

グランデージ北湘南『安心ハウス』平成 26年 1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	
朝				お雑煮(生鮭 ユリ根 大根 椎茸 烏肉 もち)・牛乳・プレート盛り(鮭 花寿し 岩石 胡瓜 レタス 昆布巻き 数の子)・ロフスターサラダ(ロフスターサラダ 胡瓜 玉葱)・煮豆	ご飯・お雑煮(鮭 大根 小松菜 伊達巻 いくら)・プレート盛り(鮭 ほうれん草 板かま ほうれん草 本シメジ バター)・ふきの炒め煮(ふきの水煮 揚げ 人参)・缶きんとん	ご飯・味噌汁(豆腐 シメジ 小松菜)・牛乳・チーズ入りオムレツ(玉子 チーズ 生野菜 くだもの)・竹の子と根菜の煮物(大根 ごぼう 人参 ごぼう 長葱 さば水煮)・香の物	ご飯・味噌汁(大根 人参 ほうれん草)・牛乳・盛合せ(アスパラベーコン 巻き 伊達巻 岩石 鮭 きゃべつ)・和え物(みかん)・ふきの炒め煮(ふき 京人参 油揚げ)・香の物(茎レタス)	
昼				わんこそうめん(そうめん 椎茸 ナルト 三ツ葉)・ミニ寿し(ホタテ しめ鯖 鯖 数の子 許半夏)・許の物(日向夏大根 ゆず)・竹の子の土佐煮(竹の子 人参 里芋こんにやく レンコン ごぼう とり肉)・煮豆	みそ汁(ユリ根 豆腐 花魁 三ツ葉)・海鮮丼(ホタテ いくら 薄焼き餅)・ほうれん草 シャケフレーク)・旨煮・京なます・フルーツヨーグルト和え・香の物(茎レタス)	かしわそば(ほうれん草 長葱 干しそば 長ネギ とり肉)・煮(里芋 伊達巻 お宝巻 ちり粉)・京なます(いくら)のせ・牛乳寒天(牛乳)・香の物	ご飯・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(絹豆腐 ワカメ 長葱)・天ぷら盛り合わせ(鯛 大葉 羅臼 揚げ 生シタケ 胡瓜 南瓜 大根おろし)・天つゆ)・煮物(春竹の子 京がんと 六角里芋 フロッキー 人参)・ユリ根甘煮・胡瓜の酢の物	ご飯・みそ汁(すり身 椎茸 ネギ)・天ぷら盛り合わせ(尾付きえび ます 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(豆腐 長葱 油揚げ)・鳥のみそヨーグルト(鶏肉 みそ・南瓜)・生野菜 トマト 鶏肉 巻き・豆腐のサラダ(南瓜 甘んどう チーズ レーズ 玉葱)・香の物(根菜)	ご飯・味噌汁(はんぺん ネギ がんも)・鯖のホイル焼(鯖 みそ 長葱 キャベツ)・人参 生椎茸 あげ 茄子)・豆腐の佃煮(豆腐 ニラ ごぼう 本しめじ 人参 玉子)・さつま芋甘煮・香の物	
	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日	
朝	ご飯・味噌汁(大根 人参 水菜)・牛乳・盛合せ(お宝巻 ほうれん草 本シメジ トマト)・納豆(納豆 長葱)・香の物・数の子	ご飯・味噌汁(白菜 ふりのり)・牛乳・鯖水菜の山かけ(長芋 卵黄 醤油)・焼和え(ほうれん草 胡瓜 オホーツク のり佃煮)・大根の梅漬	七草がゆ(セツ3 大根 三ツ葉)・みそ汁(芋 えのき ネギ)・牛乳・へんぺんチーズサンド(はんぺん 田楽みそ 生野菜 味付き数の子)・黒豆・香の物	ご飯・味噌汁(南瓜団子 わかめ 長葱)・牛乳・焼き魚(ホック 大根おろし みかん)・高野豆腐の卵とし(かつ)・高野豆腐 人参 味付き椎茸 いんげん 卵)・数の子 干し豆腐	ご飯・小松菜と南瓜の味噌汁・牛乳・フレンチオムレツ(生野菜 トマト 卵)・大根とじゃの炒め煮(大根 大玉 炒め煮)・ひじき 大根 人参 炒め煮)・和風スープ(椎茸 豆腐 ねぎ)・鮭のそぼろ煮(鮭 