グランデージ北湘南『安心ハウス』 平成 26年 10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				ご飯・みそ汁（南瓜・ワカメ・三つ葉）・牛乳・焼き魚（鮭4 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（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・フルーツヨーグルト	ご飯・味噌汁（白菜 とろろ みつ葉）・牛乳・盛合わせ（ミートボール トマトケチャップ 生野菜 アスパラ缶）・めかぶとろろ（長芋 めかぶ）・香の物	ご飯・味噌汁（南瓜 焼ちくわ 長葱）・焼き魚（さわら西京 大根おろし しそ昆布）・人参とピーマンの卵とじ（ニンジン・ピーマン・玉子）・香の物・うにくらげ
昼				みそ煮込みうどん（うどん だし汁 油揚げ 大根 ほうれん草 なると 長葱）・和え物（レタス・ズッキニー・干し柿）・2色お汁粉（白玉団子・あん）	スープ（ねぎ・もずく）・エビ入りチャーハン（コンソメ えび 玉葱 人参・ピーマン にんにく）・サラダ（玉葱 パプリカ ブロッコリー 生ハム ゆで卵）・紅しょうが らっきょ	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）・（オレンジパイン・）バームクーヘン・香の物（浅漬け）	トマトスープ（生姜 きくらげ 春雨）・和風スパゲティー（スパゲティー シーチキン えにきたけ えりんぎ 大根おろし きざみのり）・サラダ・コーヒー
夕				ご飯・味噌汁（豆腐 本シメジ ねぎ）・カレー風味おでん（大根 豚バラ肉 茹で卵 焼きちくわ）・南瓜サラダ（南瓜・チーズ・胡瓜 レタス）・香の物（梅たくあん）	ご飯・味噌汁（イカ団子 大根 大根葉）・とレみそサンド（とレ肉・南蛮味噌 小麦粉 卵 パン粉 生野菜 フライドポテト）・なめたけ和え（なめたけ・キャベツ 胡瓜 オホーツク）・香の物	ご飯・三平汁（糸塩鮭 人参 ごぼう 本シメジ 豆腐 長ネギ 白滝）・盛合わせ（イカ焼売 生野・トマト）・胡麻和え（小松菜・人参・すりごま）・香の物（かぶの浅漬け）・南瓜の甘煮	ご飯・味噌汁（本しめじ はんぺん 大根葉 ）・魚の漬け焼き（魚）味付き 甘酢大根 オレンジ）・里芋のそぼろ煮（里芋 とりひき肉 でん粉）・メロン浅漬け・オクラとゆば和え物
	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日
朝	ご飯・みそ汁・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・牛乳・はんぺんバターしょうゆ焼き（はんぺん 小麦粉 青海苔 卵 アスパラ缶 カーネルコーン 玉葱 ウインナー）・和風ナムル（小松菜・味付き椎茸・春雨 人参）・香の物	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（長ネギ）・キュウイ	ご飯・みそ汁（とりごぼう 水菜 豆腐）・牛乳・スペイン風オムレツ（南瓜 玉葱 ベーコン 卵 レタス 生野菜）・煮浸し（キャベツ 花かつお）・香の物・なめこ和え	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 生姜）・とりごぼう（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（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・香の物	ご飯・味噌汁（大根 人参 ほうれん草）・牛乳・伊東の天ぷら野菜入り（大根おろし オレンジ）・コンニャクのかか煮（鰹節・生姜 こんにゃく）・香の物
