グランデージ北湘南『安心ハウス』 平成 25年 8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
朝					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					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・みそ汁(本しめじ・おくら しめじ)・豚ロースピザソース焼き(フライドポテト・ピザソース・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・きくらげ)・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
	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日
朝	お粥・みそ汁・牛乳・焼き魚(一塩鯖 大根おろし パイン)・ブロッコリーとちくわの炒め物(小松菜 コーン 焼きちくわ)・香の物	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 竹も子 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 きだちもの)・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(豆腐 わかめ)・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・くだもの	ご飯・味噌汁(豆腐 カットワカメ 長葱)・焼き魚(さわら西京 大根おろし くだもの)・小さい高野豆腐の煮物(高野豆腐 いんげん)・香の物(胡瓜の漬物
昼	春雨スープ(春雨 わかめ 卵 タケノコ)・肉みそきし麺(きしめん 豚ひき肉 玉葱 生シイタケ にんにく 生姜 小麦粉 胡瓜)牛乳かんフルーツのせ(ラズベリーソース)・香の物	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)・あさりのかれーチャウダー(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)・ヨーグルトラズリーソースかけ(ヨーグルト ラズベリーソース ミカン缶)・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)・メロン・香の物(ベッタラ漬け)	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	鍋焼きみうどん(うどん だし汁 味付きキツネ 油揚げ 大根 ほうれん草 なると 長葱)・ささげ胡麻和え(ささげ すりごま みりん 砂糖)・Gフルーツ寄せ(Gフルーツ バナナ キュウイ ブルーベリーソース 梅ゼリー)	トマトスープ(生姜 きくらげ 春雨)・カルボナーラ(スパゲティー ベーコン あさり水煮 カルボナーラ 粉パセリー 粉チーズ)・サラダ(レタス むき海老)・コーヒー
夕	ご飯・えび餃子(鶏がら 野菜 餃子 薄焼き卵 カットワカメ 味付きメンマ にら 長葱)・夏いかのムニエル(夏イカのガーリック焼き レタス トマト 南瓜のソテー)・キャベツのゴマよこし(キャベツ キュウリ 板かま すりごま レタス)・香の物(たくおあん)	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・生野菜梅かつお和え	海老フライカレー(尾付きえび 芋 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)・杏仁豆腐・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(竜田揚げ 生野菜・トマト)・胡麻和え(ほうれん草 人参 白すりごま)・ところてん(胡瓜)	ご飯・味噌汁(イカ団子 大根 大根葉)・ヒレ勝盛り合わせ(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)・おでんカレー味(大根 豚バラ肉 茹で卵 こんやく 人参 カレールー)・ごぼうサラダ(胡瓜 レタス)・セロリー漬け	ご飯・味噌汁(白菜 はんぺん 長葱)・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 いんげん でん粉)・カツオ沢庵・スイカ
	11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日
朝	ご飯・みそ汁(豆腐 ワカメ 長ネギ)・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)・和風ナムル(ナムル 胡瓜)・香の物(味噌漬け)・くだもの(パイン)	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・チソミツ	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・チーズ入りオムレツ(玉子 生野菜 くだもの)・切干大根洋風炒め(切干 ベーコン コンソメ ピーマン)・香の物	ご飯・味噌汁(大根 人参 ほうれん草)・牛乳・伊東のてんぷら(角天 大根おろし トマト)・山菜の炒め煮(わらび 山菜水煮 コンニャク 鯖缶)・胡瓜