ねぎおろし いくら ほうれん草)・ごぼうサラダ(ゴボウ サラダ 胡瓜 玉葱 蒸し鶏)・デザート(二色ゼリー ドラム ケーキ)・福神漬	ご飯・味噌汁(豆腐 長葱 油揚げ)・鳥のみそヨーグルト(鶏肉 みそ・南瓜)・生野菜 トマト 鶏肉 巻き・豆腐のサラダ(南瓜 甘んどう チーズ レーズ 玉葱)・香の物(根菜)	ご飯・味噌汁(豆腐 生椎茸 万能ねぎ)・牛乳・炭火焼き鳥盛り合わせ(炭火焼き鳥 生野菜 みかん)・高野豆腐の煮物(高野豆腐 人参 枝豆 ごぼう)・香の物(茎レタス)	
昼	スープ(わかめ レタス わかめ 生葉)・あんかけ焼きそば(玉葱 豚肉 もやし むきえび いんげん 揚げめん 板かま)・みかん・煮豆	焼きたてパン(おきつパン 枝豆パン あんぱん フォカチヤ)・コンボージュ(コンソメ 牛乳 春物)・ゼリー・玉葱 牛乳 生クリーム)・サラダ(レック アスパラ 玉葱)・ヨーヨー	休	抹茶入り玄米茶・小豆粥(小豆 水菜 塩)・盛り合わせ(京風焼売 白菜 とまと むきえび)・煮物(ロールキャベツ 大根 天ぷら)・みかん	和風スープ(椎茸 豆腐 ねぎ)・鮭のそぼろ煮(鮭 ねぎおろし いくら ほうれん草)・ごぼうサラダ(ゴボウ サラダ 胡瓜 玉葱 蒸し鶏)・デザート(二色ゼリー ドラム ケーキ)・福神漬	ご飯・肉だんご汁(ひき肉 玉葱 キャベツ 人参 本シメジ)・ぎい豆腐(だし汁 生シタケ)・人参 びしき 本めじろ(玉葱 ほうれん草)・白和え(豆腐 かつお 豆腐 人参 レーズ)・オホーツク りんご)・香の物(ベッタリ漬)	野菜スープ(生葉 野菜 ミックス)・ミートソース(鶏肉 玉葱 トマト)・生野菜 トマト 鶏肉 巻き・豆腐のサラダ(南瓜 胡瓜 シーナ ケン レタス)・ヨーヨー	
夕	ワカメご飯・みそ汁・うなぎの柳川(うなぎのかば焼き ごぼう 竹の子 玉葱 生シタケ 三ツ葉)・フルーツヨーグルト(フルーツ ミックス ヨーグルト)・香の物	ご飯・中華スープ(メンマ たら ワカメ)・肉焼売盛り合わせ(粗挽き肉 白菜 ポン酢 トマト)・中華サラダ(中華かつお 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 みつゆ)・お刺身盛り合わせ(はまち ほうたけ えびまぐろ 大根 人参 ハセリ 大葉)・ズイキの炒め煮(人参 生揚げ こんにやく 青菜)・香の物(キムチ漬)	ご飯・味噌汁(豆腐 キャベツ 卵)・とりササガのガーリック焼(とりササガ ガーリック 生野菜)・トマト 奴豆腐(大根おろし)・浅漬	ご飯・うどん汁(干しうどん 油揚げ 長葱)・鯖の味噌煮(生葉・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・肉だんご汁(ひき肉 玉葱 キャベツ 人参 本シメジ)・ぎい豆腐(だし汁 生シタケ)・人参 びしき 本めじろ(玉葱 ほうれん草)・白和え(豆腐 かつお 豆腐 人参 レーズ)・オホーツク りんご)・香の物(ベッタリ漬)	ご飯・味噌汁(豆腐 負の理・長葱)・牛乳・肉もそりオムレツ(卵)・玉葱 肉もそ 生野菜)・くず 煮(人参 オホーツク 小松菜 椎茸)・香の物	
	12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日	
