

グランデージ北湘南『安心ハウス』平成 25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日		2日				
朝	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・くだもの(グレープフルーツ)																				
	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	鍋焼きうどん(うどん だし汁 油揚げ 大根 ほうれん草 などと 長葱 茹で卵)・秋の和え物(みょうが 胡瓜 菊の花 焼きちくわ 中華王)・ミルクすず餅(てん粉 砂糖 牛乳 いなこ)																				
	スープ(生薑 ねぎ 角ハム 春巻きの皮)・和風スハゲチー(スハゲチー シーチキン 大根おろし きざみのり 大葉)・サラダ(生ハム レーズン 胡瓜)・コーヒースト																				
夕	ご飯・味噌汁(豆腐 本シメジ ねぎ)・おでん(カレー味(大根 手羽先 茹で鶏 こんにゃく 人参 ちくわ)・南瓜のサラダ(南瓜 チーズ 玉葱 レーズン 胡瓜 レタス)・たくあん ミックス漬)																				
	ご飯・味噌汁(大根 人参 ほうれん草)・魚の漬け焼き(魚 甘酢大根 トマト)・じゃが芋のそぼろ煮(芋 とりひき肉 いんげん てん粉)・香の物(たくあん)																				
朝	ご飯・みそ汁(ちくわ とろろ昆布 長ネギ)・牛乳・かに玉あんかけ(卵 かまき身 かに玉の素 生野菜 オレンジ)・ふきのゆめ煮(ふきの水菜 黒こんにゃく 油揚げ)・香の物			ご飯・みそ汁(牛乳・はんぺん/バターしよゆ味(はんぺん 小麦粉 青海苔 卵 アスパラ がんめい 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)・くだもの(パイナップル)			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)・豚レバーがりとら揚げ(豚レバー 玉葱 にら 生薑 白滝 人参)・たくあん			ご飯・みそ汁(とりごぼろ 水菜 豆腐)・牛乳・スパイン風オムレツ(南瓜 卵 レタス 生野菜)・煮出し(白菜 花かつお)・香の物(なす 胡瓜)			ご飯・みそ汁・牛乳・湯豆腐セット(豆腐 白菜 昆布 長ネギ 生薑 生葱)・とびごぼろ(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(ピザ チーズ 玉子 生野菜 トマト)・切干大根・塩黒め(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)・魚の漬け焼き(魚 甘酢大根 トマト)・じゃが芋のそぼろ煮(芋 とりひき肉 いんげん てん粉)・香の物(たくあん)		
	塩ラーメン(スープ 焼き豚 ラーメン もやし キャベツ 人参 長葱)・いなり寿司(いなりの皮 酢飯)・香の物(紅しょうが)																				
夕	ご飯・みそ汁(マリネ風(さんま ビーマン 玉葱 カレービーマン レモン)・とびごぼろ(ほうれん草 とびごぼろ 板かま 胡瓜)・香の物(たくあん)			ご飯・みそ汁(ワカメ 羊 ネギ)・焼き魚(魚 大根おろし)・マーボー豆腐(豆腐 豚ひき肉 にんにく 長ネギ 砂糖 醤油 ごま油)・香の物(たくあん)			ご飯・みそ汁(キャベツ がんも)・鮭ハンバーグ(鮭すり身 シンタケ みりん 玉葱 ほうれん草 本シメジ)・春雨サラダ(春雨 ロース ハム もやし)・香の物(ミックス漬)			ご飯・みそ汁(なめこ ねぎ)・煮魚(魚 生薑 コニャク)・南瓜のサラダ(南瓜 玉葱 胡瓜 茹で鶏 マヨネーズ レタス ソーセージ)・香の物(キムチ)			ご飯・みそ汁(しめじ ワカメ ねぎ)・天ぷら盛合わせ(尾付さえずり 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 黒コシ 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)・とり焼(鶏肉 幽庵漬)・生野菜 トマト・いんげんの炒め煮(いんげん 人参 レンコン)・豆腐の卵とじ(豆腐 ニラ ごぼろ 本しめじ 人参 玉子)・さつま芋甘煮・香の物			ご飯・味噌汁(ワカメ ほうれん草 みょうが)・鯖のホイル焼き(鯖 すきまヨネーズ 長葱 キャベツ わかめ ビーマン パター本シメジ)・豆腐の卵とじ(豆腐 ニラ ごぼろ 本しめじ 人参 玉子)・さつま芋甘煮・香の物		
