

グランデージ北湘南『安心ハウス』平成 28年 2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	
期		ご飯・味噌汁(はんぺん 人参 地のり) 牛乳・鮎水菜の山かけ(長手卵黄 醤油) ほうれん草の磯和え(ほうれん草・人参・佃煮)・香の物	ご飯・味噌汁(椎茸 大根 ねぎ) 牛乳・キャベツのマザー煮(人参でんぶ・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 花魁 ミツ葉) 牛乳・ブレンドオムレツ(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 こんにん ぎょう ひじき とり肉) 香の物	ご飯・味噌汁(豆腐 ふりのり ネギ) 牛乳・煮物(京がんと 大根こんにん 本生姜 地ふき) 温泉卵・香の物(胡瓜 なす) ヨーグルトアロニアのせ・ウニクラゲ	ご飯・味噌汁(豆腐 ごぼう 大根菜) 牛乳・やきとり盛り合わせ(とじ椎茸 キャベツ 人参 プロコロートマト) 根菜煮(プロコロートマト・人参・卵・本生姜) 香の物(味噌漬け)もずく酢	
	星	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(コーンクリーム 玉葱 牛乳 生クリーム) 粉パセリ・クラッカー・サラダ(玉葱セロリー とりむね肉 胡瓜) コーヒー	休		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 ミックスコンソメ パター) サラダ(生ハム 胡瓜 レタス 大根) 福神漬	なめこそば(なめこ・ほうれん草・牛乳・干しそば) 作り直し(ウナギ しめじ・卵・オホーツク) デザート(白玉抹茶ゼリー・リンゴミルクソースかけ)	スープ(生巻 野菜 ミックスV) ミートソーススパゲティ(玉葱 ピーマン たらこソース 生クリーム) オリブオイル・ニンニク・バスター・サラダ(リンゴ・マヨネーズ・プロコロリーすりごま)	
タ		ご飯・中華スープ(わかめ メンマ 春入り) えび入り大根煮(えび 入り大根煮 白菜 トマト 調味料) 中華サラダ(中華ウラゲ 胡瓜 人参 もやし) 香の物	ご飯・赤だし味噌汁(なめこ 絹豆腐) お刺身盛り合わせ(マグロ・ホタテ・いか えび 大根・マグロ) スイキの炒め煮(人参 生揚げこんにん 青菜) めかふの茎・もずくしんじょうの茎	ご飯・味噌汁(ちじみ菜 すり身) だしササミチーズサンド(とりササミ・チーズ・青のり 生野菜 トマト) 炊き豆腐(大根おろし なめたけ) 香の物	大根とキノコの炊込みご飯(大根・キノコ) ごぼう・鶏肉・人参・えのきだけ) 漬汁(そうめん・三つハ・万能ねぎ) 盛合せ(厚焼き玉子・ほうれん草のお浸し) とりから揚げおろしのせ) 茄子の味噌炒め(茄子・ピーマン・みそ) 香の物(紅しょうが)	ご飯・味噌汁(ふき 油揚げ たらこ 昆布) 揚げ豆腐(豆腐・生椎茸・本生姜) 万能ねぎ えのき・でん粉・舞茸・コルスローサラダ(キャベツ 新玉葱 りんご コーツソース) 香の物	ご飯・味噌汁(小松菜 あげ はんぺん) 干魚(干魚 甘酢大根 菊海苔) ウインナー・高野豆腐の含め煮(高野豆腐 人参 本しめじ いんげん) 香の物(なす たああん)	
	7日							
期		ご飯・みそ汁(豆腐 長ネギ ふのり) さつま芋 人参 じゃがいも 鶏肉 大根おろし(小松菜 焼くわい) とうろ手(花かつお) 香の物(胡瓜のミョウガ漬)	ご飯・みそ汁(豆腐 ねぎ ふのり) 牛乳・ベーコンエッグ(ベーコン・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(絹豆腐 長ネギ 生卵) 牛乳・焼き魚(魚 大根おろし きたたの) ひじきの炒め煮(ひじき 油揚げ・味付き椎茸) 香の物	ご飯・みそ汁(南瓜 エリンギ 万能ねぎ) 牛乳・煮物(椎茸 京がんと 大根・オムレツ焼き(いんげん) 納豆 オクラ入りオクラ 長ネギ 野菜煮) 香の物(玄米漬) 人参の卵とじ	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) いんげんざさ身の和え(いんげん 人参 とりササミ すりごま) 胡瓜・のりの佃煮	ご飯・みそ汁(本しめじ 天ぷら 長葱) 牛乳・ひじき入りオムレツ(卵・ひじきの煮物 生野菜 トマト) 根野菜の炒め煮(いんげん 人参 ほうれん草) とりごぼう 香の物(一夜漬)	
