

グランデージ北湘南『安心ハウス』平成 26年 9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 味噌入るの具長ネギ)・牛乳・焼き合わせ(ごぼう人参 竹もも 豚肉(ほうれん草 椎茸)・だし巻き卵とお浸し(白菜ロール きざみ海苔 トマト)・一夜漬・黒豆	ご飯・みそ汁(ブナビー 南瓜 カツ(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(大根おろし きたもの)・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(大根・南瓜団子・あげ)・牛乳・煮物(ニホ市・ハンペン)・生人参・味噌付き椎茸・ブロッコリー)・生卵・香の物(キャベツのベッタラ漬)・和え物(豆かまぼこ いんげん)	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)・めかふとろ(長ネギ めかふとろ)・香の物(沢庵)	ご飯・味噌汁(南瓜 焼くわ 長葱)・焼き魚(ニンジンみりん味 大根おろし)・生しほ 高野豆腐とごぼうの煮物(高野豆腐・人参・シイタケ・天ぷら・ごぼう)・香の物(胡瓜からし漬)・ズッキーニのソテー	
	星		サンドイッチ(ゆで卵 ポテト 胡瓜 玉葱 ツウセージ)・シチュー(肉 玉葱 羊 人参 ホワイトルー 牛乳)・ヨーグルト和え(バナナ・キューイ)・コーヒー	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(おなか 鮭)・スイカ・香の物(ベッタラ漬)	スープ(玉葱 にんにく)・鮭チーホ(コンニャク・鮭・玉葱 人参・ピーマン にんにく)・サラダ(レタス 胡瓜 チーズ ワインナー レタス)・福神漬	にしんそば(干そば 油揚げ ごぼう ニンジン ほうりん草 長葱)・梅ソースかけ(ほうりん草・人参・胡瓜・キャベツ)・牛乳くず餅(牛乳)	スープ(生ま えびワンタン レタス)・きのこス(パグチー(えのき・本シメジ)・バスタマヨネーズ・生シイタケ)・南瓜とポテトサラダ(南瓜・玉葱・ドレッシング)・コーヒー	
夕			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)・肉じゃがみそ味(豚カブ・ローズ 手 玉葱 人参 白滝 生姜)・たごあん・なめたけ	ビーフカレー(牛肉 玉葱 人参 にんにく 芋 カレール)・盛合わせサラダ(レタス 胡瓜 アスパラ ゆで卵 トマト)・梅ゼリー(甘梅)・香の物	ご飯・たら汁(鮭 人参 ごぼう 本シメジ 豆腐 長ネギ 白滝)・盛合わせ(エビフライ 生卵)・きたもの)・ごま合せ(ほうりん草 人参 いりごま ちくわ)・胡瓜の漬物	ご飯・味噌汁(白菜 鶏手羽 エリンギ)・豚ロースポテト巻き(豚ロース小麦粉 卵 トマト レタス)・なめたけ和え(なめたけ ほうりん草 胡瓜 オリーブオイル)・香の物(ベッタラ漬)	ご飯・清汁(豆腐 本シメジ 三つ葉)・みそおでん(大根 手羽先 ぶき 焼きちくわ)・みそ・ほっきサラダ(玉葱・手・ほっきサラダ・レタス)・香の物(梅汁大根)・玉葱のソテー	ご飯・味噌汁(ぶき ちくわ ねぎ)・魚のつけ焼き(なす 大根 大根おろし)・芋とコンニャクのそぼろ煮(里芋・人参・みそ・豚ひき肉・きくらげ)・香の物(みそ漬)	
	朝	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日	