昼	昔風ラーメン（生ラーメン スープ 味付きメンマ ナルト ゆで卵 切り麩 とりガラ 野菜 にら 人参 ひき肉 長ネギ）・赤飯（もち米 甘納豆）・紅生姜	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（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 海藻 胡瓜）・コーヒー	みそ汁（白菜 焼き豆腐）・おにぎりセット（鮭 梅 焼売 金平ゴボウ ホタテと芯玉葱の和え物）・マスカットゼリー（マスカットトロピカル）・香の物	野菜タップリコンソメスープ（ひき肉 長ネギ キャベツ 大根 人参 にら 和風だし コンソメ 生姜）・ゆかりご飯盛合わせ（はんぺんチーズフライ 焼きなす 生野菜 パイナップル）・香の物	スープ（さつま芋 コンソメ ほうれん草）・ハヤシライス（牛ばら肉 玉葱 エリンゲ ハッシュドビーフ 人参）・サラダ（生ハム 大根 パセリ）・福神漬け らっきょ	五目きし麺（大根 ごぼう 人参 赤みそ とり肉 白菜 竹の子 きし麺 春菊 長ネギ）・茄子とズッキニーみぞれ煮（茄子・ズッキーニ・大根）・デザート（杏仁豆腐）	・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（生ハム キャベツ）・香の物
夕	ご飯・みそ汁・マリネ風（さんま ピーマン 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（ワカメ 芋 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 甜麺醤 ごま油）・野沢菜	ご飯・ワカメスープ（コンソメ・わかめ・ごま・玉子）・チーズ入りハンバーグカレー風味（合いびき肉 大根おろし うまポン 玉葱）・春雨サラダ（春雨 ロースハム もやし）・香の物（たくあん）	ご飯（カットワカメ）・みそ汁（キャベツ ニラ 卵）・煮魚（魚 生姜 コンニャク）・ポテトサラダ（マカロニ 玉葱 胡瓜 茹で卵 ソーセージ マヨネーズ レタス）・香の物（ベッタラ漬け）	ご飯・みそ汁（すり身 椎茸 ネギ）・天ぷら盛合わせ（尾付きえびなす 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 黒豆 ほうれん草 味付き椎茸）・香の物	ご飯 ・味噌汁（もやし 油揚げ）・タンドリーチキン（鶏肉 生野菜 トマト）・いんげんの炒め煮（いんげん 人参 レンコン）・ほうれん草とコーンのグラタン・香の物	ご飯・味噌汁（はんぺん ネギ がんも）・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
	12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日
朝	ご飯・味噌汁（ネギ 椎茸 人参）・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）・香の物	ご飯・味噌汁（はんぺん 人参 地のり）・牛乳・鯖水煮の山かけ（長芋 卵黄 醤油）・ほうれん草の磯和え（ほうれん草 人参・佃煮）・味付きめかぶ	ご飯・味噌汁（椎茸 大根 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 玉葱）・くだもの（バナナ・柿）	ご飯・味噌汁（かぶの茎 地のり）・牛乳・焼き魚（魚 大根おろし トマト）・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（南瓜 花麩 ミツ葉）・牛乳・ブレーンオムレツ（卵 生野菜 トマト 生クリーム） ・大豆とひじきの炒め煮（茹で大豆 いんげん にんじん ごぼう ひじきとり肉）・香の物	ご飯・味噌汁（豆腐 ふのりネギ）・牛乳・煮物（京がんも 大根 こんにゃく 本シメジ 地ふき）・温泉卵・香の物（胡瓜 なす）・リンゴ	ご飯 ・味噌汁（豆腐 ごぼう 大根葉）・牛乳・焼き物（炭火やきとり 生野菜 キューイ）・わらびの炒め煮（わらび かまぼこ 身欠き鰊 ふき）・香の物（べったら漬け）
朝	オニオンスープ（わかめ ニンニク 玉ネギ）・あんかけ焼きそば（焼きそば麺 玉葱 豚肉 人参 むきえび ピーマン イカ きゃべつ 板カマ）・デザート（黒糖ゼリー）・紅生姜	焼きたてパン（レーズンパン 牛乳パン あんぱん ベーコン＆チーズサンド）・コーンポタージュ（コーン・バター 玉葱 牛乳 生クリーム）・サラダ（玉葱 セロリー とりむね肉 胡瓜）・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（さんま香味揚げ レタスドレッシング エビチーズ焼き イチゴ 青梗菜ごま和え）・煮物（かまぼこ 人参 焼き豆腐 かぶ ブロッコリー）・シャンパンゼリー・ねり梅	スープ（玉葱 肉団子・ピーマン）・炊き込みピラフカレー味（カレー粉 玉葱 ベーコン ミックスVコンソメ バター）・サラダ（生ハム 胡瓜 レタス 大根）・福神漬	かき揚げそば（そば・玉葱・人参・菊の花・ たれ）・茄子とブロッコリーのソテー（茄子・ブロッコリー・豆腐）・デザート（カスタードゼリー）	野菜スープ（生姜 野菜 ミックスV）・スパゲッティー（玉葱 ピーマン たらこ 貝割れ しその実 牛乳）・豆腐とトマトのサラダ（豆腐・トマト レタス）・コーヒー