	星	みそ汁(椎茸 ねぎ 花魁) かきとじ(カキフライ 玉葱 竹の子 生椎茸) みつぱ・卵・もみのり) お浸し(白菜 花かつお) 香の物(べつたら漬) くだもの(柿・アボカド)	焼きたてパン(フレンドトースト・デニッシュ・スコーン・トーストあん) ミネストローネ(こんにん・牛・キャベツ) 人参・トマト水煮(ベーコン・ローリエ) デザート(アイスクリーム) コーヒー	鮭雑炊(鮭・ごぼう 竹の子・みつぱ 椎茸・みつぱ・玉子・だし汁) 小さい盛合せ(カレー包みメンチ・ポテト サラダ・チーズ・みかん) 香の物(大根酢漬)	豚肉ときのこのうどん(豚バラ肉・本しめじ 椎茸 ほうれん草) ミニ春巻(いか) とびっこ(ひじき しょうが) サラダ(白菜・Gフルーツ) 甘酢生姜(大根酢漬)	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) トマトの中華サラダ(中華ウラゲ トマト) 福神漬	鍋焼きうどん(うどん だし汁 味付き玉子 油揚げ 大根 ほうれん草 など 長葱) 根菜金平(大根 人参 ごぼう) デザート(フルーツ盛り合わせ)	スープ(トマト水煮・なす・ロールキャベツ) 焼きたてパン(カウモカ・ニューハーフ 豚肉・ポモロ) サラダ(クリームチーズ・トマト マグテックアップ・レタス) コーヒー
タ		五穀米入りご飯・豚汁(豚肉 ごぼう さつま芋 人参) 煮豆腐(大根 揚げ 長葱) 盛合せ(南瓜コロケ 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)	ご飯・みそ汁(煮魚(昆布・生巻 大根) スパゲティ・サラダ(スパゲティ ロースハム ゆで卵 胡瓜 玉葱) 香の物(カツオ漬)	ご飯・みそ汁(ミツパ キヤベツ) とろろ焼き(甘えび サイロースター) 揚げ エリンギ 南瓜 もやし・ピーマン こだまし 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)	ご飯・みそ汁(きやべつ たらこ えのき) 天ぷら盛合せ(尾付海老・茄子 南瓜 生巻 大根おろし ももぎ 天つゆ) 白和え(豆腐・黒コンニャク ほうれん草) 香の物(みそ漬)	ご飯・みそ汁(エリンギ 南瓜) 豚肉 生巻焼き(生姜 豚肉・生巻 生野菜 パン) 炒り豆腐(長葱 人参 長葱 人参 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) 炒り豆腐(豆腐 ごぼう 万能ねぎ ひじき えのき) 春菊と胡瓜のなめたけ和え(春菊 ほうれん草) 香の物(紅しょうが)	ご飯・みそ汁(じゃが芋 はんぺん 水餃子) 牛乳(牛バラ肉 竹の子 白菜 玉葱 紅しょうが) ほうきサラダ(ほうき 胡瓜 玉葱) わかぢ 人参・長葱・なめたけ) 香の物(紅しょうが)
	14日							
期		お粥・みそ汁・牛乳・焼き魚(一塩焼 大根おろし パイン) 青菜とちくわの炒め煮(ほうれん草 人参 焼きちくわ) 香の物	ご飯・みそ汁(そうめん がんも 菜味) 牛乳・炊き合わせ(ごぼう 人参 竹の子 とり肉 ほうれん草 椎茸) だし巻き卵とお浸し(卵 白米 ロール きざみ海苔 トマト) 一夜漬 花豆	ご飯・みそ汁(絹豆腐 青ねぎ カツオ) 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 野菜菜 長ネギ) 香の物(キャベツと胡瓜) うくらげ	ご飯・味噌汁(大根菜 焼き豆腐) かつお 牛乳・焼き魚(ニシン 大根おろし トマト) 春巻とピーマンの炒め煮(緑豆春雨・ピーマン 人参 肉) 人参 香の物(胡瓜漬)	ご飯・味噌汁(しめじ ほうれん草 揚げ) 牛乳・煮物(ミニ春巻 椎茸 人参 いんげん 本生姜 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 盛合せ(生野菜 アスパラ) メカふとろろ(長ネギ めかふ) 香の物	ご飯・味噌汁(大根 人参 油揚げ) 焼き魚(鮭ハラス 大根おろし) リンゴ 身欠にしんと根菜の炒め煮(大根 ほうれん草 人参 だし汁 醤油) 香の物(白菜 胡瓜の漬物)