朝		ご飯・みそ汁(揚げ・大根 長ネギ)・牛乳・かに玉あんかけ(卵 かにむき身 かに玉の煮 生野菜 オレンジ)・大根の炒め煮(大根 黒こんにやく)・人参 油揚げ)・香の物	ご飯・みそ汁(大根 なす 油揚げ)・牛乳・はんぺんピカタ焼き(アスパラ ミックスV キンナー)・卵と風玉(小松菜 春雨 人参)・香の物	ご飯・みそ汁(ブナビー 豆腐 万能ネギ)・牛乳・焼き魚(角ハム 温野菜 アスパラ プロコリー 人参)・とりしゃら炒め煮(とりしゃら 玉葱 たら 生姜 白滝 人参)・塩辛	ご飯・みそ汁(芋もも 長ネギ 油揚げ)・トルコ風オムレツ(南瓜・カットネギ)・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(ベッタラ漬)・さつま芋甘煮	ご飯・みそ汁(もちし 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)・香の物(胡瓜漬)・昆布巻	スूप(ベーコン・ハンペン)・キハバ内・玉葱 糸栗天)・ハッシュドビーフ(牛ばら肉 玉葱 ルー 竹の子 ぶりんぎ 人参)・サラダ(むきえび)・海藻サラダ(大根・レタス)・香の物(胡瓜)	トン汁(大根 人参 赤味噌 焼きしほ 豚肉)・ごぼう 長ネギ・ズッキーニのソテー(白菜・人参・カーネーション・赤ピーマン・ソーセージ)・デザート(カスタードケーキ・シフォン)	ご飯・味噌汁(朝里 絹さや・白菜)・牛乳・伊東の天ぷら(大根おろし トマト)・南瓜のミルク煮(南瓜・牛乳・砂糖)・バター)・香の物(胡瓜)
	星		焼きたてパン(南瓜パン 天かまロール ツインストカスター あんぱん)・ベジタブルスープ(ニンニク ミックスV・セロリ)・サラダ(レタス・ピーマン・ハム・セロリ)・サニエー・トマト・コーヒー	みそ汁(玉葱 地りに 塩だし)・おにぎりセット(煮豆 ウィナー 生野菜 とりから揚げ)・牛乳ゼリー・コンゴソースかけ(牛乳・マンゴソース)・香の物(みそ漬)	鮭汁(ちんちん(鮭・長葱・大根・人参・里芋・ごぼう)・ゆかりご飯盛合わせ(ゆかり レタス トマト 鮭)・スから揚げ 枝豆・スイカ・ポテト)・香の物(胡瓜)	スूप(ベーコン・ハンペン)・キハバ内・玉葱 糸栗天)・ハッシュドビーフ(牛ばら肉 玉葱 ルー 竹の子 ぶりんぎ 人参)・サラダ(むきえび)・海藻サラダ(大根・レタス)・福神漬 らっきよ	スूप(ベーコン・ハンペン)・キハバ内・玉葱 糸栗天)・ハッシュドビーフ(牛ばら肉 玉葱 ルー 竹の子 ぶりんぎ 人参)・サラダ(むきえび)・海藻サラダ(大根・レタス)・福神漬 らっきよ	トン汁(大根 人参 赤味噌 焼きしほ 豚肉)・ごぼう 長ネギ・ズッキーニのソテー(白菜・人参・カーネーション・赤ピーマン・ソーセージ)・デザート(カスタードケーキ・シフォン)	スूपカレー(鶏肉・茄子・南瓜 玉葱 ゆで卵 人参)・ご飯・ズッキーニのサラダ(ズッキーニ・なす・レタス・玉葱)・コーヒー
夕		ご飯・みそ汁(もちし あげ エリンギ)・マリネ風(鮭 ピーマン セロリ 芯玉葱 カレーピーマン レモン レタス 水菜)・トピッコ和え(トピッコ 板かま 胡瓜 ほうりん草)・香の物	みそ汁(ふのり しめじ ネギ)・焼き魚(大根おろし)・マーボ・茄子(揚げ茄子 豚ひき肉)・にんく 長ネギ 豆腐 醤油 ごま油)・香の物・佃煮	ご飯・みそ汁(大根 豆腐 人参)・ピーマン肉詰め(合いびき肉・ピスト)・ポテト・ス(揚げバナナ)・玉葱・ピーマン)・春雨サラダ(春雨 ロースハム)・もち・べつたら漬	ご飯・みそ汁(わらび すり身 長ネギ)・煮魚(生ま 昆布 こんにやく)・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(ベッタラ漬)・さつま芋甘煮	