

グランデージ北湘南『安心ハウス』平成 26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	2日	3日	4日	5日	6日	7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(うどの金平・レタス・オレシジ)・長手花カボチ(長手・かつお節)・香の物(カブの漬物)・黒豆	ご飯・みそ汁(白菜・みつば・椎茸)・牛乳・ハムエッグ(生野菜・トマト)・金平こぼろ(土ごぼろ・人参・白ごま)・きゅうり漬	ご飯・みそ汁(南瓜・ワカメ・長ネギ)・牛乳・野菜のソテー(豚小間切・本シメジ・人参・ブロッコリー・玉葱・キャベツ)・玉子豆腐あんかけ(卵豆腐・かにかま・竹の子)・香の物・煮豆(花豆)	ご飯・味噌汁(ふき 油揚げ・長葱)・牛乳・焼き魚(たらのかま 大根おろし)・Gフルー・パンゴ(うひきの炒め煮(ひじき・油揚げ・人参・いんげん・豚ひき肉)・香の物(かぶ一夜漬)	ご飯・みそ汁(えりんぎ・南瓜・長葱)・牛乳・煮物(椎茸・京がんと大根・人参・焼とうふ・ブロッコリー)・オクラ入り納豆(長ネギ)・一夜漬や・くだもの	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・しりこ)・香の物	ご飯・みそ汁(豆腐・負の理・長葱)・牛乳・肉みそ入りオムレツ(豚・肉みそ・玉葱・ミツク)・焼き鳥と里芋の煮(里芋・人参・ピーマン)・焼き鳥 三つ葉・スナックエンドウ・香の物				
昼	みそ汁(南瓜・かきとじ井(カキフライ・玉葱・竹の子・生椎茸・みつば)・卵もみり)・二色お漬(白菜・ほうろん草・花カボチ)・りんご・香の物(カブの漬物)	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・トマト水産魚・ベーコン・ロリエ)・牛乳・カレー(牛乳・マゴウ食・クワン実)・コービー	うなぎ雑炊(ウナギかば焼き・ごぼろ・竹の子・みつば・椎茸・みつば・生手・だし汁)・小さい盛合わせ(豚ハチ水産魚・オレシジ・トマト・クリームチーズ)・香の物(みそ汁)	豚肉ときこのうどん(豚バラ肉・本じり・椎茸)・ソーチンクのり巻き(ツチオツボツク・レタス・卵)・なすの味噌炒め(揚げ茄子・ピーマン・人参・みそ)・香の物	スープ(なす・ごぼろ)・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(アスパラ・生ハム・トマト・パイン)・香の物(福神漬)	鍋焼きうどん(うどん・温泉卵・ほうろん草・板かま・オホツツク・長ネギ)・小鉢(人参・玉葱・きくらげ・えのき)・デザート(白玉餅・福神漬)・香の物(一夜漬)	スープ(糸寒天・餃子の皮・小葱・甘エド)・焼立てパン(レーズン・あん・カレーパン)・フォカチヤ・マゴウ・ミックスパン)・サラダ(サマシ・チキン・チーズ・レタス)・コービー				
夕	五穀米入りご飯・豚汁(豚バラ肉・芋・人参・大根・大揚げ)・ごぼろ・玉葱・豆腐)・盛合わせ(いかゆ・ユウマイ)・生野菜・オレシジ)・ピーナツ和え(ほうろん草・ピーナツ・人参)・大根・胡瓜・蒸漬・煮りんご・オレシジ	ご飯・みそ汁(大根・本シメジ・みつば)・煮魚(昆布・大根・スライダグイ・サラダ(とりササミ・大根)・玉葱・胡瓜・ピーマン)・香の物(ベッタラ漬)	ご飯・みそ汁(白菜・油揚げ)・陶板焼き(そい・豚ヒレ・玉葱・ポークマン)・生シメジ(たれ)・ナムル(小松菜・人参・えのきたけ ロースハム)・ももゼリー(黄桃入り)・香の物(ベッタラ漬)	大根とキノコの炊込みご飯(大根・本シメジ・ごぼろ・エノ・カタケ・昆布・人参)・漬汁(梅そうめん・万能ねぎ)・盛合せ(とろろ田揚げ・ほうろん草のお浸し・厚揚げ・トマト)・ふきと山菜の炒め煮(ふき・山菜・水産魚・てんぷら・コンニャク)・うどの炒め煮・香の物(紅しょうが)	ご飯・みそ汁(本じり・はんぺん)・豚肉・生煮焼(フライドポテト・生野菜・生野菜・トマト)・ピーマンの炒め煮(玉葱・キャベツ・ニラ)・人参・イカ・豚肉)・香の物(沢庵)	ご飯・みそ汁(南瓜・海苔・長ネギ)・焼き魚(大根おろし)・炒り豆腐(豆腐・ごぼろ・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(フナビー・大根・あげ・ねぎ)・牛乳(牛上)・ハラ肉・玉葱・南瓜・タケノコ・白滝)・シラス和え(ほうろん草・しらす)・香の物(紅しょうが)・奴豆腐(花かつお・納豆)				
