グランデージ北湘南『安心ハウス』 平成 25年 4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日	2日	3日	4日	5日	6日
朝		ご飯・味噌汁（白菜　にら）・牛乳・鯖水煮の山かけ（長芋　卵黄　醤油）・磯和え（ほうれん草　胡瓜　オホーツク　のり佃煮）・大根の梅漬け	ご飯・味噌汁（えのきだけ　大根葉）・牛乳・キャベツのマフラー煮（人参・てんぷら・ひじ　本しめじ　青菜）・納豆しらす入り（しらす　長葱）・ヨーグルト（煮リンゴ　キュウイ）	ご飯・味噌汁（えのきだけ　厚揚げ　長葱）・牛乳・焼き魚（大根おろし　くだもの）・高野豆腐の卵とじ（カット高野豆腐　人参　味付き椎茸　いんげん　卵）・香の物	ご飯・味噌汁（焼き豆腐　ブナピー　万能ネギ）・牛乳・シーチキン入りオムレツ（卵　シーチキン　生野菜　長ネギ　キュウイ）　・大豆とひじきの炒め煮（湯で大豆　人参　土ごぼう　とり肉　ひじき）・たくあん・ちそみそ	ご飯・味噌汁（絹豆腐　なめこ　ねぎ）・牛乳・煮物（ミニ春巻き茶巾　天ぷら　里芋　いんげん　生麩）・温泉卵・香の物・きだもの	ご飯　・味噌汁（豆腐　わかめ　万能ねぎ）・牛乳・焼き物（炭火やきとり　生野菜　トマト）・里芋のとりそぼろ（里芋　とりひき肉　い万能ねぎ　こんにゃく）・カブの漬物・数の子
昼		焼きたてパン・コーンポタージュ（コーンクリーム缶　粉パセリ　芋　玉葱　牛乳　生クリーム）・サラダ・コーヒー	休	抹茶入り玄米茶・小豆粥（小豆　水煮　塩）・盛り合わせ（京風焼売あんかけ　もやし　生椎茸　人参　ピーマン　とまと　むきえび）・煮物（大根　かまぼこ　焼き豆腐）・かにみそ・野沢菜	スープ（本しめじ　大根　和風スープ）・炊込みピラフ（米　玉葱　ベーコン　ミックスV　コンソメ　トマトケチャップ　むきえび）・シーザーサラダ（唐揚げ　レタス　胡瓜）・福神漬け	天ぷらそば（干しそば　玉葱　ふきのとう　人参　えび　タレ　大葉　長ネギ）・ほうれん草イカ刺し合え（イカ刺し　ほうれん草）・よもぎ白玉（よもぎ　白玉あん）	スープ・たらこスパゲッティー（たらこ　かいわれ　きざみ海苔　牛乳　生クリーム　パスタ）・サラダ（生ハム　はんぺん　パプリカ）・コーヒー
夕		ご飯・中華スープ（玉子　玉葱　卵　にんにく　生姜）・手つくり餃子（餃子の皮　粗挽き肉　白菜　ニラ　ポン酢　トマト）・中華サラダ（中華クラゲ　胡瓜　人参　もやし　ロースハム）・たくあん	ご飯・赤だし味噌汁（なめこ　絹豆腐　みつば）・お刺身盛り合わせ（〆サバ　サーモン　いか　その他）・ズイキの炒め煮（人参　生揚げ　こんにゃく　青葉）	ご飯・味噌汁（ちじみ菜　すり身）・とりササミのピカタ焼（とりササミ　豚ロース　青のり　生野菜　オレンジ）・奴豆腐（大根おろし　なめたけ）・白菜かす漬け	ご飯・そうめん汁（そうめん　なると　ミツパ）・鯖のみそ煮（鯖　昆布　生姜　味噌　醤油　揚げなす）・豚しゃぶサラダ（豚しゃぶ肉　レタス　人参　胡瓜　水菜　海藻サラダ）・香の物・数の子	・ご飯　・みそ汁（あげ　大根　ねぎ）・ぎせい豆腐（豆腐　卵　むきえび　にら　生椎茸　ごぼう　ひじき　大根おろし　人参）・きゃべつとベーコンの炒り煮（キャベツ　ベーコン　本しめじ　大葉　ピーマン　人参）・	ご飯・味噌汁・干魚（干し魚　甘酢大根　菊の花　ウインナー　洋からし）・じゃが芋含め煮（芋　人参　本しめじ　きぬさや）・香の物