ご飯・みそ汁(椎茸 百合根 大根)・天ぷら盛合わせ(尾付きえび)・みかん)・高野豆腐の卵とじ(カット高野豆腐 人参・味噌付き椎茸・いんげん)・卵)・数の子松餅	ご飯・味噌汁(南瓜・長葱・ミョウガ)・とり味噌・クリーム・鶏もも肉・ミニヨーグルト(白菜・人参・トマト)・ゴーヤチャンプル(ゴーヤ・豆腐・玉子・人参・ニンニク)・炒め煮・白菜とフルーツサラダ(白菜・アスパラ)・デザート	ご飯・味噌汁(えびすり身 大根)・鮭のチヤンタン焼き(鮭 みそ・長葱 ピーマン 生椎茸 えんじ・ワカメ)・豆腐の卵とじ(豆腐 ニら ごぼう 本しめじ 人参 玉子)・さつま芋甘煮・香の物	
	朝	14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日	
朝		ご飯・味噌汁(エリンギ・ふのり)・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)・金平ごぼう(ごぼう 人参・天ぷら・薄餅・むきえび)・甘海老・ヒラメ・刺身	ご飯・味噌汁(白菜・ふのり)・牛乳・鯖水菜の山かけ(長ネギ 卵黄 醤油)・人參の卵とじ(人参 玉子)・磯和え(ほうりん草 胡瓜 オリーブオイル)・大根の梅漬	ご飯・味噌汁(油揚げ・万能ねぎ)・牛乳・キャベツのマッラー煮(人参 たら ぶら びじき 本しめじ 青葉)・納豆しらす入り(しらす 長葱)・スイカ	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)・高野豆腐の卵とじ(カット高野豆腐 人参・味噌付き椎茸・いんげん)・卵)・数の子松餅	ご飯・みそ汁(小松菜と南瓜)・牛乳・フレッシュオムレツ(卵・生野菜・トマト)・大豆とむきえびの炒め煮(一夜漬 佃煮)	ご飯・味噌汁(牛乳・煮物(京京もも 大根 こんにやく 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・つくね串(つくね串・キャベツ)・人参・ブロッコリー・トマト)・ふきの炒め煮(人参・いんげん)・香の物(胡瓜)	
	夕	スूप(わかめ・レタス・わかめ・生ま)・焼きそば(玉葱 豚肉 もやし むきえび・いんげん)・トマト・香の物(紅生姜)	焼きたてパン(おさつパン 枝豆パン あんぱん フォカチヤ)・じゃが芋のポテト・ニンニク・玉葱・牛乳・のべスト・生クリーム・クラッシュ・温野菜サラダ(キャベツ・人参・ハム・レタス)・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	スूप(オニオン)・炊き込みピラフ(玉葱・ミックスV・ベーコン・バター)・カレー粉(むき海老)・サラダ(ナス・トマト・エリンギ・クリームチーズ)・香の物(福神漬)・フルーツヨーグルト	なめこそぼ(干そば・大根おろし)・なめこそぼ(ほうりん草 長葱)・イカとズッキーニ・ロールキャベツ・クリームチーズ)・香の物(福神漬)・フルーツヨーグルト	なめこそぼ(干そば・大根おろし)・なめこそぼ(ほうりん草 長葱)・イカとズッキーニ・ロールキャベツ・クリームチーズ)・香の物(福神漬)・フルーツヨーグルト	スूप(生ま・きくらげ・春雨)・ナポリタンス・パグチー(ナポリソース・玉葱・ひき肉・粉チーズ)・サラダ(ブロッコリー・ドレッシング・クリームチーズ)・コーヒー