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(人参)・香の物・こなごの佃煮	ご飯・みそ汁(豆腐 味噌入りの具長ネギ)・牛乳・炊き合わせ(ごぼろ 人参 竹もも とうもろこし ほうろん草 椎茸)・だし巻卵とお浸し(卵)・白米ロール きざみ海苔 トマト 一夜漬け 花豆	ご飯・みそ汁(フナビー 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(天ぷら・かまぼこ・大根・人参・いんげん)・生卵・香の物・くだもの(りんご)	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)・豆腐(豆腐・ごぼろ(長手 めかぶ)・香の物(沢庵)	ご飯・味噌汁(南瓜 焼くわ 長葱)・牛乳・焼き魚(さくら西京 大根おろし)・しし昆布・ふきの炒め煮(ふき)・めかすとろろ(長手 めかぶ)・香の物(野沢菜と一夜漬)				
昼	かき玉そうめん(そうめん・玉子・生シメジ・めん粉 長葱)・山菜おこし(もやし・山菜水産魚・人参・豚肉)・とじから揚げ(もやし・豆腐)・くだもの(りんご・キュウイ)	サンドイッチ(ゆで卵 ポテト 胡瓜 玉葱 ツツケ)・カレーチューン(肉 玉葱 芋 人参 ホフトルー)・牛乳)・ヨーグルト和え(バナナ・キュウイ)・コービー	休み	にゅう麺(そうめん 竹の子 本シメジ 椎茸 板かま)・一口おにぎり(おかか めし)・手作りおはぎ・香の物	オニオンスープ(玉葱 にんにく)・カレー(コンソメ・鮭 玉葱 人参・ピーマン にんにく)・もやし・サラダ(もやし 胡瓜 チーズ ウインナー・レタス)・福神漬	にんじんそば(そば にんじん・クワ)・カレー(コンソメ・鮭 玉葱 人参・ピーマン にんにく)・もやし・サラダ(もやし 胡瓜 チーズ ウインナー・レタス)・福神漬	トマトスープ(生煮 きくらげ 春雨 牛)・キノコ・エビ・ツツケ(生シメジ ケ・ホウレンソウ)・生シメジ・鶏肉・豆腐・玉葱・大根・人参・ピーマン・人参・きくらげ)・香の物(たくあん)				
夕	ご飯・番茶・寄せ鍋(たら 豚ロース むぎきり シンク)・白菜 春菊 板かま 長葱 焼き豆腐(くず)・納豆和え(納豆ひきり いか 三つ葉)・紫芋の塩煮(紫芋)・香の物(たくあん)	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(豚カトラス 芋 玉葱 人参 白滝 生巻)・たくあん・キャベツの梅しそ和え	ポークカレー(豚肉 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)・フルーツゼリー(ももゼリー)・香の物	ご飯・三平汁(鮭 人参 小松菜 シメジ 豆腐 長ネギ 白滝)・本シメジ(南昆コロッケ 生野)・だもの)・ごま和え(小松菜 人参 しいこま ちくわ)・胡瓜の漬物	ご飯・味噌汁(白菜 鶏手羽 鶏肉)・カレー(鶏肉 人参 玉葱 人参 小松菜 トマト レタス)・なめたけ和え(なめたけ ほうろん草 胡瓜 オホツツク)・香の物(ベッタラ漬)	ご飯・味噌汁(豆腐 本シメジ ねぎ)・みそおでん(大根 手羽先 ぶき 焼きちくわ)・コースロ・サラダ(豆腐 豆腐・ごぼろ・椎茸・青菜・人参・きくらげ)・玉葱オクラ・香の物(ふきの佃煮)	ご飯・味噌汁(ふき ちくわ ねぎ)・のりつけ焼き(大根 大根おろし)・白菜の中華風炒め(白菜・人参・ピーマン・きくらげ)・香の物(たくあん)				
