

グランデージ北湘南『安心ハウス』平成 28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	
朝				ご飯・みそ汁(絹豆腐 長ネギ 生のり)・牛乳・焼き魚(さわら西京焼き 大根おろし きたもの)・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 エリンゲ 万能ねぎ)・牛乳・煮物(椎茸・京がんと大根・人参・焼きさくいんげん)・納豆オクラ入り(オクラ・長ネギ・野沢菜)・香の物(玄米漬け)・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)・いんげんさき身の和え物(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・野菜入りオムレツ(卵・肉みそ・生野菜 トマト)・根野菜の炒め物(いんげん・ごぼう・人参・とりごぼう)・香の物(一夜漬)	
昼				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)・ミニ春し(いか)とびっこ・胡瓜)・甘酢生薑・サラダ(白菜・Gフルーツ)甘酢生薑	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(中華クラゲ トマト)・福神漬	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(トマト水菜・なす・ロールキャベツ)・焼立てパン(カヌエモカ・ニューバニラ・豚肉包・ポモドーロ)・サラダ(クリームチーズ・トマテ・チャップ・レタス)・コーヒー	
夕				ご飯・みそ汁(きゅうべつ・にら・えのき)・天ぷら盛合わせ(尾付き海老・茄子・南瓜・生鮓・大根おろし・よもぎ・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(エリンゲ 南瓜)・豚ロース塩焼き(しお糖・豚ロース・生薑・生野菜 バイロ)・ピーマンの炒め煮(キャベツ・人参・いか・ピーマン)・豚肉・ピーマン)・香の物(カツオたかあん)	ご飯・みそ汁(南瓜 にら 生のり)・鯖のおろし煮(大根おろし)・炒り豆腐(豆腐・ごぼう・万能ねぎ・ひじき)・ひき肉 白滝・玉葱・紅しらが(香菊・ササミ・なめたけ)・香の物(紅しらが)	ご飯・みそ汁(じゃが芋 はんぺん 大根菜)・牛井(半ばら肉・豚肩ロース・竹の子 白滝・玉葱・紅しらが)・ほっきサラダ(ほっきサラダ・胡瓜・玉葱)・わかめとイカの群の物(ワカメ・イカ・酢みそ)	
朝	6日	6日	7日	8日	9日	10日	11日	
朝	ご飯・みそ汁(豆腐・長葱)・牛乳・焼き魚(鯖・大根おろし・トマト)青菜とちくわの卵とじ(小松菜 焼ちくわ)・人参・とろろ芋(花かつお)・香の物(白菜漬け)・ふきのとう味噌	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)・香の物(キャベツと胡瓜)・うにくらげ	ご飯・味噌汁(大根菜・焼き豆腐・ワカメ)・牛乳・焼き魚(ニシン 大根おろし トマト)・春雨とピーマンの炒め煮(緑豆春雨・ピーマン・ひき肉・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(ミニ春雨・若里芋 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(ミニポール トマト・キャベツ 生野菜 アスパラ)・めかぶとろろ(長芋 めかぶ)・香の物	ご飯・味噌汁(大根 人参 油揚げ)・焼き魚(鯖/大根おろし/リンゴ)・三色卵とじ(ふき・人参・だし・醤油)・香の物(白菜と胡瓜の漬物)	ご飯・味噌汁(大根 人参 油揚げ)・焼き魚(鯖/大根おろし/リンゴ)・三色卵とじ(ふき・人参・だし・醤油)・香の物(白菜と胡瓜の漬物)
昼	・みそ汁(とろろ昆布・みょうが芽)・ふきの炊込みご飯(米・ふき・板かまきんばら)・盛り合せ(春巻き・トマト・ホワイトアスパラ・卵の醤油オムレツ)・うめせりー・香の物(胡瓜漬)	サンドウィッチ(ゆで卵 ポテト 胡瓜 玉葱 ハム チーズカット 菓子パン)・鮭のシチュー(鮭・芋・人参・玉ねぎ おかゆ・コンソメ)・フルーツ盛り合せ(バナナ・ヨーグルト・キウイ)・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・鮭)・デザート(つぶあん・白玉粉)・香の物(たかあん)	スープ(ワカメ・メンマ・長あなご)・焼き豚チャーハン(コンソメ 舞茸・本シメジ 玉葱 人参・ピーマン こんにゃく)・梅花炒め(梅花・三ツ葉)・デザート(生ハム ゆで卵)・香の物(紅しらが)・らっきょう	ごまだれきしめん(干しきしめん・豚しゃぶ肉・ねぎごま・長葱・さとう)・だし汁・梅花炒め(梅花・三ツ葉)・デザート(牛乳くずもち・牛乳)	ごまだれきしめん(干しきしめん・豚しゃぶ肉・ねぎごま・長葱・さとう)・だし汁・梅花炒め(梅花・三ツ葉)・デザート(牛乳くずもち・牛乳)	スープ(野菜スープ・ササミ・キャベツ)・おきり・ミニトマト・スパゲティ・ミニトマト・ひき肉・玉ねぎ・粉チーズ・サラダ(レタス・ハム)・カラビナー・マヨネーズ・ドレッシング・デザート(牛乳寒・梅の精)