	15日							
期		甘酒・変わりドライカレー(五穀米 合いびき肉・玉葱 かりん粉) オリブオイル・レーズン・ニンニク・人参 温サラダ(キャベツ・プロコロリー) 根・いか・イタリンドレッシング) 香の物(福神漬) 茹で菜	サンドウィッチ(ゆで卵 ポテト 胡瓜 玉葱 ハム チーズカツ 菓子パン) 鮭のシチュー(鮭・人参 玉ねぎ 南瓜 コンソメお粥) ヨーグルト根・いか・イタリンドレッシング) 香の物(福神漬) コーヒー	休み	にうゆ(そうめん 竹の子 本生姜) 生椎茸 板かま) 一口おにぎり(おかか 鮭) デザート(杏仁豆腐 パイン) 香の物(ズッキーニ漬)	スープ(ワカメ・メンマ・長あび) きのこチヂメン(コンソメ 舞茸・本生姜 玉葱 人参・ピーマン) こんにん 生ハム(玉葱 パプリカ プロコロリー 人参) ゆで卵) 香の物(紅しょうが らっきよ)	釜揚げうどん(讃岐うどん・たれ・生巻・長葱 人参 玉葱 ほうれん草 板かま 南瓜) 小さい盛り合わせ(鶏さきみ平巻き 大根のサラダ アスパラ 枝豆) デザート(車入り小倉のせ) 香の物(なまら漬) 赤かぶ酢漬)	スープ(野菜スープ・ササミ・キャベツ・ねぎ) 梅しんエディター(スパゲティ・シーチキン・刻みのり 大根) サラダ(レタス・ハム・カラアスパラ・枝豆) デザート(車入り小倉のせ) 香の物(なまら漬) 赤かぶ酢漬)
	タ	ご飯・きたりたんぼ(きたりたんぼ 鶏ガラ 鶏肉) ごぼう・焼き豆腐・長葱・舞茸・セリ) 煮物(くず 里芋・オクラ 生野菜 オレンジ) ふきの花 胡瓜 ササミ 砂糖・塩) 香の物(胡瓜漬) ごま豆腐	ご飯(いなぎ) かき玉(卵・三つパ・でん粉 だし汁) 焼き魚(一塩 ほうけい) オレンジ 大根おろし) 肉じゃが(豚かつお 人参 玉葱 人参 白滝 生巻) 香の物(ズッキーニ漬) 朝採りいんげんの胡麻和え	チキンカレー(とりにく 芋 玉葱 人参) にんにく カレー) 盛合せ(サラダ(しらす 人参 アスパラ) 塩トマト ゆで卵 トマト) 梅ゼリー 香の物(福神漬)	ご飯・みそ汁(なめこ 大根) 豚肉 焼きたて(小麦粉 玉子 小麦粉) 豚肉 山菜 生野菜 トマト) なためたけ和え(ほうれん草) なめこ 胡瓜 オオーツク) 香の物(べつたら漬)	ご飯・みそ汁(ラーメン 長葱 揚げ) 豚の味噌煮(豚 人参 揚げ 茄子 生巻) 豚しゃぶ(豚しゃぶ 人参 生椎茸 海苔) サラダ(香の物(カブ一夜漬) 大根と人参のきんぴら)	コーンライス・和風スープ(白玉 えび ほうれん草 本生姜・コンソメ) オートフル(レック マッシュ) サラダ・ミックス・香(プロコロリー・サモーン・ロール・チリソース) エビチリ・ホレチリ・レタス・チーズ(ストロベリー・ヨーグルト) シャンゼリー・ワイン	ご飯・味噌汁(白米 はんぺん 長葱) 魚の漬け焼き(魚 大根おろし) オレンジ) 里芋とコンニャクのそば煮(里芋 とりひき肉 いんげん てん粉 こんにゃく) 香の物(野菜菜)
期		ご飯・みそ汁・牛乳・かに玉あんかけ(卵 かき玉 かに玉の素 生野菜 オレンジ) ふきの炒め煮(ふき 黒こんにん 焼きちくわ) 香の物(胡瓜)	ご飯・みそ汁(豆腐 揚げ たらこ 昆布) 牛乳・はんぺん ほうろ焼き(はんぺん 小麦粉 粉パセリ) 生野菜 くだもの) 和風ナムル(春巻 にんじん ほうれん草 味付き椎茸) 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(白菜 花かつお) 香の物・なめこ和え	ご飯・みそ汁(大根 人参 ねぎ) 牛乳 焼き魚(角ハム 温野菜 アスパラ プロコロリー 人参) とりレバー炒め煮(とりレバー 玉葱 にら 生巻 白滝 人参) 香の物	ご飯・みそ汁・牛乳・温豆腐セット(生巻 白菜 昆布 長ネギ 生椎茸) 白米 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 たらこ) 切干大根炒め煮(切り干し大根 人参 天ぷら) 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(鮎節 生巻 こんにん 香の物)