夕	栗ご飯・みそ汁（ズッキーニ・南瓜 ネギ））・ジンギスカン（ラム肉・豚肉・茄子・玉葱・ピーマン・キノコ）・フルーツヨーグルト和え（柿・ミカン缶 バナナ ヨーグルト）・白菜のお浸し（花カツオ）・香の物	ご飯・中華スープ（わかめ メンマ 春雨）・カニ甲羅揚げ（カニの甲羅揚げ・揚げワンタン オレンジ）・中華サラダ（中華クラゲ 胡瓜 人参 もやし）・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（そい まぐろ えび 大根ケン 大葉）・ズイキの炒め煮（人参 生揚げ こんにゃく 青葉）・めかぶの茎・もずくさんしょうの茎	ご飯・味噌汁（ちじみ菜 すり身）・とりササミのガーリック焼（とりササミ 豚ロース 青のり 生野菜 オレンジ）・奴豆腐（大根おろし なめたけ）・香の物	・ご飯 ・うどん汁（干しうどん 板カマ 長葱）・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（ふき 油揚げ とろろ昆布）・ぎせい豆腐（むき海老・生シイタケ・ごぼう・人参・大葉）・キャベツのサラダ（キャベツ 新玉葱 りんご コーツスロー）・香の物	ご飯・味噌汁（小松菜 あげ はんぺん）・千魚（千魚 甘酢大根 菊 海苔 ウインナー）・含め煮（里芋 人参 本しめじ いんげん）・香の物（なす たくあん）・むね肉味噌かけ
	19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日
朝	ご飯・みそ汁（豆腐・長葱）・牛乳・さんま蒲焼と野菜のソテー（小松菜 焼ちくわ コーン）・くだもの・長芋花カツオ・香の物	ご飯・みそ汁（豆腐 ネギ ふのり）・牛乳・ベーコンエック（ベーコン・生野菜 くだもの）・いんげん炒め（焼きちくわ・人参・いんげん・コンニャク）・香の物	ご飯・みそ汁（小松菜 はんぺん 人参）・牛乳・野菜のソテー（豚小間切・生椎茸 本しめじ 人参 もやし・玉葱・キャベツ）・絹豆腐くずそ煮（絹豆腐・味付き椎茸 カニカマ）・香の物	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・カーネルコーン・ウインナー）・ひじきの炒め煮（ひじき・ごぼう・厚揚げ・白滝・人参・いんげん）・香の物	ご飯・みそ汁（南瓜 エリンゲ 万能ねぎ）・牛乳・煮物（椎茸・京がんも・大根・人参・焼きちく・いんげん）・納豆（長ネギ・野沢菜）・白菜のお浸し（白菜・カツオ）・煮豆	ご飯・みそ汁（しめじ 豆腐 長葱）・牛乳・伊東のてんぷら（角天 大根おろし トマト）・山菜の炒め煮（わらび 山菜水煮 コンニャク 鯖缶）・胡瓜	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）・赤かぶ
昼	ご飯・みそ汁（椎茸 ネギ 花麩）・親子丼（鶏肉・玉葱・竹の子・生椎茸・みつば・卵・もみのり）・お浸し（もやし・花カツオ）・香の物	焼き立てパン（フレンチトースト・デニッシュスクエア・十勝あんパン）・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）・デザート（ブドウゼリー・白玉・柿・リンゴ・もも）・コヒー	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 生野菜 トマト）・フルーツヨーグルト和え・野沢菜昆布	具沢山塩うどん（豚バラ肉・本しめじ・椎茸 ほうれん草）・のり巻き（さんま 胡瓜 玉子焼き オホーツク）・お浸し（白菜）甘酢生姜	スープ（大根 ごぼう 長葱）・北湖南オムレツ（鶏肉・玉葱・ピーマン・人参・オムレツソース・生クリーム）・トマトの中華サラダ（中華クラゲ トマト）・福神漬け	鍋焼きみうどん（うどん だし汁 味付きキツネ 油揚げ 大根 ほうれん草 なると 長葱）・かじかのヌタ（かじか・長葱・みそ）・焼きたてピッザ（ピザソース・玉葱・ピーマン・チーズ・トマト・カルパス・ピッザ生地）	スープ（トマト水煮・なす・ロールキャベツ）・焼立てパン（レーズンぱん・カレーパン・フォカッチャ・みそパン）・サラダ（サラミ・シーチキン・チーズ・レタス）・コーヒー