夕	ご飯・うどんすき(野菜・うどん・薄焼き卵・生わかめ)・味噌汁(豚肩ロース)・盛合わせ(ふきの肉詰め)・焼き・里芋・人参)・ごま豆腐(くず・練りごま・みそ・サンショウの芽)・香の物(みそ漬)	ご飯(いなぎ)・みそ汁(大根・人参・エリンギ・ほうれん草)・焼き魚(一塩ほけ・オレンジ 大根おろし)・肉じゃが(豚肩ロース 芋 玉葱 人参 白滝 生薑)・香の物(ズッキーナ・一夜漬)・朝採りいんげんの胡麻和え	エビフライカレー(尾付きエビ 芋 玉葱 人参 にんにく カララー)・盛合わせ(サラダ(レタス 胡瓜 アスパラ)・トマト ゆで卵 トマト)・梅せりー・香の物(福神漬)	ご飯・みそ汁(なめこ・大根)・豚ロースポト巻き(玉子・小麦粉・豚ロース・シューストポト生野菜 トマト)・なめたけ和え(ほうれん草・なめこ・胡瓜・オホーツク)・香の物(なまくら漬)	ご飯・うどん汁(うどん・長葱・揚げ)・鯖の味噌煮(鯖・みそ・揚げ茄子・生薑)・豚チャーハン(豚チャーハン・ポト・レタス・新玉葱・海藻サラダ)・香の物(カブ一夜漬)・大根と人参のきんばら	ご飯・味噌汁(ほうれん草・わかめ・長ネギ)・おでん(カレー・ルー・豚バラ・ゆで卵・大根・こんにゃく・みそ・人参・エビ汁)・マカロニ・サラダ(マカロニ・芋・リンゴ・レーズン・胡瓜・レタス・ソーセージ・玉ねぎ)・香の物(たかあん・キムチ)・酢の物(長ネギとオクラ)	ご飯・味噌汁(白菜 はんぺん 長葱)・魚の漬焼き(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 大根粉・コンニャク)・香の物(野沢菜)	
朝	12日	13日	14日	15日	16日	17日	18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)・ふきの炒め煮(ふき 黒こんにゃく 焼ちくわ)・香の物(胡瓜)	ご飯・みそ汁(豆腐・揚げ・とろろ昆布)・牛乳・はんぺんピカタ焼き(はんぺん 小麦粉 パセリ 卵 生野菜・くだもの)・和風ナムル(春雨 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・トルコ風オムレツ(南瓜 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 フロコリー 人参)・豚レバー炒め煮(レバー 玉葱 にら 生葉 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 生薑)・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)・切干大根炒め煮(切干大根・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・伊東のてんぷら(野菜入り)・大根おろし オレンジ)・コンニャクのかか煮(鮭・生薑 こんにゃく)・香の物	
朝	スープ・焼きそば(むき海老・豚バラ肉・人参・やし・にら・キャベツ・イカ)・バナナ・もも缶・香の物(紅しらが)	焼きたてパン(南瓜/バナナ パターパン・コロケツサン・2色チーズパン)・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・ペースト)・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(セト)・鮭 焼肉 金平ゴボウ 玉ねぎと芯玉葱の和え物)・デザート(リンゴジュースゼリー・リンゴ煮)・香の物(キャベツ・胡瓜)	雑煮汁(とろろ・長葱・生薑・キャベツ・人参・生椎茸・竹の子・大根・白滝)・ゆかりご飯(ゆかり・塩)・盛り合わせ(レタス・ポト・生野菜・たか・焼き)・香の物(べつたら漬)	スープ(ベーコン・ハンペン・牛バラ肉 玉葱 寒天)・ハヤシライス(牛ばら肉 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(らっきょう)	五目きしめん(きしめん・ゆで卵・カニカマ・鶏肉・わかめ・本シメジ)・香の物(白菜漬油揚げ)・和え物(キャベツ サラダ・ドレッシング)・煮し羊とリンゴの子デザート(サツマイモ・リンゴ・砂糖・リンゴ)	緑茶・寒粥(米・抹茶・水・塩)・盛り合わせ(春巻き・ゆず大根おろし・アズキ・ニラのソーテ)・豆飯(まはじ 人参 焼き豆腐 かぶ プロコリー)・香の物(野沢菜)	