昼	みそラーメン(スープ みそたれ ラーメン もやし キャベツ 人参 長葱)・いなり寿し・香の物・スイカ	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 あんドーナツ)・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(生ハム レタス トマト 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)・白玉ルーツヨーグルト和え・香の物(カツオ沢庵・みそ漬け)	雑煮汁(大揚げ 大根 人参 ごぼう 鶏肉 干しシイタケ 餅 三つ葉)ゆかりご飯盛り合わせ(イカぬぎぬた かぐに野菜和え スイカ ピアソ―胡瓜巻き)・香の物(胡瓜 たくあん)	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 エリンゲ ハヤシルー 人参)・サラダ(生ハム とうもろこし パセリ)・福神漬け らっきょ	五目きし麺(大根 ごぼう 人参 茹で卵 とり肉 白菜 竹の子 きし麺 板かま 本しめじ 長ネギ)・野菜炒め・トマトのサラダ・デザート	・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(魚 ピーマン 玉葱 カラーピーマン レモン)・とびっこ和え(ほうれん草 とびっこ 板かま 胡瓜)・香の物	ご飯・みそ汁(ワカメ 芋 ネギ)・焼き魚(魚 大根おろし)・マーボー茄子(なす 豚ひき肉 にんにく 長ネギ 甜麺醤 ごま油)・香の物	ご飯・みそ汁(キャベツ がんも)・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・スイカ	ご飯・みそ汁(なめこ ねぎ)・煮魚(魚 生姜 コンニャク)・南瓜のサラダ(南瓜 玉葱 胡瓜 茹で卵 チーズ レーズン)・香の物(大根甘酢)・とうもろこし	わかめご飯・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(なめこ 大根 いんげん)・とり幽庵焼き(鶏肉 幽庵漬け 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)・チャンチャン焼(鮭 みそ 長葱 キャベツ わかめ ピーマン バター本シメジ)・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
	18日	19日	20日	21日	22日	23日	24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・プレーンオムレツ(卵 生野菜 長ネギ トマト)・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(京がんも 人参 焼きちくわ 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 えのき 万能ねぎ)・牛乳・つくね串盛合せ(つくね串 生野菜 トマト)・わらびの炒め煮(わらび 白菜 厚揚げ)・香の物
昼	スープ(わかめ メンマ 長ネギ)・冷しラーメン(生ラーメン 薄焼き卵 ロースハム 胡瓜 もやし トマト たれ 紅しょうが)・デザート・香の物	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)・ほうれん草のポタージュ(ほうれん草ペースト 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)・コーヒー	休	抹茶入り玄米茶・ミルク粥(牛乳 チーズ 塩)・盛り合わせ(シューマイあんかけ レタス 切り干し大根 ピーマン くだもの)・煮物(南瓜 大根 かまぼこ 焼き豆腐)・トマトゼリー・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 カレー粉)・サラダ(茹で卵 角煮 大根 レタス 胡瓜)・福神漬け・ヨーグルト	天ぷらそば(えび 玉葱 人参 長ネギ)・ほうれん草中華風(中華クラゲ 板かま トマト)・牛乳くず餅(牛乳 でん粉 砂糖 きなこ)	スープ・ナポリタンスパゲッティー(豚ひき肉 ナポリタンソース 玉葱 パスタ ソーセージ ケチャップ ニンニク)・サラダ(海藻 レタス ハム 玉葱)・コーヒー
