グランデージ北湘南『安心ハウス』 平成 27年 3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・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)・金平ごぼう(人参・ごぼう)・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(キャベツ・人参・佃煮)・香の物	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 青葉)・納豆(しらす 玉葱)・くだもの(バナナ・柿)		ご飯・味噌汁(南瓜 花麩 ミツ葉)・牛乳・プレーンオムレツ(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 焼きちくわ・いんげん)・温泉卵・香の物(玄米漬け)・ヨーグルト和え(煮リンゴ・バナナ・みかん)・塩ラ[illegible]ワカメ	ご飯 ・味噌汁(豆腐 ごぼう 大根葉)・牛乳・つくね盛り合わせ(つくね串 生野菜 みかん)・野菜炒め(ソウセージ・キャベツ・人参)・香の物(玄米漬け)
昼	塩ラーメン(ラーメン・味付きメンマ・ナルト・焼き豚・キャベツ・もやし・にら・長葱)・いなり寿し(いなり皮)・甘酢生姜	焼きたてパン(お米パン さつま芋 金時・ドーナツ あんぱん ちくわパン・)・(芋・コンソメ・バター・小麦粉 玉葱 牛乳 生クリーム)・サラダ(紫玉葱 生ハム 胡瓜)・コーヒー	休	・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(レタス・海藻・ハム キャベツ)・香の物(らっきょ・福神漬け	スープ(玉葱 肉団子・ピーマン)・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(生ハム 胡瓜 レタス 大根)・福神漬・デザート(モモゼリー・煮リンゴ・黄桃缶)	にしんそば(そば・大根おろし・長葱・ほうれん草・たね・甘露にしん)・かすべのヌタ(かすべ・酢・万能ねぎ・酢みそ)・香の物(玄米漬けの細切り)・デザート(苺プリン ジャムのせ)	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・粉チーズ・ミートソース・豚ひき肉)・サラダ(とりササミ・Gアスパラ・大根・カラーピーマン・レタス)・コーヒー
夕	ご飯・みそ汁(焼き豆腐・庄内麩・ねぎ)・牛の柳川(上牛バラ・ごぼう・玉葱・三つバ・玉子・生シイタケ)・フルーツヨーグルト(バナナ・フルーツ缶・ヨーグルト)・香の物・お浸し(白菜・花かつお)・香の物	ご飯・中華スープ(わかめ メンマ 春雨)・エビ入り大焼売(エビ入り大焼売・白菜・トマト)・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(ズイキ・人参 生揚げ こんにゃく 青葉)・香の物・ミニ桜餅	ご飯・味噌汁(ちじみ菜 すり身)・とりササミピカタ焼き(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・わかめのヌタ(生ワカメ・イカ・長葱)	・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・甘えんどう	ご飯・味噌汁(ふき 油揚げ とろろ昆布)・揚げ豆腐(舞茸・三つバ・えのき・本シメジ・生シイタケ・人参)・コールスローサラダ(キャベツ 新玉葱 りんご・レーズン コールスロー)・香の物(べったら漬け)・きくらげの桜あん	ご飯・味噌汁(小松菜 あげ はんぺん)・千魚の焼きもの(干魚 大根おろし くだもの)・高野豆腐の含め煮(高野豆腐・人参 本しめじ いんげん・大根)・香の物(胡瓜・大根かす味噌)
	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
朝	ご飯・みそ汁(豆腐・長葱)・牛乳・さんま蒲焼盛合せ(小松菜 焼ちくわコーン)・とろろ芋(花かつお)・香の物	ご飯・みそ汁(豆腐 ネギ ふのり)・牛乳・ハムエック(ハム・生野菜 くだもの)・切り干し大根中華炒め(切り干し大根・いか・ごま油・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)・絹豆腐あんかけ(絹豆腐・味付き椎茸 カニカマ)・香の物(胡瓜)	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)・ひじきの炒め煮(ひじき・油揚げ・味付き椎茸)・香の物(浅漬け)・白菜のお浸し(花かつお)	ご飯・みそ汁(ワカメ・芋・みつば)・牛乳・煮物(椎茸・がんも・大根・人参・ロールキャベツ・いんげん)・納豆オクラ入り(長ネギ・オクラ)・大根おろし(なめたけ)・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)・ごまマヨネーズ和え(とりささ身・いんげん・人参・マヨネーズ)・香の物	ご飯・みそ汁(本しめじ 天ぷら 長葱)・牛乳・野菜入りオムレツ(卵・ひじきの煮物・生野菜 トマト)・みがき根菜煮(身久きにしん・さつま芋・ごぼう・人参・大根)・香の物(みそ漬け)