夕	いなきび入りご飯・豚汁（豚小間肉 ごぼう さつま芋 人参・ごぼう 豆腐・大揚げ 長葱）・盛合わせ（クリームコロッケ・板かま・生野菜・トマト）・くるみ和え（ほうれん草 人参）・たくあん 胡瓜の漬物	ご飯・みそ汁・煮魚（昆布・生姜・大根）・ラーメンサラダ（らーめん ロースハム ゆで卵 胡瓜 玉葱）・煮豆・香の物	ご飯・みそ汁（ミツパ キャベツ）・とう板焼き（甘えび 銀鮭・玉葱 エリンギ 南瓜・もやし・ピーマン・ごまだし）・ナムル（小松菜 えのきだけ 胡瓜 ロースハム 人参）・香の物	栗ご飯（茹で栗・もち米・）・そうめん汁（万能ネギ・生椎茸）・小さい盛合わせ（厚焼き玉子・竜田揚げ 生野菜・リンゴ）・茄子の味噌炒め（揚げ茄子・みそ・ピーマン・醤油」）・香の物（味胡瓜）	ご飯・みそ汁（エリンゲ 南瓜）・豚ロース生姜焼き（豚ロース・生姜・ケチャップ 生野菜 パイン）・ゴーヤチャンプルー（ゴウヤ・豆腐・玉子）・香の物（カツオたくあん）	ご飯・みそ汁（南瓜 にら 生のり）・焼き魚（大根おろし）・さつま芋と鶏肉の旨煮（さつま芋・鶏肉・プロッコリー・きくらげ）・小松菜のみそマヨネーズ（小松菜・みそ・マヨネーズ）	ご飯・みそ汁（じゃが芋 はんぺん 大根葉）・牛井（牛バラ肉・竹の子 白滝・玉葱・紅しょうが）・わかめサラダ（わかめサラダ・胡瓜・玉葱）・デザート（柿）
	26日	27日	28日	29日	30日	31日	
朝	お粥・みそ汁・牛乳・焼き魚（一塩鯖 大根おろし パイン）・大根の金平（大根・人参・甥一まん・ごま油）・香の物	ワカメご飯・みそ汁（そうめん がんも 薬味）・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（絹豆腐 青ねぎ 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（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・フルーツヨーグルト・くだもの	ご飯・味噌汁（豆腐 わかめ）・牛乳・盛合わせ（ミートボール トマトケチャップ 生野菜 アスパラ缶）・めかぶとろろ（長芋 めかぶ）・香の物	
昼	塩ラーメン（生ラーメン 味付きメンマ ナルト 青梗菜 きくらげ ゆで卵 切り麩）・五目いなり寿し・甘酢生姜	サンドウイッチ（ゆで卵 ポテト 胡瓜 玉葱 ハム チーズカット 菓子パン）・あさりのかれーチャウダー（あさり水煮 キャベツ 玉葱 牛乳 カレール 小麦粉 ミックスV）・ヨーグルトラズリーソースかけ（ヨーグルト ラズベリーソース ミカン缶）・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）・メロン・香の物（ベッタラ漬け）	スープ（手羽 糸寒天 はんぺん）・キノコチャーハン（コンソメ・舞茸・本シメジ・むき海老 玉葱 人参・ピーマン にんにく）・サラダ（玉葱 パプリカ ブロッコリー 生ハム ゆで卵）・福神漬け らっきょ	にしんそば（干しそば にしん甘露煮 ほうれん草 長ネギ）・簡単焼き豚盛り合わせ（豚肉 野菜）・牛乳くず餅（牛乳 でん粉 砂糖 きなこ）	
夕	ご飯・豚汁（本しめ もやし ワカメ）・マリネ風（チカ ピーマン 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（たくあん	ご飯・みそ汁（ふのり しめじ ネギ）・焼き魚（さんま 大根おろし）・肉じゃが（玉葱・豚肉・人参・白滝）・香の物	ポークカレー（豚肉 芋 玉葱 人参 にんにく ハイグレード）・盛合わせ（レタス 胡瓜 アスパラ ゆで卵 トマト）・杏仁豆腐・香の物（福神漬け）	ご飯・たら汁（糸塩鮭 人参 ごぼう 本シメジ 豆腐 長ネギ 白滝）・盛合わせ（竜田揚げ 生野菜 ・トマト）・胡麻和え（ほうれん草 人参 白すりごま）・ところてん（胡瓜）	ご飯・味噌汁（イカ団子 大根 大根葉）・豚ロースポテト巻き（豚ロース 小麦粉 卵 パン粉 生野菜 フライドポテト）・なめたけ和え（なめたけ 小松菜 胡瓜 オホーツク）・香の物	ご飯・味噌汁（豆腐 本シメジ ねぎ）・煮込みおでん（大根 豚バラ肉 茹で卵 こんやく 人参・）・ごぼうサラダ（胡瓜 レタス）・セロリー漬け	