夕	麦入りご飯・みそ汁・うなぎ柳川(うなぎ蒲焼 ごぼう 玉葱 生シイタケ 卵 三つ葉 竹の子)・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	ご飯・中華スープ(メンマ わかめ 長葱)・手つくり餃子(餃子の皮 粗びき肉 にら 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・赤だし味噌汁(なめこ 絹豆腐 みつば)・お刺身盛り合わせ(赤ばかれ 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 青菜)	ご飯・味噌汁(ちじみ菜 すり身)・カニの甲羅揚げ(カニの甲羅揚げ ピストロポテト トマト)・奴豆腐(大根おろし なめたけ)・いんげんの煮物・香の物	ご飯・ラーメン汁(うどん なると ミツバ)・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)・揚げ豆腐(豆腐 卵 オホーツク 生シイタケ 竹の子 にら えのきだけ ごぼう ひじき 大根おろし 人参)・コールスローサラダ(キャベツ 玉葱 ピーマン 人参 コールスロー)・大根の煮物・香の物	ご飯・味噌汁(白菜 わかめ ねぎ)・干魚(干し魚 甘酢大根 菊の花 ウインナー 洋からし)・含め煮(南瓜 人参 本しめじ きぬさや)・松前漬け
	25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日
朝	ご飯・みそ汁(キャベツ 油揚げ とろろ昆布)・牛乳・さんま蒲焼と野菜のソテー(小松菜 焼ちくわ コーン)・くだもの・長芋花カツオ・香の物	ご飯・みそ汁(豆腐 ネギ ふのり)・牛乳・ハムエック(ロースハム 生野菜 くだもの)・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 はんぺん 人参)・牛乳・野菜のソテー(豚小間切・生椎茸 本しめじ 人参 もやし・玉葱・キャベツ)・卵豆腐あんかけ(玉子スープ・みつば 竹の子 カニカマ)・香の物	ご飯・みそ汁(わかめ 椎茸 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(南瓜 エリンゲ 万能ねぎ)・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)・かぶと白菜の一夜漬・煮豆	ご飯・みそ汁(しめじ 豆腐 長葱)・牛乳・伊東のてんぷら(角天 大根おろし トマト)・山菜の炒め煮(わらび 山菜水煮 コンニャク 鯖缶)・胡瓜	ご飯・みそ汁(本しめじ 天ぷら 長葱)・牛乳・肉みそ入りオムレツ(卵 肉みそ 生野菜 トマト)・里芋のそぼろ煮(里芋 ひじき 緑野菜 人参 いんげん)・赤かぶ
昼	ご飯・みそ汁(椎茸 ネギ 花麩)・かつ丼(ヒレ勝・玉葱・竹の子・生椎茸・みつば・卵・もみのり)・お浸し(もやし・花カツオ)・香の物	モーンミルク・卵ロールサンドール・デニッシュスクエア・十勝あんパン・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)・サラダ(大根 トマト 胡瓜 レタス)・コヒー	かに雑炊(カニむき身・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(南瓜コロッケ 生野菜 トマト)・フルーツヨーグルト和え・野沢菜昆布	具沢山塩うどん(豚バラ肉・本しめじ・椎茸 ほうれん草)・のり巻き(さんま 胡瓜 玉子焼き オホーツク)・お浸し(白菜)甘酢生姜	スープ(大根 ごぼう 長葱)・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)・トマトの中華サラダ(中華クラゲ トマト)・福神漬け	山菜月見そば(干しそば 山菜水煮 温泉卵 オホーツク ほうれん草 長ネギ)・チジミ(小麦粉 上新粉 卵 水 にら 桜エビ 白ごま)・ヨーグルトトマトソース	スープカレー味(ナス トマト 玉葱 にんにく 枝豆 生姜)・焼立てパン(小倉あんぱん・レーズンパン・さつま芋パン・マーガリンロール)・サラダ(ハム ごぼう 玉葱)・コーヒー
夕	いなきび入りご飯・さつま汁(とりもも肉 ごぼう さつま芋 人参 白滝 豆腐 本しめじ 長葱)・盛合わせ(とりから揚げネギソースかけ 生野菜・トマト)・くるみ和え(ほうれん草 人参)・たくあん 胡瓜の漬物	ご飯・みそ汁・煮魚(昆布・生姜・大根)・ラーメンサラダ(らーめん ロースハム ゆで卵 胡瓜 玉葱)・煮豆・香の物	ご飯・みそ汁(ミツバ キャベツ)・とう板焼き(甘えび 銀鮭・玉葱 エリンギ 南瓜・もやし・ピーマン・ごまだし)・ナムル(小松菜 えのきだけ 胡瓜 ロースハム 人参)・香の物	ご飯(ほたて 竹の子 みつば)・八杯汁(万能ネギ 絹豆腐 生椎茸)・小さい盛合わせ(ガーリックいか むきあび 生野菜 トマト 甘露煮うり)・しらす和え(ほうれん草 しらす 花かつお)・紅生姜	ご飯・みそ汁(エリンゲ 南瓜)・豚ロースピザソース焼き(豚ロース ピッザソース ケチャップ 生野菜 パイン)・ビーフンの炒め煮(玉葱・キャベツ・ニラ・人参 むきえび 豚肉)・きゅうり たくあん	ご飯・みそ汁(南瓜 にら 生のり)・焼き魚(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)・ところてん 沢庵	ご飯・みそ汁(じゃが芋 はんぺん 大根葉)・さんま丼(さんま 白滝 ほうれん草)・ごま和え(本しめじ 人参 すりごま きゃべつ)・かんろうり