朝	ご飯・みそ汁(豆腐 ワカメ 長ネギ)・牛乳・かにか玉あんかけ(卵 かにかま・玉葱)・生野菜 (オレシジ)・レタス(大葉)・トピッコ和え(トピッコ 板かま 胡瓜 ほうろん草)・香の物	ご飯・みそ汁(白菜 ねぎ 油揚げ)・牛乳・はんぺん・大根おろし(アスパラ ミックスV ウインナー)・和風ムル(小松菜 春雨 人参)・香の物	ご飯・みそ汁(フナビー 豆腐 万能ネギ)・牛乳・焼き魚(魚ハム 温野菜 アスパラ ブロッコリー)・人参・豚ヒレ・炒め煮(豚ヒレ・玉葱)・人参 生巻)・塩辛	ご飯・みそ汁(芋もも 長ネギ 油揚げ)・牛乳・風おムレツ(フライドポテト カットワカメ 玉葱 卵 トマト)・煮浸し(白菜 椎茸 花かつお)・香の物・昆布巻き	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 生巻)・とりごぼろ(人参 いんげん)・沢庵	ご飯・味噌汁(本じり)・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)・干干大根ごま和え(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)・竹の子のカカオ(竹の子 かつお)・香の物				
昼	普風ラーメン(ラーメン・味付きメンマ)・ナル・焼き豚・茹で卵(長葱)・いなり寿司(いなり皮)・甘酢生巻・りんごヨーグルト	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)・レタスめしめの温野菜・コービー・煮りんご	みそ汁(玉葱 地じり 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)・ぶどうゼリー(ぶどう・黄桃缶)・香の物(胡瓜漬)	雑煮汁(とり肉 ごぼろ 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 ハ豚肉)・煮浸し(白菜 椎茸 花かつお)・香の物・昆布巻き	トマトスープ(トマト 糸寒天)・ハヤシライス(牛ばら肉 玉葱 鶏肉)・子 エリンギ・人参)・サラダ(ローズハム 胡瓜 カレー・ピーマン)・福神漬 たっぷり	とん汁しじみ(大根 人参 赤味噌 しじみ 豚カトラス 春菊 長ネギ)・白菜・さつま芋(白菜・人参・えのき・えび・いか)・マ・ブルゼリー(コービーゼリー・ミルクゼリー)	・スープ・カレー(南瓜 玉葱 ゆで卵 人参)・ご飯・サラダ(ポテト シーサージ ミックスV)・コービー				
夕	ご飯・みそ汁(もやし あげ エリンギ)・マリネ(鮭 ピーマン・セロリ)・お玉葱 焼き豆腐(くず)・トピッコ和え(トピッコ 板かま 胡瓜 ほうろん草)・香の物	ご飯・みそ汁(ふのり しめじ ねぎ)・焼き魚(ほのか 大根おろし)・肉じゃが(ほうろん草 豚ヒレ)・にんにく 長ネギ 豆腐 煮ごま油)・なすび 沢庵 だし巻き	ご飯・みそ汁(大根 豆腐 人参)・和風ハンバーグ(合いき肉 大根おろし 旨酢 舞茸 人参 生椎茸)・春雨サラダ(春雨 ロースハム もやし)・べたたら漬	ご飯・みそ汁(わらび すり身 長ネギ)・煮魚(生巻 昆布 こんにゃく)・ポトサラダ(芋 玉葱 胡瓜 胡瓜 レタス ソーセージ)・香の物・イカ松前	ご飯・みそ汁(椎茸 百合根 大根)・天ぷら盛合わせ(尾付きえび)・生巻 本じり きくらげ 大根おろし 天つゆ)・白和え(豆腐 すりごま 人参 黒コン いかんげん)・沢庵 大根甘酢	ごぼろと南瓜だんごの味噌汁・鶏肉みそヨーグルト(鶏もも肉・ヨーグルト・みそ)・切り干し大根の中華炒め(切り干し大根・ごぼろ・人参・えび・緑野菜・豆腐)・スナックえんどう汁・香の物(白菜漬)	ご飯・味噌汁(えびすり身 大根)・豚ヒレ焼酎 みそマヨネーズ・ピーマン 生椎茸 ツツケポテト・カーネーション・豆腐の卵とし(豆腐 ニら ごぼろ 本じり 人参 玉子)・さつま芋生巻 香の物				