	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日
朝	ご飯・みそ汁（芋　わかめ　万能ネギ）・牛乳・さんま蒲焼と野菜のソテー（小松菜　焼ちくわ）・くだもの・長芋花カツオ・香の物	ご飯・みそ汁（椎茸　しめじ　みつば）・牛乳・目玉焼き（生野菜・トマト）・金平ごぼう（土ごぼう・人参・いんげん　白ごま）・香の物	ご飯・みそ汁（小松菜　本しめじ　京麩）・牛乳・野菜のソテー（豚小間切・生椎茸　ブナピー・人参・ブロッコリー・玉葱・キャベツ）・絹豆腐あんかけ（玉子スープ・みつば）・香の物	ご飯・みそ汁（ふのりこ・豆腐・長ネギ）・牛乳・ハムステーキ（生野菜・オレンジ・カーネルコーン・ウインナー）・ひじきの炒め煮（ひじき・ごぼう・厚揚げ・白滝・人参・いんげん）・香の物	ご飯・みそ汁（なめこ　みつば　花麩）・牛乳・煮物（椎茸・京がんも・大根・人参・焼きちく・いんげん）・オクラ入り納豆（長ネギ）・一漬けや・くだもの	ご飯・みそ汁（卵　人参・長葱）・牛乳・伊東のてんぷら（大根おろし　キュウイ）・ふきの炒め煮（こんにゃく　厚揚げ）・香の物	ご飯・みそ汁（大根　がんも　万能ネギ）・牛乳・肉味噌入りオムレツ（卵　肉味噌　オレンジ）・とりゴボウ（とりごぼう　人参　いんげん）・えびわさび・一夜漬け
昼	ご飯・みそ汁（椎茸　ネギ　花麩）・親子丼（鶏肉・玉葱・竹の子・生椎茸・みつば・卵・もみのり）・お浸し（キャベツ・花カツオ）・バナナヨーグルト・香の物	南瓜パン・天かまロール・カスタードツイスト・あんパン・ミネストローネ（にんにく・芋・キャベツ・人参・トマト水煮缶・ベーコン・ローリエ）・デザート・コーヒー	鮭雑炊（鮭・ごぼう・竹の子・みつば・椎茸・みつば・玉子・だし汁）・小さい盛合わせ（京風焼売　マカロニサラダ　白菜のしたし　あううずしそ巻き）・たくあん	豚肉きのこうどん（豚バラ肉・本しめじ・椎茸）・ミニまぐろたたき（まぐろたたき　長ネギ　刻みのり　長ネギ）・甘酢生姜・パイン　オレンジ	スープ（オクラ　寒天　レタス）・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（レタス　トマト　アボガド）・福神漬け	山菜なめこそば（干しそば・山菜水煮　板かま　味付きつね　なめこ・長ネギ）・焼立てピッザ（生地・玉葱　ピーマン　ベーコン　チーズ　むきえび　ピザソース）・バナナヨーグルトりんごジャムのせ	オニオンスープ（玉葱　にんにく　芋もち）・焼立てパン（きなこもちあんぱん・レーズンパン・さつま芋パン・スイートロール）・サラダ（ブロッコリー　えび　コーン　レタス）・コーヒー
夕	ご飯・豚汁（豚カタロース　ごぼう・芋　人参　大根　豆腐　揚げ　玉葱）・盛合わせ（クリームコロッケ・生野菜・トマト）・くるみ和え（ほうれん草　人参　板カマ　くるみ）・割り干し大根・田楽なす	ご飯・みそ汁・煮魚（昆布・生姜・大根）・ラーメンサラダ（生ラーメン　ロースハム　もやし・胡瓜　紅生姜）・香の物	ご飯・みそ汁（白菜・竹の子　小松菜）・とう板焼き（甘えび　銀鮭・玉葱・茄子・もやし・ピーマン・たれ）・ナムル（小松菜　えりんぎ　胡瓜　ハム　人参）・香の物	ほたて炊込みご飯（ほたて　竹の子　みつば）・清汁（万能ネギ　絹豆腐　生椎茸）・小さい盛合わせ（出し巻き卵　