豆腐、本シメジ、長ネギ、鶏肉)・盛合せ(南瓜コロケ、生野菜)・ガジュナツツ和え(人参、焼きちく、ナッツ)・香の物	・ご飯・みそ汁(大根、人参、長ネギ)・おでんカレー風味(ゆで卵、大根、コンニャク、人参、カレー)・ごぼうサラダ(ごぼうサラダ、玉葱、人参、タス)・たくあん	・ご飯・みそ汁(大根、人参、小ネギ、がんと)・魚の揚げ煮(イナダ、甘酢大根、菊のり)・じゃが芋そぼろ煮(いんげん、ひき肉)・たくあん		