朝	ご飯・味噌汁(エリンギ・ふのり)・牛乳・はんぺん・のり・オムレツ(はんぺん・カトラス・生野菜・オレシジ)・切干大根(ごぼろ・人参・天ぷら蒲焼・ひじき)・甘海老塩辛・ピリ辛胡瓜	ご飯・味噌汁(白菜・ふのり)・牛乳・鯖水産魚の山かけ(長手・卵黄・醤油)・焼和え(ほうろん草 大根おろし)・オホツツク・のり佃煮)・大根の梅漬	ご飯・味噌汁(油揚げ・万能ねぎ)・牛乳・キャベツのマッファーズ(人参・てんぷら・ひじき・本じり・青葉)・納豆しらす入り(しらす・長葱)・ヨーグルト(煮りんご・キュウイ)	ご飯・味噌汁(南瓜団子・わかめ・長葱)・牛乳・焼き魚(大根おろし)・みかん)・高野豆腐の卵とし(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 小松菜と南瓜の味噌汁・牛乳・盛合わせ(ソーチンキオムレツ)・生野菜・オレシジ)・大根おろしとひじきの炒め煮 一夜漬 塩辛	ご飯・味噌汁(牛乳・煮物(京がんと大根・こんにゃく・本シメジ 地ふき)・温泉卵・香の物	・ご飯 味噌汁(豆腐・生椎茸・万能ねぎ)・牛乳・焼き魚(さんまのごぼろ巻・温野菜・みかん)・とりごぼろ(人参・いんげん)・香の物				
昼	スープ(わかめ・レタス・わかめ・生巻)・塩焼きそば(玉葱・豚肉・もやし・むぎきり・いんげん)・りんごヨーグルトかけ・紅生姜	焼きたてパン(おきつぱん・抹茶パン・あんぱん・フォカチヤ)・じゃが芋のポテタージュ(コンソメ・玉葱・牛乳・芋・生クリーム・クッキー)・温野菜サラダ(キャベツ・人参・ハム・レタス)・コービー	休み	抹茶入り玄米茶・小豆粥(小豆水産魚)・盛り合わせ(京風焼売・白菜・もも・むぎきり)・煮物(ロールキャベツ・大根・天ぷら)・みかん	・わかめスープ・炊き込みピラフ・サラサバサラダ・福神漬	天ぷらそば(玉葱・ピーマン・干しエビ)・生椎茸・尾付き海老(長葱)・和え物(もやし・オホツツク・胡瓜・ピーマン・中華揚げ)・白玉小倉あんかけ	スープ(生巻・きくらげ・春雨)・ナポリタンス・バゲタチー(玉葱・ピーマン・ソーセージ・トマト・ケツチヤップ)・サラダ(南瓜・胡瓜・シーチン・レタス)・コービー				
夕	麦入りご飯・味噌汁(大根・椎茸・油揚げ)・シンクスカム(玉葱・ピーマン・ラム肉)・もやし(人参のこ)・フルーツヨーグルト(バナナ・キュウイ・黄桃缶)・ヨーグルト・香の物(胡瓜)	ご飯・中華スープ(ニンニク・玉葱・レタス/青葉)・エビ入り大根煮盛り合わせ(エビ入り大根煮・白菜・ポーク・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(なごみ 絹豆腐・みかん)・お刺身盛り合わせ(メサバ・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・青葉)	五穀米入りご飯・味噌汁(キャベツ)・とりササミ・ソーシラ(チーズ・生野菜)・トマト・奴豆腐(大根おろし)・漬漬	・ご飯 ラーメン汁・豚の味噌煮(揚げ茄子)・豚しやぶサラダ・沢庵 小松菜とちくわの胡麻和え	ご飯・味噌汁(南瓜だんご・長葱・わかめ)・きざみ豆腐(玉子・むぎきり)・生椎茸・ごぼろ・人参・大根おろし)・キャベツとちくわのサラダ(リコレーン・ハム)・香の物	ご飯・味噌汁(フナビー・大根・長葱・人参)・干魚(干しカレイ)・甘酢大根・菊海苔・ウインナー)・里芋の含め煮(人参・こんにゃく・本シメジ)・香の物				
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(ほうろん草・ベーコン・カーネーション)・くだもの・長手花カボチ・香の物	ご飯・みそ汁(白菜・みつば・椎茸)・牛乳・ハムエッグ(生野菜・トマト)・三色金平(土ごぼろ・人参・ピーマン・白ごま)一夜漬	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・トマト水産魚・ベーコン・ロリエ)・牛乳・寒天フルーツ・コービー	ご飯・みそ汁(大根・本シメジ・みつば)・煮魚(昆布・生巻・大根)・スライダグイ・生野菜・トマト)・玉葱・胡瓜・ピーマン・マヨネーズ・生野菜・豆腐のカキ油炒め(ほうろん草・竹の子・人参)・大根漬	29日	30日	24日	25日	26日	27日	28日