	21日							
期		スूप・あんかけ焼きそば(むき巻海老 豚バラ肉 人参 もやし) にら・キャベツ・イカ) リンゴワイン 煮ハム缶 香の物(紅しょうが)	焼きたてパン(ロールサンド・レタス ハムクリーム チーズ・山びしり) レーズンジュガパン) ベジタブルスープ(ミックス 玉葱 キャベツの芯 芋 にんにく・ベーコン) サラダ(大根 エビ・パプリカ) コーヒー	みそ汁(白菜 焼き豆腐) おにぎり(鮭 梅 焼売 金平ゴボウ) ホタテと玉葱の和え物) デザート(梅ゼリー 梅汁 ゼラチン 生クリーム) 香の物(たくあん)	雑煮汁(油揚げ 大根 人参 ゴボウ 干しシシトフ 鶏肉 餅 長ネギ) ゆかりご飯盛合せ(ゆかり レタス トマト 鮭ハラスから揚げ 枝豆 アイカポテト) 香の物(胡瓜)	スूप(バナナ・ハンペン 牛バラ肉 玉葱 糸寒天) ハッシュドビーフ(牛バラ肉 玉葱 ルー 竹の子) エリンギ 人参) サラダ(むきえび 生野菜 サラダ 大根 レタス) 福神漬 け らっきよ	五目きり(さきめん 卵 ゆで卵) カニカマ 鶏肉(わかめ 本生姜) 香の物(白味噌油漬) 和え物(キャベツ サモーン・ドレッシング) 蒸し芋 トマトのデザート(サツマイモ・リンゴ・砂糖・リンゴ)	緑茶・ミルク粥(米・牛乳・水・チーズ 湯) 盛り合わせ(春巻き ゆず大根 おろし) ズッキーニのソテー) 煮物(かまぼこ 人参 焼き豆腐 かつお プロコロリー) 香の物(野菜菜)
	タ	ご飯・みそ汁・マリネ風(さんま 生野菜 たらこ) ソース・茹で卵 玉葱 水菜) とびっこ和え(ほうれん草 胡瓜) とびっこ ナルト) 香の物(カツオ漬)	ご飯・みそ汁(ワカメ 芋 ねぎ) 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 調味料 ごま油) 香の物(胡瓜) 塩昆布和え(キャベツ・ピーマン・塩ご飯)	ご飯・味噌汁(白菜の芯 わかめ えのき) 白菜ロール(うずら 鶏ひき肉) 豚ひき肉・和風だし・コンソメ(くず粉) 春巻 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 生巻 コンニャク) ポテト サラダ(芋 玉葱 胡瓜 ソーセージ マヨネーズ レタス) 香の物(べつたら漬)	ご飯・三平汁(たら 大根 芋 ねぎ) 盛合せ(南瓜コロケ 生野菜 トマト) ごま和え(すりごま 人参 ほうれん草) 香の物(胡瓜からし漬)	ご飯・味噌汁(みよし 油揚げ) 鶏肉のみそヨーグルト(鶏肉 ヨーグルト) みそ 生野菜 トマト) いんげん 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 ねぎ がんも) 鮭ホイル焼(たら みそマヨネーズ ピーマン 生椎茸 マッシュポテト) カールコーン) 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
期		28日	29日					
	星	塩ラーメン(スープ 豚ガラ 焼き豚) ちゃん 白菜 ラーメン もやし 人参 長葱 切葱) ゆで卵(小松菜) はらこ飯(鮭・ご飯・いくら) 香の物(甘酢生巻) なます	焼きたてパン(オニオンパン 南瓜パン 練乳パン) お米ロー玉子サンド(ハム & 玉子) 人参のポタージュ(人参 玉葱 牛乳 生クリーム) 粉パセリ・クラッカー・サラダ(サモーン 玉葱 胡瓜) コーヒー 紅茶					

<p>タ ご飯・みそ汁(豆腐・揚げ・ねぎ)・ウナギの蒲川(ウナギの蒲焼・土ごぼ)・たけのこ・玉葱・三つ巴・玉子・生椎茸)・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(たくあん)・小松菜お浸し</p>	<p>ご飯・中華スープ(わかめ メンマ春雨)・手作り餃子(餃子の皮・合いびき肉・白菜・にら・ニンニク・マド)・中華サラダ(中華クラゲ 胡瓜人參 もやし)・香の物(ナス・胡瓜)・豚バラとビーマン炒め(豚バラ・ビーマン・玉葱)</p>					
--	---	--	--	--	--	--