夕	ご飯・みそ汁・マリネ風(さんま・生野菜・タルタルソース)・茹で卵・玉葱・水菜)・とびこ和え(ほうれん草・胡瓜)とびっこ・ナルト)・香の物(カツオ沢庵)	ご飯・みそ汁(ワカメ 芋 ねぎ)・焼き魚(魚 大根おろし)・ポテト・豆腐(豆腐 豚ひき肉 にんにく 長ネギ 甜麺醤 ごま油)・香の物(胡瓜)・塩昆布和え(キャベツ・ピーマン・塩ごま)	ご飯・ワカメスープ(コンソメ・わかめ)・ごま・玉子)・和風ハンバーグ(チーズ・合いひき肉・大根おろし・大葉 玉葱)・春雨サラダ(春雨 ロースハム もやし)・香の物(たかあん)	ご飯・みそ汁(キャベツ ニら 卵)・煮魚(魚 生薑 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(鮭・大根・芋 ねぎ)・盛合わせ(南瓜コロケツ・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・みそ汁(だし汁・卵・万能ねぎ)・生きたけ(タンドリーチキン)・豆腐・ヨーグルト・カレー・生野菜(豆腐 トマト)・いんげんの炒め煮(いんげん 人参 レンコン)・白菜・煮ひたし・香の物	ご飯・味噌汁(はんぺん ねぎ がんも)・鯖のおろし煮(からし 人参 マヨネーズ ピーマン 生椎茸 マッシュポテト カネーニョ)・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(味噌漬)・もずく酢	
朝	19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日	
朝	ご飯・味噌汁(ねぎ 南瓜/ワカメ)・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)・ピーマン・醤油・砂糖・醤油)・香の物(なまくら漬)・白菜と玉ねぎハム和え	ご飯・味噌汁(はんぺん 人参 地粉)・牛乳・鯖水菜の山かけ(長辛 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・煮魚	ご飯・味噌汁(ほうれん草・玉葱)・牛乳・キャベツのマヨネーズ(人参・人参・てんぷら・キャベツ・ひじき 本しめじ 青葉)・納豆(しらす 長葱)・くだもの(バナナ・柿)・香の物(新漬)	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 ミツ薬)・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 にんにく 人参 ほうれん草)・香の物(ほうれん草 地のり)・ごぼう ひじき とろろ)・香の物	ご飯・味噌汁(豆腐 ふのり ねぎ)・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(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・つくね盛合わせ(つくね キャベツ 人参 プロコリー トマト)・ふきとゴボウの炒め煮(プロコリー 人参 卵 本シメジ)・香の物(味噌漬)・もずく酢	
昼	普風ラーメン(スープ 豚ガラ・焼き豚・メンマ・白菜 ラーメン もやし 豆乳 人参 長葱 切乾 ゆで卵・小松菜)・いなり寿し(いなりの皮・酢飯)・香の物(甘酢生薑)	焼きたてパン(オニオン/ばん/南瓜/バナナ・練乳/パン・お米/ロール 玉子/サンド/ハム&玉子)・人参のポテト・ジュ(人参・玉葱 牛乳 生クリーム)・粉パセリ・クラクラ)・サラダ(胡瓜・レタス・ツナ)・コーヒー・紅茶	休み	スープカレー(とろろ 揚げ茄子 南瓜 玉葱 ゆで卵 人参)・ご飯・サラダ(海藻・レタス・きゅうり)・香の物(らっきょう・福神漬)	かき揚げそば(人参・玉ねぎ・板かま・えび・ほうれん草・ナルト・干しそば)・ほうれん草の和え物(ほうれん草・ゆかり)・人参・デザート(おしるこ・白玉)	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		
