グランデージ北湘南『安心ハウス』 平成　28年　7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
朝						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)・いんげんささ身の和え物(いんげん・人参・とりササ・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・肉みそ入りオムレツ(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(一夜漬け)
昼						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)・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)・焼立てパン(カフェモカ・ニューバニラ・豚肉包・ポモドーロ)・サラダ(クリームチーズ・トマトケチャップ・レタス)・コーヒー
夕						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)・春菊と胡瓜のなめたけ和え(春菊・ビーマン・なめたけ)・香の物(紅しょうが)	ご飯・みそ汁(じゃが芋　はんぺん　大根葉)・肉丼(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)・わかめとイカの酢の物(ワカメ・イカ・酢みそ)
	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9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)青菜ともくわの卵とじ(小松菜　焼ちくわ・卵・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　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　青わぎ　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)・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(大根・人参・油揚げ)・焼き魚(鮭ハラス　大根おろし　リンゴ)・玉ねぎ卵とじ(玉ねぎ・人参・だし汁・醤油)・香の物(白菜と胡瓜の漬物)
昼	野菜スープ(コーン・わかめ)・スープ・春雨)・ドライカレー(米・五穀米・合挽・豚肉・玉ねぎ・人参・カレー粉・オリーブオイル・レーズン)・生ハムのサラダ(玉ねぎ・胡瓜・ドレッシング・生ハム・カラービーマン・レタス)・マーブルゼリー・香の物(胡瓜漬け)	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)・ホタテのシチュー(ホタテ・芋・人参・玉ねぎ・おかゆ・コンソメ)・フルーツ和え(煮リンゴ・マンゴー・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・鮭)・デザート(つぶあん・白玉粉)・香の物(たくあん)	スープ(ワカメ・メンマ・長アねぎ)・鮭チャーハン(コンソメ　鮭・本シメジ　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)・香の物(紅しょうが　らっきょ)	にしんそば(干そば・にしん甘露煮・ねりごま・長葱・さとう・だし汁)・梅花炒め(梅花・三つ葉)・ワインソースとフルーツ(マンゴ・桃缶・リンゴ煮・白玉・ワインソース)	スープ(野菜スープ・ササミ・キャベツ・ねぎ)・和風スパエティー(スパゲティー・シーチキン・大根おろし・玉ねぎ・粉パセリ―・)・サラダ(レタス・ハム・カラービーマン・マヨネーズ・ドレッシング)・デザート(牛乳寒・梅の精)
夕	コーンライス・番茶・寄せ鍋(たらフィーレ・豚肉・むきエビ・白菜・春菊・ホンシメジ・くずきり・長ネギ・板かま)・納豆和え(納豆・いか三つ葉)・含め煮(高野豆腐・里芋・人参・椎茸)・香の物(たくあん)	ご飯(いなきび)・みそ汁(大根・人参・エリンギ・ほうれん草)・焼き魚(一塩ほっけ・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(ズッキーニ漬け)・朝採りいんげんの胡麻和え	シーフードカレー(ホタテ貝柱・いか・むきエビ　芋　玉葱　人参　にんにく　カラーレー)・盛合わせサラダ(レタス　胡瓜　アスパラ缶・トマト　ゆで卵　トマト)・ゼリー・香の物(福神漬け)	ご飯・みそ汁(なめこ・大根)・ヒレカツ盛り合せ(玉子・小麦粉・豚ヒレ・シュースト・ポテト生野菜　・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(なまぐら漬け)	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・生姜)・豚シャブサラダ(豚シャブ肉・レタス・新玉葱・海藻サラダ)・香の物(カブ一夜漬け)・大根と人参のきんぴら	ご飯・味噌汁(ほうれん草・わかめ・長ネギ)・おでん(豚バラ・ゆで卵・大根・こんにゃく・みそ・人参)・エビチリ・マカロニポテトサラダ(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(たくあんキムチ)・酢の物(長ネギとオクラ)	ご飯・味噌汁(白菜　はんぺん　長葱)・魚の漬け焼き(魚　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)