朝	ご飯・みそ汁(豆腐・油揚げ)・牛乳・さんま蒲焼と野菜のソー(ほうれん草 ベーコン カネレコ)・くだもの・長芋花カツオ・香の物	ご飯・みそ汁(白菜・みつば・椎茸)・牛乳・ベーコンエッグ(生野菜 トマト)・金平ごぼう(土ごぼう 人参 土ごま)・きゅうり漬	ご飯・みそ汁(南瓜・ワカメ・長ネギ)・牛乳・野菜のソー(豚小間 卵)・お刺身盛り合わせ(はまち ほうたけ えびまぐろ 大根 人参 ハセリ 大葉)・ズイキの炒め煮(人参 生揚げ こんにやく 青菜)・香の物(キムチ漬)	ご飯・みそ汁(ふのり)・豆腐・長ネギ)・牛乳・ハムステーキ(生野菜 オレンジ カネレコ)・ウインナー)・ひじきの炒め煮(ひじき こんにやく 厚揚げ 白滝 人参 いんげん)・みかん	ご飯・みそ汁(えりんぎ・南瓜・長葱)・牛乳・煮物(ロールキャベツ 人参 六角里芋 フロッキー)・オクラ入り納豆(長ネギ)・漬けやくだもの	ご飯・みそ汁(南瓜だんご・わかめ 長葱)・牛乳・伊達のてんぷら(大根おろし 柿 バナナ)・イカと里芋の煮物(いんげん 人参)・白菜 キムチ	ご飯・みそ汁(豆腐 負の理・長葱)・牛乳・肉もそりオムレツ(卵)・玉葱 肉もそ 生野菜)・くず 煮(人参 オホーツク 小松菜 椎茸)・香の物	
昼	・ご飯・みそ汁(南瓜・鮭)・うなぎ玉井(うなぎ 玉葱 竹の子 生椎茸)・みつば・卵・もみり)・2色お浸し(ほうれん草 白菜 花かつお)・フルーツ・香の物(沢庵)	南瓜パン・天かまロール・カスタードツイスト・あんぱん・ミニストロント(にんにく 芋 キャベツ)・人参 トマト 水菜 ベーコン・ローリエ)・牛乳寒天フルーツ・ヨーヨー	かに雑炊(かに ごぼう 竹の子 かつお 椎茸)・みそ汁(だし汁)・小豆い盛合わせ(じゃが芋と茹で卵のかまぐら焼き 梅 エビサラダ)・香の物	豚肉きこうどん(豚バラ肉 本しめじ 椎茸)・のり巻き(シチメン草 オホーツク レタス)・小鉢(イカフライ 南瓜)・香の物(甘酢生葉)	はんぺんスープ(はんぺん レタス フロッキー)・北海道オムレツ(鶏肉 玉葱 ベーコン 人参 オムレツ)・生クリーム)・イタリアンサラダ(胡瓜 京人参 玉葱 大根 オホーツク イタリアンドレッシング)・福神漬・らっきょう	山菜月見そば(干しそば 山菜の水煮 ほうれん草 板かま オホーツク 長ネギ)・焼き立てピッツァ(生地 ビッツソース チーズ サラマ 玉葱 ピーマン カンパネールチーズ)・バナナ・もも缶	・スープ(玉葱・ベーコン)・焼立てパン(あんぱん カレーパン)・フォカチヤ・フワフワミックス(パン)・サラダ(紫キャベツ 玉葱 生ハム)・すりごま・ごま油)・ヨーヨー	
夕	いなき入りご飯・豚汁(豚肉・芋・人参 大根 本シメジ 油揚げ 長葱 昆布)・盛合せ(焼売 大根 南瓜 フライ)・クルミ和え(ほうれん草 くるみ 人参)・大根漬	ご飯・みそ汁(大根・本シメジ・みつば)・煮魚(昆布 生葉 大根)・ラーメン(生葉 トマト)・中華サラダ(中華かつお 胡瓜 白菜の芯 ロースハム)・梅大根	ご飯・みそ汁(白菜 油揚げ)・とうばん焼き(銀鮭 甘エビ 茄子 白菜)・本シメジ・人参・フロッキー)・玉葱・キャベツ)・絹豆腐あんかけ(絹豆腐)・みかん	中華風炊込みご飯・みそ汁(玉葱 卵)・ホタテのフライ(じゃが芋のホタテ 生野菜 トマト しょうが)・大根おろし)・ごぼう辛煮(ごぼう 青菜 人参)・京なます	・ご飯・みそ汁(本しめじ・はんぺん)・豚肉・鶏肉・塩焼(豚ロース)・塩焼(フレンチポテト・ピザソース)・トマト)・生野菜の炒め煮(玉葱・キャベツ)・ニラ・人参・イカ・豚肉)・香の物	ご飯・みそ汁(南瓜・海菜・長ネギ)・赤魚焼(大根おろし)・炒り豆腐(豆腐)・ごぼう・青菜・人参・きくらげ)・花菜と菜の甘煮(ピリ辛胡瓜)	ご飯・みそ汁(バナナ 大根 あげ ねぎ)・豚汁(豚肉 ほうれん草 白菜)・小豆い盛合わせ(小松菜 人参 たらこ)・香の物(味胡瓜)	
	19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日	
