グランデージ北湘南『安心ハウス』 平成 25年 6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
朝							ご飯 ・味噌汁（豆腐 ごぼう 大根葉）・牛乳・焼き物（炭火やきとり 生野菜 キューイ）・わらびの炒め煮（わらび かまぼこ 身欠き鰊 ふき）・香の物（べったら漬け）
昼							野菜スープ（生姜 野菜 ミックスV）・ナポリタンスパゲッティー（玉葱 ピーマン ソーセージ トマトケッチャップ）・サラダ（南瓜 胡瓜 シーチキン レタス）・コーヒー
夕							ご飯・味噌汁（ブナピー 大根 長葱 人参）・干魚（干魚 甘酢大根 菊海苔 ウインナー）・含め煮（里芋 人参 本しめじ いんげん）・香の物（なす たくあん）・むね肉味噌かけ
	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日
朝	ご飯・みそ汁（地のり 大根 ブナピー）・牛乳・さんま蒲焼と野菜のソテー（ほうれん草・ベーコン・カーネルコーン）・くだもの・長芋花カツオ・香の物	ご飯・みそ汁（大根 みつば・椎茸）・牛乳・ハムエック（生野菜・トマト）・三色金平（土ごぼう・人参・白ごま ピーマン）・香の物（たくあん みそ漬け）・豚肉の角煮	ご飯・みそ汁（南瓜・ワカメ・長ネギ）・牛乳・野菜のソテー（豚小間切・本シメジ・人参・ブロッコリー・玉葱・キャベツ）・絹豆腐のくず煮（かにかま 竹の子 みつば）・うどの酢みそ和え・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）・くだもの	ご飯・みそ汁（なめこ 大根 ミツ葉）・牛乳・煮物（ミニロールキャベツ ウインナー 玉葱 竹の子 ブロッコリー コンソメ 醤油）・オクラ納豆（オクラ 納豆 長葱）・かぶ一漬けや・しそみそ	ご飯・みそ汁（南瓜だんご・わかめ・長葱）・牛乳・伊東のてんぷら（角てん 大根おろし・柿・バナナ）・ふきの炒め煮（ふき わらび 厚揚げ）・香の物	ご飯・みそ汁（本しめじ 大根 万能ネギ）・牛乳・野菜入りオムレツ（卵・玉葱・ミックV ベーコン キュウイ）・里芋のそぼろ煮（とりひき肉 里芋 ときでん粉）・香の物（たくあん）
昼	ご飯・みそ汁（しめじ 花麩 ネギ）・うな玉丼（うなぎ 玉葱・竹の子 生椎茸・みつば・卵・もみのり）・お浸し（ほうれん草・花カツオ）・パイン・香の物（生姜みそ漬け）	焼きたてパン（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）・フルーツ寄せ・コーヒー	カニ雑炊（カニむき身・ごぼう・竹の子・みつば・椎茸・みつば 卵・だし汁）・小さい盛合わせ（つくね 餃子の皮チップ 野菜）・ヨーグルト和え（パイン）・香の物（たくあん）	豚肉きのこうどん（豚バラ肉・本しめじ・椎茸）・のり巻き（うなぎ 卵 紅生姜 レタス 出し醤油 花かつお）・酢生姜	スープ（春さめ・レタス・わかめ）・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（塩とり 玉葱 小ネギ）・福神漬け らっきょ	山菜月見そば（干しそば・温泉卵 山菜水煮 板かま・オホーツク・長ネギ）・たこの酢みそ和え（たこ レタス 酢みそ）・焼きナスのお浸し（茄子 花かつお）・牛乳寒天（牛乳 寒天 クコの実 みかん缶）	・スープ（玉葱・コーン）・焼立てパン（あんぱん おさつ マーガリン ハムチップ）・サラダ（ハム チーズ キュウリ）・コーヒー・メロン
夕	ご飯・豚汁（豚カタロース 芋 ごぼう 人参・大根・本シメジ 豆腐 長葱 油揚げ）・盛合わせ（クリームコロッケ・生野菜・トマト）・カシューナッツ和え（小松菜 オホーツク カシューナッツ）・香の物・わらびと豚肉の煮物	ご飯・みそ汁（大根 豆麩 大根葉）・煮魚（昆布・生姜・大根）・スパゲティ-サラダ（とりササミ・サラスパ・玉葱・胡瓜・ピーマン）・大根の甘酢・ちそみそ	ご飯・みそ汁（大根 人参 小松菜）・とう板焼き（甘えび マス 小麦粉 玉葱 エリンギ 茄子 ピーマン）・ナムル（小松菜 えのきだけ 胡瓜 ロースハム）・香の物	大根とキノコの炊込みご飯（大根 ごぼう えのきだけ しめじ 人参）・清汁（豆腐 カットわかめ 万能ねぎ）・わらびの煮物（わらび コニャク 蒟）・香の物	ご飯・みそ汁（本しめじ・おくら しめじ）・豚ロースビザソース焼き（フライドポテト・ビザソース・生野菜）・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（ピリ辛キュウリ）	ご飯・みそ汁（すり身 芋 長ネギ）・焼き魚（大根おろし）・炒り豆腐（豆腐・ごぼう・椎茸・青菜・人参・きくげ）・花豆と栗の甘煮・べったら漬け・レタスの酢みそ和え	ご飯・みそ汁（てんぷら はんぺん 長葱）・さんま丼（さんま ほうれん草 白滝 醤油）・ごま和え（レタス オホーツク すりごま）・香の物（紅生姜）・くだもの