	10日	11日	12日	13日	14日	15日	16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　焼きちくわ)・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・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(白菜　花かつお)・香の物・昆布まき	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)・レンコンのかか煮(鰹節・生姜　レンコン)・香の物
昼	スープ・あんかけ焼きそば(むき海老・豚バラ肉・人参・もやし・にら・キャベツ・イカ)・メロン・香の物(紅しょうが)	焼きたてパン(南瓜パン　バターパン・コロッケサンソ・2色チーズパン)・ポトフ(キャベツ・人参・オクラ・ベーコン・にんにく・ブイヨン)・サラダ(大根・レタス・玉ねぎ・生ハム)・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　ホタテとお玉葱の和え物)・デザート(コーヒゼリー・ミルク)・香の物(味噌漬け)	野菜たっぷりスープ(豚ひき肉・長葱・生姜・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・ポテト・生野菜・たこ焼き)・香の物(べったら漬け)	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)・福神漬け　らっきょ	五目きし麺(きしめん・ゆで卵・カニカマ・鶏肉・わかめ・本シメジ)・香の物((白菜醤油漬け)・和え物(キャベツ・サーモン・ドレッシング)・デザート(抹茶ゼリー)	緑茶・ミルク粥(米・牛乳・チーズ・水・塩)・盛り合わせ(魚のおろしかけ・トマト)・煮物(かまぼこ　人参　焼き豆腐　かぶ　ブロッコリー)・香の物(野沢菜)・フルーツ(パイン・みかん・ヨーグルト)
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)・とびっこ和え(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　ネギ)・焼き魚(魚　大根おろし)・マーボー茄子(茄子　豚ひき肉　にんにく　長ネギ　甜麺醤　ごま油)・香の物(胡瓜)・ポテトカレー風味サラダ	ご飯・ワカメスープ(コンソメ・わかめ・ごま・玉子)・煮込みハンバーグ(合いびき肉・スパゲティのソテー・ブロッコリー・コーン　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(芋　玉葱　胡瓜　ソーセージ　マヨネーズ　レタス)・香の物(ベッタラ漬け)	ご飯・たら汁(鮭・大根・芋　ネギ)・盛合わせ(南瓜コロッケ・生野菜・トマト)・ごまよこし(すりごま　人参・ほうれん草)・香の物(胡瓜からし漬け)	ご飯　・みそ汁(だし汁・卵・万能ねぎ・生しいたけ)・鶏肉幽庵焼き(鶏肉・醤油・酒・みりん・　生野菜　トマト)・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)・鱈のホイル焼き(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
	17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日
朝	ご飯・味噌汁(ネギ　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(なまくら漬け)・白菜と玉ねぎハム和え	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)・香の物・煮豆	ご飯・味噌汁(ほうれん草・玉葱・卵)・牛乳・キャベツのマフラー煮(人参・てんぷら・キャベツ・ひじき　本しめじ　青菜)・納豆(しらす　長葱)・くだもの(バナナ・柿)・香の物(新漬け)	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・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　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　大根葉)・牛乳・焼き鳥盛り合わせ(焼き鳥　キャベツ・人参・ブロッコリー・トマト)・大根の煮物(大根・ゴボウ・かまぼこ・人参・いんげん)・香の物(味噌漬け)・もずく酢
昼	みそラーメン(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　切数・ゆで卵・小松菜)・変わいりなり寿し(いなりの皮・野沢菜)・香の物(甘酢生姜)	焼きたてパン(オニオンぱん・南瓜パン・練乳パン・お米ロール玉子サンド・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(胡瓜・レタス・ツナ)・コーヒー・紅茶	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(海藻・レタス・きゅうり)・香の物(らっきょ・福神漬け)	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・焼きちくわ・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Vコンソメ　バター)・サラダ(生ハム　胡瓜　レタス　大根)・福神漬	スープ(生姜　野菜　ミックスV)・たらこスパゲッティー(玉葱　ピーマン・たらこ・ピーマン・きざみのり・カイワレ・パスタ)・サラダ(玉ねぎ・人参・大根・和風ドレッシング)