	ご飯・味噌汁(わかめ 豆腐 青菜)・味噌汁(はんぺん カットチーズ 生野菜 オレンジ)・切り干し大根(ごぼろ 人参 天ぷら蒲焼 ひじき)・香の物																				
朝	ご飯・味噌汁(わかめ 豆腐 青菜)・味噌汁(はんぺん カットチーズ 生野菜 オレンジ)・切り干し大根(ごぼろ 人参 天ぷら蒲焼 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(長ネギ 卵黄 醤油)・ふきと大根の炒め(ふき 大根 焼きちくわ)・香の物 くだもの			ご飯・味噌汁(豆腐 しめじ)・牛乳・キャベツのマフロア(人参)・しじら・ひじき 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 プナビー 万能ねぎ)・牛乳・ブルーオムレツ(卵 生野菜 トマト)・大豆とひじきの炒め煮(湯で大豆 人参 土ごぼろ とうり肉 ひじき)・たくあん・ちくわ ちくわ			ご飯・味噌汁(納豆腐 なめこ ねぎ)・牛乳・煮物(京がまん 人参 焼きちくわ 里芋 いんげん 生葱)・温泉卵・香の物			ご飯・味噌汁(豆腐 えのき 万能ねぎ)・牛乳・炭火焼きき(つくね 生野菜 トマト)・高野豆腐煮しめ(高野豆腐 大根 天ぷら)・香の物		
	スープ(わかめ 長ネギ)・塩焼きそば(焼きそば 豚肉 むぎ海老 人参 玉葱 キャベツ 板かま 人参)・くだもの(柿 洋ナシ)・香の物(紅しょうが)																				
夕	ご飯・みそ汁(ワカメ 大根)・うなぎの蒲川(牛/羊上 豚肉 たれ ごぼろ 春巻 卵 シンタケ)・フルーツヨーグルト和え(フルーツ缶 パナナ ヨーグルト)・香の物			ご飯・中華スープ・手づくり餃子(餃子の皮 粗びき肉 白菜 トマト ビーマン)・中華サラダ(中華クラゲ 人参 もやし 胡瓜 白菜)・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(赤はかれ まぐろ 水餃子 大根)・豆腐・スズキの炒め煮(人参 生揚げ こんにゃく 青菜)・香の物			ご飯・味噌汁(ちしき菜 すり身)・さき身野菜ロー(とりさきみ セロリ チーズ 生野菜 みかん)・炊き込み(大根おろし)・なめたけ)・とびごぼろかかあ・香の物			ご飯・うどん汁(うどん 油揚げ 長葱)・餅の餅(餅 昆布 生薑 味噌 醤油 揚げなす)・豚しゃぶ(炒り肉 豚肉 胡瓜 サダ白米 りんご レーズン 柿)・含め煮(南瓜 ほうれん草)・香の物			ご飯・みそ汁(あげ 大根 ねぎ)・ぎせい豆腐(豆腐 卵 オホツク シンタケ 竹の子 には えのきだけ ちくわ ひじき)・白菜のサラダ(白菜 りんご レーズン 柿)・含め煮(南瓜 はんぺん)・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 洋からい)・含め煮(南瓜 人参 本しめじ きざみや)・香の物		
	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ー(小松菜 焼きちくわ コーン)・くだもの・長芋花カツオ・香の物																				
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ー(小松菜 焼きちくわ コーン)・くだもの・長芋花カツオ・香の物			ご飯・みそ汁(豆腐 ねぎ ふのり)・牛乳・ベーコンエック盛り合わせ(ベーコン 生野菜 くだもの)・金平(土ごぼろ 人参 いんげん 土ごま)・香の物・オクラとなめたけ			ご飯・みそ汁(みょうが 羊 海菜)・牛乳・野菜のソー(豚肉 生シイタケ キャベツ 人参 本シメジ)・絹豆腐あんかけ(絹豆腐 オホツク 白豆腐)・ただのこ ほうれん草 三つぱ)・香の物・セロリとナッツ			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)・カーネルコン/ウインナー)・ひじきの炒め煮(ひじき ちくわ)・厚揚げ・白滝・人参・いんげん)・香の物			ご飯・みそ汁(えりんぎ 南瓜・長葱)・牛乳・煮物(三色いなり 焼きちくわ 大根 人参 ちくわ 大根 いんげん)・オクラ入り納豆(長ネギ)・漬物・くだもの			ご飯・みそ汁(しめじ 豆腐 長葱)・牛乳・野菜のてんぷら(角天 大根おろし トマト)・いんげんの胡麻和え(いんげん ごま 人参 焼きちくわ)・香の物			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)・香の物		