夕		麦入りご飯・味噌汁(大根・椎茸・油揚げ)・牛柳(玉葱・ピーマン・牛肉・もち)・人参のこ・カレーコロッケ(バナナ・チョコ)・黄桃・ヨーグルト)・香の物(胡瓜)	ご飯・中華スープ(ニンニク・玉葱・オリーブオイル)・エビ入り大焼売(エビ入り大焼売・白菜・キノコ・トマト)・中華サラダ(中華クワガ 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・みそ汁)・お刺身盛り合わせ(メサバ・サーモン・いか)・その他(煮魚)・納豆(人参・生揚げ・こんにやく 青葉)	ご飯・味噌汁(南瓜・かまぼこ・三つ葉)・とりしゃら炒め煮(とりしゃら 人参・生揚げ・こんにやく 青葉)・大根おろし)・漬漬	・ご飯・うどん汁(乾麺・長葱・椎茸)・鯖の味噌煮(揚げ茄子)・豚しゃぶサラダ 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)・揚げ豆腐(玉子・むきえび)・生椎茸・エごぼう 人参 大根おろし)・コロスロ・サラダ(キャベツ・ロースハム・レーズン・りんご)・玉葱)・香の物	ご飯・味噌汁(ブナビー・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)・じゃが芋の含め煮(わかめが芋 人参・こんにやく)・本シメジ)・香の物	
	朝	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日	
朝		ご飯・みそ汁(豆腐 油揚げ)・牛乳・さんま蒲焼と盛り合わせ(小松菜 ベーコン)・カレーコロッケ(バナナ・チョコ)・黄桃・ヨーグルト)・香の物(ズッキーニ・五目大豆)	ご飯・みそ汁(白菜・みつば)・椎茸・牛乳・ベーコン・オムレツ(ベーコン 生野菜・トマト)・いんげん炒め煮(いんげん 人参・セージ)・天ぷらかまぼこ)・香の物(一夜漬)	ご飯・みそ汁(豆腐・ワカメ・長ネギ)・牛乳・野菜のソテー(豚バラ肉・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(絹豆腐 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)・煮たんご・ヨーグルト)・むきえびの炒め煮(むきえび 油揚げ)・人参・いんげん・味噌付き椎茸)・香の物(かぶ一夜漬)	スूप(なす・ごぼう)・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(GPSパル)・生ハム・トマト・パイン)・香の物(福神漬)	かき揚げそば(そば・むき海老・山菜水菜・たれ 長葱)・ピーマンの卵そぼろのせ(卵・ピーマン)・南瓜大福(南瓜 白玉粉 砂糖)	ご飯・味噌汁(豆腐 生椎茸 万能ねぎ)・牛乳・肉みそ入りオムレツ(肉みそ 玉子 生野菜 みかん)・高野豆腐の煮しめ(高野豆腐 茄子・ズッキーニ)・香の物(うつくげ じきの炒め煮)	
	星	・ご飯・みそ汁(南瓜・鮭)・うな玉串(うなぎのかば焼き 玉葱 竹の子 生椎茸・みつば 卵・もみのり 玉子)・お浸し(ほうれん草・花かつ)・スイートトマト・香の物	南瓜パン・天かまロール・カスタードツイスト・あんぱん)・ミネストローネ(にんにく)・手・キャベツ・人参・トマト水菜煮・ベーコン・ローリエ)・デザート(煮リンゴ・トマト・ヨーグルト)・コーヒー	かに雑炊(カニ身 ごぼう 竹の子・みつば 椎茸・みつば 玉子・だし汁)・小さい盛り合わせ(豚バラ水菜 焼き・オレンジ・トマト・クリームチーズ)・香の物(みそ漬)	塩うどん(豚バラ肉・本しめじ 椎茸 ほうりん草 長葱)・本しめじ・椎茸)・とりしゃら炒め煮(とりしゃら 人参・生揚げ・こんにやく 青葉)・大根おろし)・漬漬	スूप(なす・ごぼう)・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(GPSパル)・生ハム・トマト・パイン)・香の物(福神漬)	かき揚げそば(そば・むき海老・山菜水菜・たれ 長葱)・ピーマンの卵そぼろのせ(卵・ピーマン)・南瓜大福(南瓜 白玉粉 砂糖)	ご飯・みそ汁(ブナビー・大根・あげ)・ねぎ・さんま(さんま 大根おろし)・炒り豆腐(豆腐・ごぼう 椎茸 青葉)・人参・きくらげ)・肉みそ・一夜漬(紅しらが)・もずく酢(胡瓜・うめ)	