朝	お粥・みそ汁(白菜 厚揚げ 長ネギ)・牛乳・焼き魚(大根おろし 昆布)・青菜とちくわの炒め物(人参)・香の物	ご飯・みそ汁(豆腐 味噌入るの具 長ネギ)・牛乳・焼き魚(大根おろし 昆布)・竹の子 とうもろこし 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)・バナナ	ご飯・みそ汁(バナナ 南瓜 カットワカメ)・牛乳・山菜の炒め煮(山菜 水菜 黒コンニャク 人参)・納豆(しらす 野菜菜 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(シメジ 大根 厚揚げ)・牛乳・ミートボール盛合せ(ミートボール 生野菜 アスパラ)・揚げ 長芋の梅肉和え(長芋 梅汁)・塩辛	・ご飯・味噌汁(南瓜 団子 おふ)・三ツ葉)・豚ロース野菜巻(豚ロース ピーマン チーズ 生野菜 レタス)・梅かつお和え(白菜 人参 ほうれん草 焼きちくわ 梅かつお)・ペースト 砂糖 オリーブ油)・香の物	・味噌汁(豆腐 本シメジ ねぎ)・カレー風おでん(カネレツ 大根 手羽先 ふき はんぺん 焼きちくわ)・とりごぼうサラダ(胡瓜 レタス)・たくあん	ご飯・味噌汁(豆腐 ねぎ)・魚の漬け焼き(大根おろし みかん)・子ねえ(玉子コン 干し大根 たらこ)・香の物(味胡瓜)
昼	塩ラーメン(ラーメン 味付きメンマ ナルト 玉葱 焼き豚 白菜 もやし ピーマン)・赤餅(ずり入り)・香の物	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)・オニオンスープ(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 海菜 胡瓜)・ヨーヨー	休	にゅう麺(そうめん 竹の子 シメジ 生椎茸 板かま)・一口おにぎり(おかか うめ 手)・手作りおはぎ・香の物	・ご飯・みそ汁(本しめじ・はんぺん)・豚肉・鶏肉・塩焼(豚ロース)・塩焼(フレンチポテト・ピザソース)・トマト)・生野菜の炒め煮(玉葱・キャベツ)・ニラ・人参・イカ・豚肉)・香の物	味噌煮込みうどん(うどん 春菊 だし汁 油揚げ ナルト 卵 長葱)・長芋(おろし)の酢の物(長芋 ちくわ 梅汁 梅)・ミルクゼリー・梅ソースかけ(アガ 牛乳 砂糖)	スープ(きくらげ 春雨)・カルボナーラ(スパゲティ カルボナーラ あざり水煮 ベーコン 粉セリ)・サラダ(キャベツ からー)・ヨーヨー	
夕	ご飯・みそ汁(もやし あげ エリンギ)・マリネ風(チカ ピーマン セロリ)・芯玉葱 カレービーコン レンズ レタス 水菜)・トピッコ和え(トピッコ 板かま 胡瓜 ほうれん草)・香の物	ご飯・みそ汁(大根 厚揚げ 長ネギ)・焼き魚(大根おろし)・肉じゃが(豚カトラーズ 芋 玉葱 人参 白滝 生葉)・たくあん・キャベツの梅しそ和え	ビーフカレー(とり肉 玉葱 人参 にんにく 芋 カネレツ)・盛合せ(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・みそ汁(角ハム 温野菜 アスパラ フロッキー)・人参)・卵 レバー炒め煮(豚レバー 玉葱 たら 生葉 白菜 人参)・香の物	・ご飯・みそ汁(豆腐 海菜 セット)・豆腐 白菜 昆布 長ネギ 生椎茸 生葉)・とりごぼう(人参 いんげん)・白菜 胡瓜の漬物	・ご飯・みそ汁(すり身 椎茸 ネギ)・天ぷら盛り合わせ(尾付きえび ます 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)・タニリーチン(鶏肉 カレー粉)・生野菜 トマト)・いんげんの炒め煮(いんげん 人参 レンコン)・香の物(梅しそ大根)	