昼	ご飯・みそ汁(椎茸 ネギ 花麩)・うな玉丼(ウナギの蒲焼・玉葱・竹の子・生椎茸・みつば・卵・もみのり)・お浸し(ほうれん草・花カツオ)・香の物(べったら漬け)・くだもの(Gフルーツ・黄桃缶)	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	豚肉きのこうどん(豚バラ肉・舞茸・長葱・椎茸 ほうれん草)・ミニ寿し(玉子・味付いしたけ・胡瓜・酢飯)・竹の子の和え物(竹の子・ほうれん草)・香の物	スープ(大根 ごぼう 長葱)・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)・ラーメンサラダ(ラーメン・ハム・レタス・コーン)・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)・辛子和え物(キャベツ・カラーピーマン・イカ・うまポン)・デザート(三色牛乳寒)	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(クリームチーズ・トマトケチャップ・レタス)・コーヒー
夕	五穀米入りご飯・さつま汁(とりもも肉 ごぼう さつま芋 人参・ごぼう豆腐・大揚げ 長葱)・盛合わせ(ホタテコロッケ・生野菜・オレンジ)・ピーナツ和え(ほうれん草 人参・ピーナツ)・香の物(みそ漬け)	ご飯・みそ汁・煮魚(昆布・生姜・大根)・スパゲティーサラダ(スパゲティー ロースハム ゆで卵 胡瓜 玉葱)・香の物(大根醤油漬け)	ご飯・みそ汁(ミツバ キャベツ)・とう板焼き(甘えび サイコロステーキ・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・ほうれん草・えのき・胡瓜・いか人参)・香の物(浅漬け)	ホタテご飯(むきほたて・人参・油揚げ・ごぼう)・みそ汁(がんも・ねぎ・ほうれん草)・小さい盛合わせ(厚焼き玉子・竜田揚げ 生野菜・リンゴ)・茄子と鯖缶の煮物(揚げ茄子・鯖缶・ピーマン・にんにく・オホーツク・オイスタソース)・香の物	ご飯・みそ汁(エリンゲ 南瓜)・豚ロース塩麹漬け(豚ロース・塩麹・フライドポテト・生野菜・オレンジ)・ビーフンの炒め煮(長葱・人参・長葱・ひき肉・豆腐・玉子)・香の物(茄子)	ご飯・みそ汁(南瓜 にら 生のり)・焼き魚(大根おろし)・炒り豆腐(豆腐・ごぼう・万能ねぎ・ひじき・ひき肉)・大根ニンニク煮(大根・白菜)	ご飯・みそ汁(じゃが芋 はんぺん 大根葉)・豚丼(豚ロース・竹の子 白滝・玉葱・紅しょうが)・ほっきサラダ(ほっきサラダ・胡瓜・玉葱)・デザート(柿)
	15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日
朝	お粥・みそ汁・牛乳・焼き魚(一塩鯖 大根おろし パイン)・青菜とちくわの炒め物(小松菜 コーン 焼きちくわ)・香の物	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(花かつお 長ネギ)・香の物(たくあん)・いか松前	ご飯・みそ汁(わかめ 椎茸 長ネギ)・牛乳・焼き魚(鮭ハラス・大根おろし・りんご)・春雨とピーマンの炒め煮(緑豆春雨・ピーマン・人参・ひき肉)・香の物(うり漬け)	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	ご飯・味噌汁(豆腐 カットワカメ 長葱)・焼き魚(さわら西京 大根おろし くだもの)・根菜炒め煮(大根・人参・ごぼう・とりにく・いんげん)・香の物(パン粉胡瓜の漬)
朝	みそそぼろそうめん温玉のせ(豚ひき肉・そうめん・だし汁・温泉卵・ニンニク・生姜・)・根菜煮物(花形大根・竹の子・ナルト・椎茸・人参・アスパラ缶)・薄皮の栗あんロール(白玉粉・小麦粉・あん)・香の物(たくあん)	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)・越冬キャベツポトス(大根・キャベツ・ローリエ・バラベーコン・ブロッコリー)・ヨーグルト和え(煮リンゴ・バナナ・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(バナナ白玉・ヨーグルト)・香の物(なす)	スープ(手羽 糸寒天 はんぺん)・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)・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	かき揚げそば(そば・玉葱・人参・むき海老・なると・長葱)・Gフルーツサラダ(Gフルーツ・白菜・クコノミ)・2色甘煮くり(渋皮煮・甘露煮)・香の物(胡瓜)	スープ(野菜スープ・ササミ・キャベツ・ねぎ)・和風スパエッティー(スパゲティー・シーチキン・大根おろし・きざみのり・大葉・青シソ・レーズン)・サラダ(レタス・生ハム・茹で卵)・デザート(マンゴーゼリー・マンゴーソース)・コーヒー