夕	ご飯・みそ汁・牛の柳川(上パラスライス・ゴボウ・生シタケ)・みつば・玉葱・玉子)・フルーツヨーグルト(バナナ・バナナ缶)・はく桃)・香の物(カツオ沢庵)	ご飯・中華スープ(マイタケ・キャベツ)・さきみ・春巻き盛り合せ(春巻きの皮・キャベツ・エビチリ・レタス・トマ)・焼き豚)・中華サラダ(中華クラゲ 胡瓜 人参 もやし)・香の物(ナス・胡瓜)・切り干し大根炒め煮	ご飯・赤だし味噌汁(なめこ 絹豆腐 万能ねぎ)・お刺身盛り合わせ(ひらめ・ホタテ・いか えび 大根ケン 大葉)・ズッキーナの炒め煮(人参 揚げ こんにゃく 青葉)・めかぶの茎・もずくさんしょうの茎	炊込みご飯(塩えんどう)・清汁(豆腐・生薑 卵)・メンチカツ盛り合せ(豚ひき肉・玉ねぎ・キャベツ・レタス)・カラビナー・プロコリー・カニカマ・マヨネーズ)・香の物(べつたら漬)	ご飯・みそ汁(大根・芋 ねぎ)・ササミピカタ焼き(鶏ささみ・生野菜・トマト)・奴豆腐(豆腐・大根・なめたけ)・香の物(胡瓜からし漬)	ご飯・味噌汁(ふき 油揚げ とろろ 昆布)・揚げ豆腐あんかけ(豆腐・生椎茸・本シメジ・万能ねぎ・えのき)・豆・豆腐・ココリス・ヨーグルト・サラダ(キャベツ 新玉葱 りんご コーンスープ)・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 ウンナ)・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 たかあん)	
朝	26日	27日	28日	29日	30日			
朝	ご飯・みそ汁(豆腐・長葱)・牛乳・さんま漬焼盛合せ(小松菜 焼ちくわ)・とろろ芋(花かつお)・香の物(白菜漬)・ふきのとう味噌	ご飯・みそ汁(豆腐 ねぎ ふのり)・牛乳・ペーコンエッグ(ペーコン・卵)・生野菜 くだもの)・春雨サラダ(春雨・ソーセージ・胡瓜)・香の物(浅漬)・塩辛	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(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(さわら西京焼き 大根おろし きたもの)・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 エリンゲ 万能ねぎ)・牛乳・煮物(椎茸・京がんと大根・人参・焼きさくいんげん)・納豆オクラ入り(オクラ・長ネギ・野沢菜)・香の物(玄米漬)・人参の卵とじ			
夕	みそ汁(椎茸 ねぎ 花魁)・親子丼(鶏もも肉・玉葱・竹の子・生椎茸)・みつば・卵・もみり)・お浸し(ほうれん草・花かつお)・香の物(べつたら漬)・くだもの(柿・ヨーグルト)	焼きたてパン(番カロン・抹茶・ツイスト・クロアッパル)・お米(バナナ)・ネスローネ(にんにく・芋・キャベツ)・人参・トマト水菜煮・ベーコン・ローレ)・デザート(アイス・クリーム)・コーヒー	うなぎ雑炊(うなぎ・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(たこ焼き・揚げ・レタス・オレンジ・トマト)・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)・ミニ春し(いか)とびっこ・胡瓜)・甘酢生薑・サラダ(白菜・Gフルーツ)甘酢生薑	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(中華クラゲ トマト)・福神漬			

<p>五穀米入りご飯・豚汁(豚肉・つきこ ん・人参・ごぼう・豆腐・大揚げ・長 葱)・盛合わせ(南瓜コロッケ・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)</p>	<p>ご飯・みそ汁・煮魚(昆布・生姜・大 根)・スバゲティンサラダ(スバゲッ ティ・ロースハム・ゆで卵・胡瓜・玉 葱)・香の物(カツオ沢庵)</p>	<p>ご飯・みそ汁(ミツバ・キャベツ)・と うげ焼き(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)</p>	<p>ご飯・みそ汁(きゅう・にら・えの き)・天ぷら盛合わせ(尾付き海老・ 茄子・南瓜・生麩・大根おろし・よも 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 け)</p>	<p>ご飯・みそ汁(エリンギ・南瓜)・豚 ロース生姜焼き(生姜・豚ロース・生 姜・生野菜・ハイン)・ビーフの炒 め煮(キャベツ・人参・いか・ピーマ ン・豚肉・ビーフ)・香の物(カツオ たくあん)</p>		
--	--	---	---	---	--	--