	26日	27日	28日	29日	30日	31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 黒こんにやく 油揚げ)・香の物	ご飯・みそ汁(白菜)・牛乳・はんぺん 揚げ焼き(はんぺん 小麦粉 青海苔 卵 アスパラ がんも こんに) 玉葱 ウインナー)・和風ナムル(もやし ほうれん草 春雨 人参)・香の物	・ご飯・みそ汁(めがち 芋 三ツ葉)・牛乳・焼き魚(角ハム 温野菜 アスパラ フロッキー)・人参)・卵 レバー炒め煮(豚レバー 玉葱 たら 生葉 白菜 人参)・香の物	・ご飯・みそ汁(とりごぼう 水菜 豆腐)・牛乳・トルコ風オムレツ(南瓜 カットワカメ 玉葱 ベーコン 卵 レタス 生野菜)・煮浸し(白菜 花かつお)・香の物	・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 生葉)・とりごぼう(人参 いんげん)・白菜 胡瓜の漬物	・味噌汁(豆腐 本シメジ ねぎ)・カレー風おでん(カネレツ 大根 手羽先 ふき はんぺん 焼きちくわ)・とりごぼうサラダ(胡瓜 レタス)・たくあん	・味噌汁(豆腐 ねぎ)・魚の漬け焼き(大根おろし みかん)・子ねえ(玉子コン 干し大根 たらこ)・香の物(味胡瓜)	
昼	ぶっかけし類(きしめん だし汁 大根おろし 長芋 かにかま 長葱)・いかめし(イカ もち米)・白菜のお浸し(白菜 花かつお だし醤油)	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 海菜 胡瓜)・ヨーヨー	みそ汁(白菜 焼き豆腐)・おにぎり(鮭 たらこ 焼き鳥 厚揚げ 玉子 ウインナー 生野菜)・デザート(白玉団子 煮りんご 柿)・香の物(ベッタリ漬)	・ご飯・みそ汁(豆腐 海菜 セット)・豆腐 白菜 昆布 長ネギ 生椎茸 生葉)・とりごぼう(人参 いんげん)・白菜 胡瓜の漬物	・味噌汁(豆腐 本シメジ ねぎ)・カレー風おでん(カネレツ 大根 手羽先 ふき はんぺん 焼きちくわ)・とりごぼうサラダ(胡瓜 レタス)・たくあん	・味噌汁(豆腐 ねぎ)・魚の漬け焼き(大根おろし みかん)・子ねえ(玉子コン 干し大根 たらこ)・香の物(味胡瓜)	・味噌汁(豆腐 ねぎ)・魚の漬け焼き(大根おろし みかん)・子ねえ(玉子コン 干し大根 たらこ)・香の物(味胡瓜)	
夕	・ご飯・きたりたんぼ鍋(きたりたんぼ 鶏ガラ とり肉 舞茸 ごぼう ねぎ せり 長葱)・納豆和え(ひきわり納豆 ほうれん草 いか)・ごま豆腐・香の物	・ご飯・みそ汁(ワカメ 芋 ネギ)・焼き魚(ほつち 大根おろし)・マーボーなす(あげ 茄子 豚ひき肉 にんにく 長ネギ 甜醤油 ごま油)・野菜菜	・茶めし(番茶 塩)・みそ汁(キャベツ ニラ 卵)・煮魚(魚 生葉 コンニャク)・南瓜サラダ(南瓜 玉葱 胡瓜 茹で卵 マヨネーズ レタス)・香の物	・味噌汁(豆腐 海菜 セット)・豆腐 白菜 昆布 長ネギ 生椎茸 生葉)・とりごぼう(人参 いんげん)・白菜 胡瓜の漬物	・味噌汁(豆腐 本シメジ ねぎ)・カレー風おでん(カネレツ 大根 手羽先 ふき はんぺん 焼きちくわ)・とりごぼうサラダ(胡瓜 レタス)・たくあん	・味噌汁(豆腐 ねぎ)・魚の漬け焼き(大根おろし みかん)・子ねえ(玉子コン 干し大根 たらこ)・香の物(味胡瓜)	・味噌汁(豆腐 ねぎ)・魚の漬け焼き(大根おろし みかん)・子ねえ(玉子コン 干し大根 たらこ)・香の物(味胡瓜)	