夕	ご飯・みそ汁(焼き豆腐・庄内麩・ねぎ)・ジンギスカン(ラム肉・豚スライス・玉葱・ピーマン・人参・キャベツ・たれ)・フルーツみつ豆(バナナ・フルーツ缶・白玉)・香の物・お浸し(ほうれん草・花かつお)	ご飯・みそ汁(焼き豆腐・新ふき・ふのり)・カニの甲羅揚げ(カニ甲羅揚げ・マッシュポテト・くだもの・えび)・中華サラダ(中華クラゲ　胡瓜　人参　もやし)・香の物(ナス・胡瓜)・豚バラとピーマン炒め(豚バラ・ピーマン・玉葱)	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)・ズイキの炒め煮(人参　生揚げ　こんにゃく　青菜)・めかぶの茎・もずくさんしょうの茎	炊込みご飯(塩えんどう豆)・かき玉汁(でんぷん・みつ葉　卵)・ソフトメンチカツ盛り合せ(豚ひき肉・玉ねぎ・キャベツ・レタス・トマト)・ほうれん草の豆腐マヨネーズ(絹豆腐・ほうれん草・マヨネーズ・塩・すりごま・醤油)・香の物	ご飯・みそ汁(大根・芋　ネギ)・ササミチーズサンド(鶏ささみ・生野菜・トマト・チーズ)・奴豆腐(豆腐・大根・なめたけ)・香の物(胡瓜からし漬け)	ご飯・味噌汁(ふき　油揚げ　とろろ昆布)・ぎせい豆腐(豆腐・生椎茸・本シメジ・万能ねぎ・えのきてん粉・舞茸)・コールスローサラダ(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)・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　たくあん)
	24日	25日	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(白菜漬け)・ふきのとう味噌	ご飯・みそ汁(豆腐　ネギ　ふのり)・牛乳・ハムエック(ハム・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(浅漬け)・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)・卵豆腐あんかけ(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(さわら西京焼き　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	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)・いんげんささ身の和え物(いんげん・人参・とりササ・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・ドライカレー入りオムレツ(卵・ドライカレー・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(一夜漬け)
昼	・みそ汁(椎茸　ネギ　花麩)・かきとじ丼(カキフライ・玉葱・竹の子・生椎茸・みつば・卵・もみのり)・お浸し(ほうれん草・花かつオ)・香の物(べったら漬け)・くだもの(フルーツみつ豆・キュウイ)	焼き立てパン(苺マカロン・抹茶ツイスト・クロラーブルー・お米パン)・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(アイスクリーム)・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(たこ焼き揚げ・レタス・オレンジ・トマト)・香の物(大根酢漬け)	塩うどん(豚バラ肉・本しめじ・椎茸　ほうれん草)・ミニ寿し(いか・とびっこ・胡瓜・オホーツク)・サラダ(白菜・Gフルーツ)甘酢生姜	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)・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)・焼立てパン(カフェモカ・ニューバニラ・豚肉包・ポモドーロ)・サラダ(クリームチーズ・トマトケチャップ・レタス)・コーヒー
夕	五穀米入りご飯・さちま汁(とりもも肉・つきこん　人参・ごぼう　豆腐・大揚げ　長葱)・盛合わせ(カニクリームコロッケ・生野菜・トマト)・ピーナッツ和え(ほうれん草　人参・ピーナッツ)・香の物(みそ漬け)	ご飯・みそ汁・煮魚(昆布・生姜・大根)・ラーメンサラダ(生ラーメン　ロースハム　ゆで卵　胡瓜　玉葱)・香の物(カツオ沢庵)	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)	ご飯・みそ汁(きゃべつ・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)	ご飯・みそ汁(エリンゲ　南瓜)・豚ロース生姜焼き(生姜・豚ロース・生姜・生野菜　パイン)・ビーフンの炒め煮(キャベツ・人参・いか・ピーマン・豚肉・ビーフン)・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)・豆腐の卵とじ(豆腐・ごぼう・万能ねぎ・ひじき・ひき肉・玉子)・香の物	ご飯・みそ汁(じゃが芋　はんぺん　大根葉)・肉丼(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)・わかめとイカの酢の物(ワカメ・イカ・酢みそ)
	31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)青菜ともくわの卵とじ(小松菜　焼ちくわ・卵・人参)・とろろ芋(花かつお)・香の物(白菜漬け)・ふきのとう味噌						
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・きんぴら)・盛り合せ(春巻き・トマト・ホワイトアスパラ・卵の醤油煮・レタス)・うめぜりー・香の物(胡瓜漬け)						
夕	ご飯・うどんすき(野菜・うどん・薄焼き卵・生わかめ・にら・味付きメンマ・豚肩ロース)・盛合わせ(ふきの肉詰め・生麩・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(みそ漬け)						