えびカレー　ブロッコリー　生野菜）・酢物（じゅん菜　胡瓜　かに）・白菜のお浸し（花カツ	ご飯・みそ汁（生ワカメ　がんも　長ネギ）・豚ロース生姜焼き（豚ロース　生野菜　オレンジ）・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・みそ汁（本しめじ　長ネギ）・さんま焼き（大根おろし）・炒り豆腐（豆腐・ごぼう・椎茸・青菜・人参　ほうれん草）・さつま芋甘露煮・香の物	ご飯・みそ汁（いかつみれ　あげ　小ネギ）・牛丼（牛バラ　豚ロース　玉葱　竹の子　白滝　紅生姜　ほうれん草）・ごま和え（ほうれん草　人参　すりごま）・香の物
	14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日
朝	お粥・みそ汁（白菜　豆腐　長ネギ）・牛乳・焼き魚（一塩鯖　大根おろし　オレンジ）・青菜とちくわの炒め物（小松菜　コーン　焼きちく）・佃煮・香の物	ご飯・みそ汁（人参　本しめじ　長ネギ　生わかめ）・牛乳・炊き合わせ（鶏肉　筑前煮　こんにゃく　いんげん）・出し巻き卵（オホーツク　長ネギ　ほうれん草）・カブの塩こじ・バナナヨーグルト	ご飯・みそ汁（ブナピー　南瓜　カットワカメ）・牛乳・山菜の炒め煮（山菜水　天ぷら　黒コンニャク　人参）・納豆（しらす　野沢菜　長ネギ）・りんご	ご飯・みそ汁（芋だんご　あげ　しめじ）・牛乳・焼き魚（魚　大根おろし　きだもの）・春雨とピーマンの炒め物（豚ひき肉　春雨・ピーマン）・胡瓜漬けと白菜漬け	ご飯・味噌汁（シメジ　大根　みつば）・牛乳・盛合わせ（ミートボール　生野菜　オレンジ）・もずくとろろ（長芋）・塩辛・大根味噌漬け	ご飯・味噌汁（もやし　ほうれん草　あげ）・牛乳・煮物（ミニ春雨巾着　里芋　人参　いんげん　本シメジ）・生卵・みかんバナナヨーグルト・香の物	ご飯・味噌汁（大根　生椎茸　大根葉）・焼き魚（さわら西京　大根おろし　しそ昆布）・小さい高野豆腐の煮物（高野豆腐　いんげん）・黒豆・にんにく漬け
昼	具いっぱいそうめん（そうめん　キャベツ　きくらげ　板かま　なると　豚肉　人参　ゆで卵）・ミニ炊込みご飯（ホタテ　竹の子　大葉）・春菊と金平ごぼう（ごぼう　春菊の茎）・キムチ	サンドイッチ（ゆで卵　ポテト　胡瓜　玉葱　ソウセージ）・あさりのチャウダー（あさりの水煮　キャベツ　玉葱　ミックスV　牛乳　小麦粉　カレール）・フルーツゼリー（ゼラチン）・コーヒー	休み	にゅう麺（そうめん　竹の子　本シメジ　生椎茸　板かま　みつば）・一口おにぎり（おかか　うめ　しそ）・デザート・香の物	スープ（レタス　にんにく　椎茸）・焼き豚チャーハン（コンソメ　焼き豚　玉葱　人参・ピーマン　にんにく）・もやしサラダ（もやし　胡瓜　チーズウインナー　レタス）・福神漬け	鍋焼きうどん（冷うどん　ほうれん草　オホーツク　天かす　餅　味付きつね　長葱）・春ネギのぬた（春ねぎ　オホーツク　酢みそ）・フルーツゼリー（バナナ　Gフルーツ　桃）	スープ（野菜のくず　生姜　わかめ）・トマトパスタ（玉葱　ベーコン　キャベツ　えのき　レタス　アスパラトマト）・サラダ（ササミ　パセリ　大根）・コーヒー