	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日
朝	お粥・みそ汁（大根 すり身 油揚げ）・牛乳・焼き魚（一塩鯖 大根おろし パイン）・青菜とちくわの炒め物（小松菜 コーン 焼きちくわ）・香の物・オクラ味付き	ご飯・みそ汁（そうめん がんも 薬味）・牛乳・炊き合わせ（ごぼう 人参 竹もち とり肉 ほうれん草 椎茸）・だし巻き卵とお浸し（卵 白菜ロール きざみ海苔 トマト）・一夜漬け・花豆	ご飯・みそ汁（絹豆腐 青ねぎ 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）・バナナ	ご飯・みそ汁（絹豆腐 長ネギ 生のり）・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）・香の物	ご飯・味噌汁（白菜 とろろ みつ葉）・牛乳・盛合わせ（ミートボールトマトケチャップ 生野菜 アスパラ缶）・めかぶとろろ（長芋 めかぶ）・香の物	ご飯・味噌汁（しめじ ほうれん草揚げ）・牛乳・煮物（ミニ春雨巾着 里芋 人参 いんげん 本シメジ 天ぷら）・生卵・香の物・フルーツヨーグルト	ご飯・味噌汁（南瓜 焼ちくわ 長葱）・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）・くりと甘煮
昼	わんこそうめん（そうめん だし汁 カットワカメ ミツバ 卵）・ぱってら（しめさば サンショウ 酢飯）・キャラメルミルク寄せ（牛乳 キャラメルソース）・Gアスパラの酢みそ和え	サンドウィッチ（ゆで卵 ポテト 胡瓜 玉葱 ハム チーズカット 菓子パン）・あさりのチャウダー（あさり水煮 キャベツ 玉葱 牛乳 カレー ル 小麦粉 ミックスV）・フルーツゼリー（Gフルーツ ラム酒 ジュース みかん缶）・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）・一口おにぎり（おかか うめ しそ）・マスカットゼリー（オレンジ パイン）・香の物（浅漬け）	スープ（手羽 糸寒天 はんぺん）・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）・サラダ（玉葱 パプリカ ブロッコリー 生ハム ゆで卵）・福神漬け らっきょ	みそ煮込みうどん（うどん だし汁 油揚げ 大根 ほうれん草 なると 長葱）・長芋とオクラのたたき（長芋 オクラ ポン酢）・ミルクくず（牛乳 くず 砂糖 きなこ）	トマトスープ（生姜 きくらげ 春雨）・和風スパゲティー（スパゲティー シーチキン えにきたけ えりんぎ 大根おろし きざみのり）・サラダ・コーヒー
夕	ご飯・水餃子（鶏がら 野菜 水餃子 薄焼き卵 カットワカメ 味付きメンマ にら 長葱）・盛合わせ（夏イカのガーリック焼き レタス トマト ビストロポテト）・新キャベツのゴマ酢和え（キャベツ キュウリ 焼きちく すりごま レタス）・香の物（べったら漬け梅風味）	きなきびご飯（いなきび）・みそ汁（ブナピー しめじ きゃべつ）・焼き魚（銀鮭 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	ビーフカレー（牛肉 玉葱 人参 にんにく ハイグレード）・盛合わせ（レタス 胡瓜 アスパラ ゆで卵 トマト）・キャラメルプリンミルク寄せ・香の物（福神漬け）	ご飯・三平汁（糸塩鮭 人参 ごぼう 本シメジ 豆腐 長ネギ 白滝）・盛合わせ（えびクリームコロッケ 生野菜 胡瓜 アスパラ ゆで卵 トマト）・ゴーヤチャンプル（ゴーヤ 豆腐 豚バラ肉）・白菜とあげの煮浸し（揚げ 白菜 花カツオ）・香の物（べったら漬け）	ご飯・味噌汁（イカ団子 大根 大根葉）・ヒレ勝（ヒレ肉 小麦粉 卵 パン粉 生野菜 フライドポテト）・磯和え（のり佃煮 小松菜 胡瓜 オホーツク）・香の物	ご飯・味噌汁（豆腐 本シメジ ねぎ）・煮込みおでん（大根 手羽先 ふき 焼きちくわ）・ごぼうサラダ（胡瓜 レタス）・たくあん	ご飯・味噌汁（本しめじ はんぺん 大根葉 ）・魚の漬け焼き（マス味付き 甘酢大根 オレンジ）・里芋のそぼろ煮（里芋 とりひき肉 でん粉）・メロン浅漬け・オクラとゆば和え物