夕	ご飯・水餃子(餃子・薄焼き卵・生ワカメ・味付きメンマ)・盛合せ(とり竜田揚げ・大根おろし・トマト・枝豆)・大根とフルーツサラダ(白菜・レタス・Gフルーツ・りんご・クコノミ)・香の物(白菜酢醤油漬け)・茶わん蒸し	わかめご飯(いなきび)・みそ汁(ブナピー しめじ きゃべつ)・焼き魚(ほっけみりん・オレンジ 大根おろし)・肉じゃが(豚カタロース 芋 玉葱 人参 白滝 生姜)・香の物(たくあん)・大根とオホーツクの梅肉和え	チキンカレー(とりもも肉 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)・抹茶ゼリー・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(コーンクリームコロッケ 生野菜 トマト)・胡麻和え(ほうれん草 人参・イカ 白すりごま)・香の物(浅つけ)	ご飯・みそ汁(えのき・わかめ・みつば・大根葉)・ヒレ肉みそサンド(ヒレ肉・田楽みそ 生野菜・トマト)・なめたけ和え(キャベツ・胡瓜・なめたけ)・香の物・芋と桜エビのきんぴら	ご飯・味噌汁(豆腐 本シメジ ねぎ)・おでんカレー味(大根 豚バラ肉 茹で卵 こんやく 人参 カレールー)・マカロニサラダ(胡瓜 レタス)・香の物(白菜漬け)	ご飯・味噌汁(白菜 はんぺん 長葱)・魚の漬け焼き(ぶりハラス味付き 大根おろし オレンジ)・里芋とコンニャクのそぼろ煮(里芋 とりひき肉 いんげん でん粉・コンニャク)・香の物(野沢菜)
	22日	23日	24日		26日	27日	28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)・ふきの味噌炒め煮(ふき 黒こんにゃく 焼きちくわ)・香の物	ご飯・みそ汁・牛乳・はんぺんピカタ焼き(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(春雨・にんじん・小松菜)・香の物	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(フライドポテト 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(大根 人参 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)・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	スープ・焼きそば(むき海老・豚バラ肉・人参・もやし・にら・キャベツ・イカ)・デザート(苺杏仁)・二色お浸し(白菜・ほうれん草・かつお節)・香の物(紅しょうが)	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)・デザート(抹茶ゼリー・生クリーム)・香の物(鈍漬け)	雑煮汁(大揚げ・大根・ごぼう・干しシイタケ・餅・長葱+)・ゆかりご飯盛合わせ(ゆかり レタス トマト 南瓜コロッケ 枝豆・スイカ・ポテト)・香の物(胡瓜)	スープ(ベーコン・ハンペン・牛バラ肉・玉葱 糸寒天)・ハッシュドビーフ(牛はら肉 玉葱 ルー 竹の子 エリンギ 人参)・サラダ(むきえび・海藻サラダ・大根・レタス)・福神漬け らっきょ	スープきし麺(トマト・キャベツ・芋・玉葱・人参・コンソメ・醤油・本シメジ・春雨)・セロリーの金平(セロリー・オリーブオイル・小納パセリ)・デザート(ミニピザ)	抹茶入り玄米茶・茶粥(番茶 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
夕	ご飯・みそ汁・ジンギスカン(ラム肉・玉葱・ピーマン・人参・キャベツ・本シメジ・豚肉)・フルーツヨーグルト(煮リンゴ・バナナ・フルーツ缶・ヨーグルト)・もずく酢(もずく・胡瓜)・香の物(カツオ沢庵)	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)・香の物(白菜のしょう油漬け)	ご飯・玉子スープ(コンソメ・わかめ・ごま・玉子)・チーズ入りハンバーグ(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・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)・とり味噌ヨーグルト(鶏肉 生野菜 トマト・セロリー・キャベツ・レタス)・いんげんの炒め煮(いんげん 人参 レンコン)・白菜の煮びたし・香の物	ご飯・味噌汁(はんぺん ネギ がんも)・たらホイル焼(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
	29日	30日	31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)・人参の卵とじ(人参・ピーマン・玉子)・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)・キャベツの磯和え(キャベツ・人参・佃煮)・香の物	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 青葉)・納豆(しらす 玉葱)・くだもの(バナナ・柿)				
昼	みそラーメン(スープ みそたれラーメン もやし キャベツ 人参 長葱)・いなり寿し・香の物(甘酢生姜)	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)・コーンスープ(コーン・バター 玉葱 牛乳 生クリーム)・サラダ(玉葱 セロリー とりむむ肉 胡瓜)・コーヒー	休				
夕	麦入りご飯・みそ汁(焼き豆腐・庄内麩・ねぎ)・牛の柳川(上牛バラ・ごぼう・玉葱・三つバ・玉子・生シイタケ)・フルーツヨーグルト(バナナ・フルーツ缶・ヨーグルト)・香の物・切り干し大根の炒め煮(人参・ひじき・いんげん)	ご飯・中華スープ(わかめ メンマ 春雨)・エビ入り大シュウマイ(エビ入り大焼売・白菜・トマト)・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				