	ご飯・みそ汁(椎茸 ねぎ 花麩)・親子丼(鶏肉 玉葱 竹の子 生椎茸)・みそ汁(卵 ともりのり)・お浸し(ほうれん草・花かつお)・香の物																				
夕	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ー(小松菜 焼きちくわ コーン)・くだもの・長芋花カツオ・香の物			ご飯・みそ汁(豆腐 ねぎ ふのり)・牛乳・ベーコンエック盛り合わせ(ベーコン 生野菜 くだもの)・金平(土ごぼろ 人参 いんげん 土ごま)・香の物・オクラとなめたけ			ご飯・みそ汁(みょうが 羊 海菜)・牛乳・野菜のソー(豚肉 生シイタケ キャベツ 人参 本シメジ)・絹豆腐あんかけ(絹豆腐 オホツク 白豆腐)・ただのこ ほうれん草 三つぱ)・香の物・セロリとナッツ			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)・カーネルコン/ウインナー)・ひじきの炒め煮(ひじき ちくわ)・厚揚げ・白滝・人参・いんげん)・香の物			ご飯・みそ汁(えりんぎ 南瓜)・豚肉・スビッザーソース焼き(豚肉 スビッザーソース 生野菜 トマト)・ピーマンの炒め煮(玉葱 人参 玉子)・人参 ねぎ ねぎ 豚肉)・きゅうり たくあん			ご飯・みそ汁(南瓜 には 生のり)・焼き魚(大根おろし)・炒り豆腐(豆腐 ちくわ 椎茸)・青菜 人参 ほうれん草)・ごぼろ ころも 沢庵			ご飯・みそ汁(じゃが芋 はんぺん 大根葉)・さんま(さんま 白滝 ほうれん草)・しらす和え(キャベツ 胡瓜 板かま しらす きゃべつ)・みかん		
	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ー(小松菜 焼きちくわ コーン)・くだもの・長芋花カツオ・香の物																				
朝	ご飯・みそ汁(白米・厚揚げ・長ネギ)・牛乳・塩さば(大根おろし)・佃煮・青菜とちくわの炒め物(人参 香の物)			ご飯・みそ汁(大根・なす・油揚げ)・牛乳・炊き合わせ(筑前煮 人参 いんげん)・れんげき玉子盛合せ(玉子 トマト ほうれん草)・リンゴワイン煮			ご飯・がんと本しめじの味噌汁・山菜の炒め煮(山菜 人参 コニャク 天ぷら)・納豆のしらす入り(長ねぎ しらす 大葉のみじん切り)・白菜の一夜漬け・パイナップル			ご飯・舞茸と大根の味噌汁・焼き魚(大根おろし)・パイナップル・春雨とピーマンの炒め物・大根味噌漬・笹かま			ご飯・味噌汁(豆腐 わかめ)・牛乳・盛合わせ(シートホール トマト がちゃやぶ 生野菜 アスパラ)・めくふた(長芋 めくふた)・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・くだもの(グレープフルーツ)			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)		
	わんわんそうめん(そうめん 玉子 ワカメ でん粉 三つ葉)・はらご飯(鮭味付け 大葉 生薑 いくら)・南瓜グラタン(南瓜 ベーコン 生クリーム チーズ パセリ)・パン粉牛乳・紅しょうが																				
夕	ご飯・きりたんぼ鍋(とり肉 きりたんぼ ちくわ 椎茸 焼き豆腐 玉葱 春巻)・板かま・納豆和え(ほうれん草)・納豆・大根びん 漬け・ごま豆腐くずかけ			赤飯(もち米 干納豆 粟甘煮)・清汁(そうめん 三つぱ)・盛り合わせ(かま 甲羅揚げ ほうれん草 トマト オレンジ)・肉じゃが(豚かた肉 羊 人参 玉葱 白滝)・たくあん			海老フライカレー(えび 玉葱 人参 にんにく カレールー)・盛り合わせ(サラダ(レタス 胡瓜 アスパラ 茹で卵 トマト)・福神漬)・寄せ物			ご飯・三平汁・盛り合わせ(南瓜 コロケ)・生野菜・オレンジ)・小松菜のごま和え・香の物(大根 焼きちくわ)・香の物・味付きかまか			ご飯・味噌汁(イカ団子 大根 大根葉)・豚肉・盛り合わせ(豚肉 大葉 フライドポテト 小麦粉)・磯和え(のり佃煮 小松菜 サラダ 焼きちくわ)・香の物・味付きかまか			ご飯・味噌汁(豆腐 本シメジ ねぎ)・煮込みおでん(大根 手羽先 茹で鶏 こんにゃく 人参 ちくわ)・南瓜のサラダ(南瓜 チーズ 玉葱 レーズン 胡瓜 大根)・たくあん ミックス漬			ご飯・味噌汁(白菜 はんぺん 長葱)・魚の漬け焼き(魚 甘酢大根 トマト)・じゃが芋のそぼろ煮(芋 とりひき肉 いんげん てん粉)・香の物(たくあん)		
	ご飯・きりたんぼ鍋(とり肉 きりたんぼ ちくわ 椎茸 焼き豆腐 玉葱 春巻)・板かま・納豆和え(ほうれん草)・納豆・大根びん 漬け・ごま豆腐くずかけ																				