	16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日
朝	ご飯・みそ汁（とろろ昆布 豆腐 ねぎ）・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）・ふきの炒め煮（ふき こんにゃく 油揚げ みそ）・香の物（たくあん）・味付きめかぶ	ご飯・みそ汁（すり身 豆腐 にら）・牛乳・はんぺんバター醤油焼き（アスパラ ミックスV ウインナー）・和風ナムル（和風ナムル 春雨）・香の物・黒豆	ご飯・みそ汁（ブナピー 豆腐 万能ネギ）・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（もやし 油揚げ）・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）・沢庵	ご飯・味噌汁（本しめじ）・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	ご飯・エリンギとみつ葉の味噌汁・牛乳・伊東の天ぷら（大根おろし トマト）・竹の子のカカ煮（竹の子 かつおぶし）・香の物
昼	塩ラーメン（生ラーメン 味付きメンマ ナルト 青梗菜 きくらげ ゆで卵 切り麩）・いなり寿し・甘酢生姜	焼きたてパン（ジャージ牛乳クリーム くるみレーズン デニッシュスクエア ホットドック）・ベジタブルスープ（野菜）・サラダ（レタス ポテト トマト）・コーヒ	みそ汁（玉葱 地にり 塩だし）・おにぎりセット（煮豆 ウインナー 生野菜 とりから揚げ）・黒砂糖ゼリー（牛乳）・香の物	けんちん汁（鮭 ごぼう 人参 竹の子 干し椎茸 大根 油揚げ ミツバ）・ゆかりご飯盛合わせ（ゆかりレタス トマト 南瓜フライ ハ豚 ロースチーズロール）・白菜煮浸し	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	五目きし麺（大根 人参 きし麺 豚カタロース 春菊 長ネギ）・白和え（切干大根 春菊 豆腐 すりごま）・草団子小倉かけ	・スープカレー（南瓜 玉葱 ゆで卵 人参）・ごぼ・サラダ（ポテト シーセージ ミックスV）・コーヒー
夕	ご飯・みそ汁（本しめ もやし ワカメ）・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（たくあん	ご飯・みそ汁（ふのり しめじ ネギ）・焼き魚（さんま 大根おろし）・マーボー茄子（揚げ茄子 豚ひき肉 にんにく 長ネギ 豆板醤 ごま油）・香の物	ご飯・みそ汁（大根 豆腐 人参）・煮込みハンバーグ（合いひき肉 大根おろし 旨ポン 舞茸 ピーマン 生椎茸）・春雨サラダ（春雨 ロースハム もやし）・べったら漬け	梅干ご飯・みそ汁（わらび すり身 長ネギ）・煮魚（生姜 昆布 こんにゃく）・ポテトサラダ（芋 玉葱 茹卵 胡瓜 レタス ソーセージ）・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 ・ごぼうと南瓜だんごの味噌汁 ・タンドリーチキン（生野菜 トマト）・いんげんの炒め煮（いんげん 春菊 人参 天ぷら）・さつま芋の甘煮・たくあん	ご飯・味噌汁（えびすり身 大根）・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
	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日
