グランデージ北湘南『安心ハウス』 平成 25年 5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 ・小松菜と南瓜の味噌汁 ・牛乳 ・プレーンオムレツ(生クリーム 生野菜 オレンジ)・大豆とひじきの炒め煮 ・一夜漬 ・塩辛	ご飯・味噌汁・牛乳・煮物(京がんも 大根 ふき こんにゃく 本シメジ)・温泉卵(たれ)・香の物・くだもの(りんご オレンジ)	ご飯 ・味噌汁(豆腐 生椎茸 万能ねぎ)・牛乳・炭火焼き鳥盛合せ(炭火焼き鳥 生野菜 みかん)・根菜炒り煮(大根 人参 ひじき こんにゃく)・香の物・たくあん
昼					スープ・炊き込みピラフ(玉葱 ベーコン ミックスVコンソメ バター)・サラダ(サーモン レタス 大根)・福神漬	かき揚げそば(玉葱 ピーマン 人参 おきあみ 板かま 長葱)・大根のポン酢味(大根 オホーツク ポン酢)・カスタードサンド(カステラ カスタードクリーム ココア)	野菜スープ(生姜 野菜 ミックスV)・ミートスパゲッティー(玉葱 ピーマン ソーセージ ミートソース 粉チーズ)・サラダ(生ハム クレソン カラーP レタス)・コーヒー
夕					・ご飯 ・そうめん汁 ・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(南瓜だんご・長葱・わかめ)・ぎせい豆腐(玉子・むきえび・にら・生椎茸・土ごぼう・人参・大根おろし)・ごぼうサラダ(レタス ごぼうサラダ 新玉葱)・香の物(べったら漬け)	ご飯・肉だん汁(白菜 豚ひき肉 長葱 人参)・干魚(干しカレイ 甘酢大根 菊海苔 ウインナー)・含め煮(里芋 シメジ 人参 本シメジ いか 絹さや)・香の物(なら漬け)
	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日
朝	ご飯・みそ汁(豆腐・油揚げ)・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(白菜・みつば・椎茸)・牛乳・ベーコンエック(ベーコン・生野菜・トマト)・金平ごぼう(土ごぼう・人参・白ごま・ピーマン)・香の物・ふりかけ	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)・絹豆腐あんかけ(玉子スープ・みつば)・マグロの佃煮	ご飯・みそ汁(ふのりこ・豆腐・長ネギ)・牛乳・焼き魚(鮭・大根おろし・くだもの・Gフルーツ)・ひじきの炒め煮(ひじき・ごぼう・厚揚げ・白滝・人参・いんげん)・ふきのオイスタソース炒め・みかん	ご飯・みそ汁(えりんぎ・南瓜・長葱)・牛乳・煮物(里芋・京がんも・大根・人参・焼とうふ・ブロッコリー)・オクラ入り納豆(長ネギ)・一漬けや・りんご	ご飯・みそ汁(南瓜だんご・わかめ・長葱)・牛乳・伊東のてんぷら(大根おろし・柿・バナナ)・いんげんの胡麻和え(いんげん・人参 いりごま)・香の物	ご飯・みそ汁(豆腐・負の理・長葱)・牛乳・ひじき入りオムレツ(卵・玉葱・ミック・くだもの・ひじき)・里芋のくず煮(里芋・人参・ピーマン 豚ひき肉 三つ葉)・香の物(たくあん)
昼	・ご飯・みそ汁(南瓜・麩)ヒレカツ丼(豚ヒレ肉・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・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)・やわらかプリン・くだもの・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(南瓜コロッケ・野菜 ポテト)・香の物	塩うどん(豚バラ肉・本しめじ・椎茸)・ミニ生散らし(しめさば・ホタテ・サーモン)・白菜とGフルーツサラダ(白菜・しめじ・Gフルーツ)・甘酢生姜	オニオンスープ(玉葱・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(トマト 水菜 キャベツ)・福神漬け	鍋焼きうどん(うどん・温泉卵・ほうれん草・板かま・オホーツク・長ネギ)・にらの蒟味噌のせ(にら 酢味噌)・フルーツ寄せ(ジュース・フルーツ缶・●煮)	コーンスープ(コーン)・焼立てパン(あんぱん・カレーパン・フォカッチャ・フワフワミックスパン)・サラダ(グレープフルーツ・玉葱・レタス)・コーヒー
夕	麦入りご飯・きのこ汁(絹豆腐・生椎茸・舞茸・長葱・なめこ・長葱・醤油・でん粉)・盛合わせ(イカ焼売・生野菜・トマト)・くるみ和え(ほうれん草・くるみ・人参)・香の物(野菜浅漬け)	ご飯・みそ汁(大根・本シメジ・みつば)・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・玉葱・胡瓜・紅しょうが)・大根の甘酢・白魚	ご飯・みそ汁(白菜・油揚げ)・陶板焼き(銀鮭 南瓜 むきエビ ピーマン・玉葱 エリンギ・たれ)・ナムル(小松菜 人参 えのきたけ 焼豚)・長芋おかか添え・香の物	五目ご飯(ごぼう 椎茸 人参 鶏肉 ヒジキ)・みそ汁(揚げ・しめじ ほうれん草)・盛合せ(とりから揚げ ねぎソースかけ・キャベツ ブロッコリー 生野菜・オレンジ)・鯖缶根菜炒め(鯖缶・大根・レンコン・人参)・香の物(みそ漬け)	ご飯・みそ汁(本しめじ・はんぺん)・豚ロースピザースソ焼き(フライドポテト・豚ロース・ピザソース・生野菜 トマト)・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(南瓜・海藻・長ネギ)・焼き魚(大根おろし くだもの)・炒り豆腐(豆腐・ごぼう・椎茸・青菜・人参・きくらげ)・玉葱オクラ・香の物(胡瓜)	ご飯・みそ汁(ブナピー・大根・あげ・ねぎ)・豚丼(豚バラ肉・玉葱・南瓜・タケノコ・白滝)・ごぼうサラダ(ごぼうサラダ 玉葱 小松菜・えのき・胡瓜・人参)・香の物(紅生姜)