夕	ご飯・番茶・寄せ鍋（白菜　春菊　鯛　豚肉　焼き豆腐　生椎茸　生わかめ　ぐずきり　板かま　長ネギ）・根わさび・香の物（胡瓜漬・たくあん）	いなきび入りご飯・みそ汁（かまぼこ　ほうれん草）・焼き魚（ほっけ　大根おろし）・肉じゃが（豚カタロース　芋　玉葱　人参　白滝　生姜）・香の物・さつま芋の甘露煮	えびカレー（尾付きえび　豚こま肉　玉葱　人参　にんにく　芋　カレールー）・盛合わせ（レタス　胡瓜　アスパラ　ゆで卵　トマト）・ウメゼリー・香の物	ご飯・三平汁（鮭　人参　わかめ　本シメジ　豆腐　長ネギ　大根）・盛合わせ（クリームコロッケ　生野・くだもの）・くるみ合え（ほうれん草　人参　くるみ　ちくわ）・香の物	ご飯・味噌汁（椎茸　豆腐　ねぎ）・ヒレ勝盛合わせ（豚ヒレ　生野菜　トマト　レタス）・磯和え（小松菜　のり佃煮　オホーツク　胡瓜　オホーツク）・香の物	ご飯・そうめん汁（卵そうめん　オホーツク　万能ネギ）・みそおでん（大根　手羽先　ふき　人参　こんにゃく　焼きちくわ）・ごぼうサラダ（胡瓜　レタス　玉葱）・たくあんミックス漬け	ご飯・味噌汁（豆腐　ほうれん草　卵）・魚の漬け焼き（大根おろし）・里芋のそぼろ煮（里芋　豚挽き肉　いんげん　こんにゃく）・春ネギのヌタ・香の物
	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日
朝	ご飯・みそ汁・牛乳・かに玉あんかけ（卵　かにむき身　かに玉の素　生野菜　オレンジ）・うどの炒め煮（うどの水煮　黒こんにゃく　油揚げ）・香の物	ご飯・みそ汁・牛乳・はんぺんのピカタ焼き（はんぺん　小麦粉　青海苔　卵　アスパラ缶　カーネルコーン　玉葱　ウインナー）・三色金平（金平ゴボウ　ピーンマン　人参）・香の物	ご飯・みそ汁（大根　人参　ネギ）・牛乳・焼き物（角ハム　温野菜　アスパラ　ブロッコリー　人参）・豚レバー炒め煮（豚レバー　玉葱　にら　生姜　白滝　人参）・塩辛	ご飯・みそ汁（とりごぼう　水菜　豆腐）・牛乳・スペイン風オムレツ（フライドポテト　玉葱　ベーコン　卵　レタス　生野菜）・煮浸し（キャベツ　花かつお）・香の物・なめこ和え	ご飯・みそ汁・牛乳・湯豆腐セット（豆腐　白菜　昆布　長ネギ　生椎茸　生姜）・とりごぼう（人参　いんげん）・白菜　胡瓜の漬物	ご飯・味噌汁（南瓜　なす　ワカメ）・牛乳　・プレーンオムレツ（玉子　生野菜　くだもの）・切干大根ごま和え（ピーマン）・昆布佃煮・香の物	ご飯・味噌汁（大根　人参　ほうれん草）・牛乳・伊東の天ぷら野菜入り（大根おろし　オレンジ）・山菜煮（うど　人参　山菜水煮　尾こんにゃく）・沢庵
昼	味噌ラーメン（生ラーメン　スープ　みそタレ　もやし　きゃべつ　にら　人参　ひき肉　長ネギ）・山菜おこわ（もち米　山菜水煮　人参）・紅生姜	焼きたてパン（南瓜パン　天かまロール　ツイストカスタード　あんぱん）・ベジタブルスープ（ミックスV　玉葱　キャベツの芯　芋　にんにくロースハム）・サラダ（サーモン　海藻　胡瓜）・コーヒー	みそ汁（白菜　焼き豆腐）・おにぎりセット（鮭　梅　焼売　金平ゴボウ　ホタテと芯玉葱の和え物）・黒砂糖ゼリー（牛乳）・香の物	野菜タップリコンソメスープ（ひき肉　長ネギ　キャベツ　大根　人参　にら　和風だし　コンソメ　生姜）・ゆかりご飯盛合わせ（はんぺんチーズフライ　焼きなす　生野菜　パイナップル）・香の物	スープ（さつま芋　コンソメ　ほうれん草）・ハヤシライス（牛ばら肉　玉葱　ハヤシルー　人参）・サラダ（サーモン　大根　パセリ）・福神漬け　らっきょ	中華風あんかけきし麺（オホーツク　人参　もやし　玉葱　白菜　竹の子　きし麺　ムキエビ　長ネギ）・長ネギのぬた（長ネギ　オクラ　きざみ海苔　旨ぽん）・草団子小倉かけ	・スープカレー（とり肉　揚げ茄子　南瓜　玉葱　ゆで卵　人参）・ご飯・サラダ（ごぼうサラダ　キャベツ）・香の物