朝	ご飯・味噌汁（ネギ 椎茸 人参）・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 天ぶら蒲鉾 ひじき）・香の物	ご飯・味噌汁（はんぺん 人参 地のり）・牛乳・鯖水煮の山かけ（長芋 卵黄 醤油）・なめたけ和え（ほうれん草 人参 なめたけ）・味付きめかぶ	ご飯・味噌汁（椎茸 大根 ねぎ）・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（煮りンゴ キュウイ）	ご飯・味噌汁（かぶの茎 地のり）・牛乳・焼き魚（魚 大根おろし トマト）・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）・数の子松前	ご飯・味噌汁（南瓜 花麩 ミツ葉）・牛乳・チーズ入りオムレツ（クリームチーズ 卵 生野菜 トマト 生クリーム） ・大豆とひじきの炒め煮（茹で大豆 いんげん にんじん ごぼう ひじき とり肉）・香の物	ご飯・味噌汁（豆腐 ふのりネギ）・牛乳・煮物（京がんも大根 こんにゃく 本シメジ 地ふき）・温泉卵・香の物（胡瓜 なす）・オレンジ	ご飯 ・味噌汁（豆腐 ごぼう 大根葉）・牛乳・焼き物（炭火やきとり 生野菜 キューイ）・わらびの炒め煮（わらび かまぼこ 身欠き鰊 ふき）・香の物（べったら漬け）
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 ピーマン イカ きゃべつ 板カマ）・フルーツアイス（カップアイス くだもの）・紅生姜	焼きたてパン（レーズンパン 牛乳パン あんぱん ベーコン＆チーズサンド）・じゃが芋のポタージュ（芋 バター 玉葱 牛乳 生クリーム）・サラダ（玉葱 セロリー とりむき肉 胡瓜）・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（さんま香味揚げ レタスドレッシング エビチーズ焼き イチゴ 青梗菜 ごま和え）・煮物（かまぼこ 人参 焼き豆腐 かぶ ブロッコリー）・シャンパンゼリー・ねり梅	スープ（オニオン しめじ）・炊き込みビラフカレー味（カレー粉 玉葱 ベーコン ミックスVコンソメ バター）・サラダ（生ハム 胡瓜 レタス 大根）・福神漬	天ぷらそば（そば 尾付きえび ほうれん草 長葱 たれ）・レタスとにんにくの炒め物（レタスおに葉 にんにく 豚肉）・白玉入り三つ豆（みつ豆缶 よもぎ団子 白玉団子 ワイン みつ）	野菜スープ（生姜 野菜 ミックスV）・たらこスパゲッティー（玉葱 ピーマン たらこ 貝割れ しその実 牛乳）・サラダ（南瓜 胡瓜 シーチキン レタス）・コーヒー
夕	ご飯・みそ汁（大根 しめじ ネギ）・牛すき柳川（牛上バラ肉 豚ロース 生椎茸 土ごぼう 玉葱 みつば 卵 ）・フルーツヨーグルト和え（フルーツ缶 バナナ ヨーグルト）・白菜のお浸し（花カツオ）・香の物	ご飯・中華スープ（わかめ メンマ 春雨）・肉焼売盛り合わせ（焼売の皮 粗びき肉 にら 白菜 トマト）・中華サラダ（中華クラゲ 胡瓜 人参 もやし）・香の物	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（そいまぐろ えび 大根ケン 大葉）・ズイキの炒め煮（人参 生揚げ こんにゃく 青菜）・めかぶの茎・もずくさんしょうの茎	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 ・そば汁（干しそば 板カマ 長葱）・鯖の味噌煮（生姜・みそ 揚げ茄子）・豚しゃぶサラダ（豚しゃぶロース レタス 人参 胡瓜 ミズ菜）・香の物	ご飯・味噌汁（ふき 油揚げ とろろ昆布）・揚げ豆腐あんかけ（豆腐 卵 ネギ えのきたけ カニ風味 生椎茸 竹の子 本しめじ）・春キャベツのサラダ（キャベツ 新玉葱 りんご コーツスロー）・香の物	ご飯・味噌汁（小松菜 あげ はんぺん）・干魚（干魚 甘酢大根 菊海苔 ウインナー）・含め煮（里芋 人参 本しめじ いんげん）・香の物（なす たくあん）・むね肉味噌かけ
	30日						
朝	ご飯・みそ汁（地のり 大根 ブナピー）・牛乳・さんま蒲焼と野菜のソテー（ほうれん草・ベーコン・カーネルコーン）・くだもの・長芋花カツオ・香の物						
昼	ご飯・みそ汁（しめじ 花麩 ネギ）・かきとじ丼（かき 玉葱・竹の子 生椎茸・みつば・卵・もみのり）・お浸し（ほうれん草・花カツオ）・パイン・香の物（生姜みそ漬け）						

夕	ご飯・さつま汁（さつま芋　ごぼう　人参・大根・本シメジ　豆腐　長葱　油揚げ）・盛合わせ（クリームコロッケ・生野菜・トマト）・くるみ和え（小松菜　オホーツク　くるみ）・香の物・わらびと豚肉の煮物						