	11日	12日	13日	14日	15日	16日	17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 佃煮)・青菜とちくわの炒め物(カブの葉・ちくわ・人参)・香の物(一夜漬け)	ご飯・みそ汁(豆腐 味噌入るの具 長ネギ)・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(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)・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(南瓜 せり わかめ)・牛乳・煮物(ミニ春雨巾着 里芋 人参 いんげん 本シメジ)・生卵・香の物	ご飯・味噌汁(シメジ 大根 厚揚げ)・牛乳・ミートボール盛り合わせ(ミートボール 生野菜 アスパラ缶)・めかぶとろろ(長芋 めかぶ)・香の物(沢庵)	ご飯・味噌汁(南瓜 焼ちくわ 長葱)・牛乳・焼き魚(さわら西京 大根おろし しそ昆布)・ふきの煮物(高野豆腐 いんげん)・香の物
朝	みそ汁(玉子・にら・みそ)・春の天丼(うど・Gアスパラ・尾付きえび・いか・たれ)・デザート(煮リンゴ・パイン・もも缶・ミカン缶)・イタドリオイスターソース炒め・香の物(一夜漬け)	サンドイッチ(ゆで卵 ポテト 胡瓜 玉葱 ソウセージ)・シチュー(とり肉 玉葱 芋 人参 ホワイトルー 牛乳)・ヨーグルト和え(フルーツ缶・バナナ・カスピ海ヨーグルト)・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)・デザート(杏仁豆腐・フルーツ缶)・香の物(みそ漬け)	スープ(わかめ・糸寒天)・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)・新玉葱サラダ(新玉葱 胡瓜 チーズ ウインナー レタス)・紅生姜	味噌煮込みうどん(うどん ホンシメジ 豚バラ肉 長葱 赤みそ・ナルト・ほうれん草)・酢の物(イカ・胡瓜・めかぶ)・よもぎ汁粉(白玉粉・上新粉・小豆)	卵スープ(卵スープ・レタス)・梅スパエッティ(梅 大根おろし 刻みのり 大葉)・サラダ・香の物
夕	ごはん・水餃子(トリガラ・野菜・水餃子・薄焼き卵・生ワカメ・にら・味付きメンマ)・盛合せ(タラノムニエル・生野菜・アスパラ缶)・揚げ茄子とピーマンの味噌炒め(揚げ茄子・ピーマン・みそ)・香の物	わかめ入りご飯・みそ汁(大根 厚揚げ 長ネギ)・焼き魚(大根おろし)・肉じゃが(豚カタロース 芋 玉葱 人参 白滝 生姜)・たくあん・キャベツの梅しそ和え	ビーフカレー(牛肉 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)・デザート(苺。フルーツ缶)・香の物(福神漬け)	ご飯・たら汁(たら 人参 ごぼう 本シメジ 豆腐 長ネギ 白滝)・盛合わせ(南瓜コロッケ 生野 ・くだもの)・ごま合え(小松菜 人参 いりごま ちくわ)・胡瓜の漬物	ご飯・味噌汁(豆腐・三つ葉)・)・豚ロースポテト巻き(豚ロース・ポテト・チーズ・生野菜・新玉葱)・春キャベツなめたけ和え(なめたけ 春キャベツ 胡瓜 ちくわ)・香の物(みそ漬け)・さつま芋甘煮	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 こんにゃく・はんぺん)・コールスローサラダ(キャベツ Gフルーツ レーズン 新玉葱)・香の物・昆布の佃煮	ご飯・味噌汁(ふき ちくわ ねぎ)・魚のつけ焼き(なす 大根 大根おろし)・じゃが芋のそぼろ煮(じゃが芋 コンニャク 人参 豚ひき肉)・香の物
	18日	19日	20日	21日	22日	23日	24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(大根 なす 油揚げ)・牛乳・はんぺんバター しょうゆ焼き(アスパラ ミックスV ウインナー)・和風ナムル(小松菜 春雨 人参)・香の物	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)・とりレバー炒め煮(とりレバー 玉葱 にら 生姜 白滝 人参)・塩辛	ご飯・みそ汁(芋もち 長ネギ 油揚げ)・トルコ風オムレツ(南瓜・ベーコン 生野菜・卵 トマト)・春キャベツの煮浸し(春キャベツ 椎茸 花かつお)・香の物(沢庵)	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 チーズ入りオムレツ(クリームチーズ 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	