夕	ご飯・みそ汁・マリネ風（チカ　ピーマン　芯玉葱　カラーピーマン　レモン　レタス　水菜）・トビッコ和え（トビッコ　板かま　胡瓜　ほうれん草）・香の物	ご飯・みそ汁（ワカメ　芋　ネギ）・焼き魚（ほっけ　大根おろし）・マーボー茄子（揚げなす　豚ひき肉　にんにく　長ネギ　甜麺醤　ごま油）・野沢菜	ご飯・みそ汁（白菜　油揚げ）・チーズ入りハンバーグ（合いびき肉　チーズ　玉葱）カレーソース（人参　クラッセ）・春雨サラダ（春雨　ロースハム　もやし）・香の物	茶めし（番茶　塩）・みそ汁（キャベツ　ニラ　卵）・煮魚（魚　生姜　コンニャク）・さつま芋のサラダ（さつま芋　カットチーズ　胡瓜　角ハム　レタス）・香の物	ご飯・みそ汁（すり身　椎茸　ネギ）・天ぷら盛合わせ（尾付きえび　なす　本しめじ　南瓜　大根おろし　天つゆ）・白和え（豆腐　すりごま　人参　黒コン　ほうれん草　味付き椎茸）・香の物	ご飯　・味噌汁（もやし　油揚げ）・とり味噌ヨーグルト漬け焼き盛合わせ（鶏肉　みそ　ヨーグルト　生野菜　トマト）・いんげんの炒め煮（いんげん　人参　レンコン）・ほうれん草とコーンのグラタン・香の物	ご飯・味噌汁（はんぺん　ネギ　がんも）・鯖ホイル焼（鯖　みそマヨネーズ　ピーマン　生椎茸　マッシュポテト　カーネルコーン）・豆腐の卵とじ（豆腐　ニラ　ごぼう　本しめじ　人参　玉子）・さつま芋甘煮・香の物
	28日	29日	30日			29日	30日
朝	ご飯・味噌汁（わかめ　豆腐　青菜）・牛乳・はんぺんのチーズサンド（はんぺん　カットチーズ　生野菜　オレンジ）・切り干し大根（ごぼう　人参　天ぷら蒲鉾　ひじき）・香の物	ご飯・味噌汁（豆腐　ほうれん草　卵白）・牛乳・鯖水煮の山かけ（長芋　卵黄　醤油）・なめたけ和え（小松菜　人参　なめたけ）・味付きめかぶ	ご飯・味噌汁（豆腐　しめじ）・牛乳・キャベツのマフラー煮（人参・てんぷら・ひじ　本しめじ　青葉）・納豆しらす入り（しらす　長葱）・ヨーグルト（煮リンゴ　キュウイ）				
昼	スープ（わかめ　メンマ　長ネギ）・あんかけ焼きそば（焼きそば麺　玉葱　豚肉　人参　むきえび　にら　イカ　板カマ）・デザート（煮りんご　パイナップル）・紅生姜	焼きたてパン（フレンチトースト　りんごパン　あんぱん　クロワッサン）・コーンポタージュ（コーンクリーム缶　芋　粉パセリ　玉葱　牛乳　生クリーム）・サラダ（ゆで卵　アスパラ缶　生ハム　胡瓜）・コー	休				
夕	ご飯・みそ汁・ジンギスカン（ラム肉　豚ロース　なす　もやし　きのこ　ピーマン）・フルーツヨーグルト和え（フルーツ缶　バナナ　ヨーグルト）・ほうれん草のお浸し・香の物	ご飯・かき玉スープ（玉子　玉葱　レタスノ青葉）・えび入り大焼売盛り合わせ（えび入り焼売　むきえび　薄焼き卵　白菜　ポン酢　トマト）・中華サラダ（中華クラゲ　胡瓜　白菜の芯　ロースハム）・梅大根	ご飯・味噌汁（なめこ　絹豆腐　みつば）・お刺身盛り合わせ（まつばかれ　まぐろ　ホタテ　大根ケン　大葉）・ズイキの炒め煮（人参　生揚げ　こんにゃく　青葉）				