夕		きび入りご飯・きのこ汁(生シイタケ 椎茸・本シメジ)・なめこ・長葱・豆腐)・盛合わせ(京風焼売・錦糸卵 生野菜・トマト)・くるみ和え(くるみ・小松菜 人参)・香の物	ご飯・みそ汁(大根・本シメジ・みつば)・煮魚(昆布 生姜 大根)・ス(パグチー)・アスパラ(アスパラ 玉葱 胡瓜)・ピーマン・胡瓜・茹で卵(レタス)・香の物(カブと胡瓜の漬漬)	ご飯・みそ汁(白菜 油揚げ)・陶板焼き(鶏 豚 鮭)・玉葱・ピーマン・エリンギ)・たれ)・オムレツ(ほうれん草 人参 えんじ)・ロースハム)・玉子と野沢菜・香の物(ベッタラ漬)	桜エビ炊込みご飯(桜エビ・本シメジ)・ごぼう 油揚げ 絹さや 人参)・みそ汁(豆腐・なめこ 万能ねぎ)・盛合わせ(とり竜田揚げ ほうれん草のお浸し 厚焼き卵 トマト)・なすの炒め煮(なす・ピーマン・みそ)・香の物(紅しらが)	ご飯・みそ汁(本しめじ はんぺん)・豚ロース生ま焼き(ピストロポテト)・生ま 野菜 トマト)・ピーマンの炒め煮(玉葱 人参・キャベツ)・香の物(かぶ)	ご飯・清汁(ウド・本しめじ・みつば)・焼き魚(さんま 大根おろし)・炒り豆腐(豆腐・ごぼう 椎茸 青葉)・人参・きくらげ)・肉みそ・一夜漬	ご飯・みそ汁(ブナビー・大根・あげ)・ねぎ・さんま(さんま 玉葱 薄焼き卵・たら)・ポテトサラダ(芋・胡瓜・ソーセージ・レタス)・香の物(紅しらが)・もずく酢(胡瓜・うめ)	
	朝	28日	29日	30日					
朝		ご飯・味噌汁(エリンギ ぶのり)・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)・金平ごぼう(ごぼう 人参 天ぷら薄餅 びじき)・香の物	ご飯・味噌汁(白菜 ぶのり)・牛乳・鯖水菜の山かけ(長ネギ 卵黄 醤油)・磯和え(ほうれん草 胡瓜 オリーブオイル)の佃煮)・大根の梅漬	ご飯・味噌汁(芋もも 万能ねぎ)・牛乳・キャベツのマッラー煮(人参 たら ぶら びじき 本しめじ 青葉)・納豆しらす入り(しらす 長葱)・ヨーグルト(煮リンゴ キウイ)					
	星	スूप(わかめ レタス わかめ 生ま)・焼きそば(玉葱 豚肉 もやし むきえび いんげん)・くだもの(りんご・ブドウゼリー)・香の物(紅生姜)	焼きたてパン(おさつパン 枝豆パン あんぱん フォカチヤ)・コーンポタージュ(コーンクリーム 玉葱 牛乳 生クリーム)・野菜サラダ(サマ 大根 パプリ)・コーヒー	休					
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 生シイタケ・三つ葉 玉子)・フルーツヨーグルト(バナナ・ブルーベリー・ヨーグルト)・香の物	ご飯・中華スープ(玉子 玉葱 レタス 青葉)・手つくり肉焼売盛り合わせ(粗挽き肉 白菜 豚酢 トマト)・中華サラダ(中華クワガ 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(メサバ サーマン いか)・その他(煮魚)・納豆(人参・生揚げ・こんにやく 青葉)					
	朝	28日	29日	30日					