とんこつラーメン(もやし・きゃべつ・人参・玉葱・ニラ・焼き豚)・いなり寿し(いなり皮・甘酢生姜	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(野菜)・レタスしめじの温野菜・コーヒ・煮りんご	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)・プリン(牛乳)・香の物	野菜たっぷりスープ(豚ひき肉 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(コンソメ レタス 糸寒天)・ハッシュドビーフ(牛ばら肉 玉葱 ルー 竹の子 エリンギ 人参)・サラダ(ロースハム 胡瓜 カラーピーマン)・福神漬け らっきょ	五目汁きし麺(大根 人参 赤味噌きし麺 豚カタロース 春菊 長ネギ)・キャベツのポン酢和え(キャベツ・ピーマン・オホーツク・ポン酢)・デザート(べこ餅)	・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(もやし あげ エリンゲ)・マリネ風(チカ ピーマン セロリー 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(ふのり しめじ ネギ)・焼き魚(ほっけ 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)・なすび 沢庵・あんずしそ巻き	ご飯・みそ汁(大根 豆腐 人参)・チーズ入りハンバーグ(合いびき肉 ピストロポテト・玉葱・ほうれん草・ホンシメジ)・春雨サラダ(春雨 ロースハム もやし)・べったら漬け	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)・マカロニサラダ(マカロニ 玉葱 茹卵 胡瓜 レタス ソーセージ)・香の物・わらびの炒め煮	ご飯・みそ汁(椎茸 百合根 大根葉)・天ぷら盛合わせ(尾付きえび なす 本しめじ さつま芋 大根おろし 天つゆ)・白和え(豆腐 すりごま 人参 黒コン いんげん)・沢庵 大根甘酢	ご飯 ・味噌汁(椎茸・大根・長葱)・魚のホイル焼き(鮭・舞茸・バター・玉葱・えのきだけ)・豆腐の卵とじ(豆腐・玉子・長葱)・煮豆・香の物	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
	25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日
朝	ご飯・味噌汁(玉葱 豆腐 長ネギ)・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)・たくあん	ご飯・味噌汁(白菜 ふのり)・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(芋もち 万能ねぎ)・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(煮リンゴ キュウイ)	ご飯・味噌汁(南瓜団子 わかめ 長葱)・牛乳・焼き魚(ホッケ 大根おろし みかん)・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(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・きだちの	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	玉子スープ(竹の子 ハム レタス 玉子)・焼きそば(玉葱 豚肉 もやし むきえび いんげん)・やわらかプリン(生クリーム)・紅生姜・卵豆腐	焼きたてパン(おさつパン 枝豆パン あんぱん フォカッチャ)・ほうれん草のポタージュ(ほうれん草ペースト 玉葱 牛乳 生クリーム)・野菜サラダ(サラミ 大根 パプリ)・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 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	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・みそ汁・ザンギ盛合せ(ザンギ 豚ロース ごぼう 春菊 卵 生椎茸)・酢の物(胡瓜 わかめ いか)・アボガドロフルーツサラダ	ご飯・中華スープ(玉子 玉葱 レタスノ青菜)・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(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 青菜)	ご飯・味噌汁(キャベツ 卵)・とりササミのピカタ焼(チーズ 生野菜)・トマト・奴豆腐(大根おろし)・浅漬け	ご飯・そうめん汁(そうめん 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)・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)・香の物	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