グランデージ北湘南『安心ハウス』 平成　28年　8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
朝		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・のりの佃煮	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)・香の物(キャベツと胡瓜)・うにくらげ	ご飯・味噌汁(大根葉・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・しそみそ	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)・小鉢(大根とさんま缶の煮物)・香の物・しそみそ
昼		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)・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・ベーコン)・サラダ(大根・エビ・バジル)・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(オレンジのパウンドケーキ)・香の物(胡瓜)	スープ(ワカメ・メンマ・長アねぎ)・キノコチャーハン(コンソメ　舞茸・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)	ごまだれきしめん(干しきしめん・豚しゃぶ肉・ねりごま・長葱・さとう・だし汁)・小鉢(いんげん・味噌マヨネーズ・)・デザート(紅茶味カスタードケーキ)	スープ(野菜スープ・ササミ・キャベツ・ねぎ)・ミートスパエッティー(スパゲティー・ミートソース・ひき肉・玉ねぎ・粉パセリー・)・サラダ(レタス・ハム・カラーピーマン・マヨネーズ・ドレッシング)・デザート(牛乳寒・梅の精)
夕		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	ビーフカレー(牛すじ・牛肉　芋　玉葱　人参　にんにく　カラールー)・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)	ご飯・みそ汁(なめこ・大根)・豚ロースポテトチーズロール(玉子・小麦粉・豚ロース・シューストポテト生野菜　・トマト・チーズ)・なめたけ和え(小松菜・なめこ・胡瓜・ちくわ)・香の物(なまくら漬け)	ご飯・ラーメン汁(ラーメン・長葱・揚げ)・鯖の味噌煮(鯖・みそ・揚げ茄子・生姜ト)・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)・煮込みおでん(手羽先・ゆで卵・大根・こんにゃく・みそ・人参)・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(胡瓜)・ズッキーニガーリックソテー	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)
	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13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)・いんげんのさらっと炒め(いんげん・人参・肉)・香の物(胡瓜のからし漬け)	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　パセリー　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　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)・豚レバー炒め煮(豚レバー　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)・コンニャクのかか煮(鰹節・生姜　こんにゃく)・香の物
昼	オニオンスープ(コンソメ・玉ねぎ)・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)・フルーツみつ豆・胡瓜のたたき(ネギソース)・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)・真夏のシチュー(南瓜・人参・茄子・おかゆ・鶏肉・ズッキーニ・にんにく・牛乳)・ヨーグルト和え(バナナ・煮リンゴ・ヨーグルト)・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(やわらかプリン・キャラメルソース)・香の物(大根醤油漬け)	雑煮汁(とり肉・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)・小鉢(豚肉・人参・大根・カレー味)・デザート(フルーツみつ豆)	抹茶入り玄米茶・茶粥(米・抹茶・水・　塩)・盛り合わせ(鶏ザンギ・レタス・プチトマト・胡瓜のサラダ)・煮物(天ぷら・大根・人参・・南瓜・こんにゃく・昆布)・香の物(練梅)・デザート(ずんだ餅)
夕	ご飯・みそ汁・マリネ風(鮭・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(べったら漬け)・たまご豆腐	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(胡瓜)・塩昆布和え(キャベツ・ピーマン・塩こぶ)	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(チーズ・合いびき肉・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(べッタラ漬け)	ご飯・三平汁(鮭・大根・芋　ネギ)・盛合わせ(カレー包み揚げ・生野菜・トマト)・ごま和え(すりごま　人参・ほうれん草)・香の物(胡瓜からし漬け)・長いもとろろ・デザート(メロン)	ご飯　・みそ汁(だし汁・卵・万能ねぎ・生しいたけ)・とりみそヨーグルト(鶏肉・ヨーグル・みそ・　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)・鱈のおろし煮(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)・奴豆腐(絹豆腐　長ネギ・花かつお)・グラタン(ハヤシのルー・マカロニ・チーズ)・香の物(キャベツの醤油漬け)
	14日	15日	16日	17日	18日	19日	20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　青葉)・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　ミツ菜)・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・つくね盛り合わせ(つくねキャベツ・人参・ブロッコリー・トマト)・ふきとゴボウの炒め煮(ブロッコリー・人参・卵・本シメジ)・香の物(味噌漬け)・もずく酢
朝	塩ラーメン(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　切敷・ゆで卵・小松菜)・いなり寿し(いなりの皮・酢飯)・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)・コーンポタージュ(カーネルコーン・玉葱　牛乳　生クリーム・粉パセリー・クラッカー)・大根のサラダ(大根・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)・イタリアンサラダ(生ハム　胡瓜　レタス・ゆで卵)・福神漬	スープ(生姜　野菜　ミックスV)・ナポリタンスパゲッティー(玉葱　ピーマン・ナポリタンソース・ピーマン・オリーブオイル・ニンニク・パスタ)・サラダ(セロリ・レタス・チーズ・生ハム)
夕	ご飯・みそ汁・うなぎの柳川(うなぎ・ゴボウ・生シイタケ・みつぱ・玉葱・玉子)・フルーツヨーグルト(バナナ・パイン缶・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・ささみ)・海老入り大焼売盛り合せ(海老入り焼売・むきえび・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(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	豆ご飯(塩えんどう豆)・かき玉汁(豆腐・生姜　卵)・メンチカツ盛り合せ(豚ひき肉・玉ねぎ・キャベツ・レタス・カラーピーマン、ブロッコリー・カニカマ・マヨネーズ)・人参のきんぴら(人参・しろごま)・香の物(胡瓜漬け)	ご飯・みそ汁(大根・芋　ネギ)・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(胡瓜からし漬け)	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・でん粉・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)
	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27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)	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・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)・のりの佃煮	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)・絹豆腐くず煮(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・玉ねぎ・ベーコン・ミックスV・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)・ヒレカツ丼(豚ヒレ肉・玉葱・竹の子・生椎茸・みつぱ・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)	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・すいみつ)・コヒー	うなぎ雑炊(うなぎ・ごぼう・竹の子・みつぱ・椎茸・みつぱ・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)	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)・ミニ寿し(いか・とびっこ・胡瓜・オホーツク)・フルーツ(ブドウ・煮リンゴ)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)・切り干し大根の炒め煮(切り干し大根・人参・天ぷら)・デザート(抹茶くずもち)	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・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)・くるみ和え(ほうれん草　人参・くるみ)・香の物(みそ漬け)	ご飯・みそ汁・煮魚(昆布・生姜・大根)・スパゲテインサラダ(スパゲッティ　ロースハム　ゆで卵　胡瓜　玉葱)・香の物(胡瓜ニンニク漬け)・きぬさやのごま和え	ご飯・みそ汁(ミツパ　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)・豚ロース塩麹焼き(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)・夏野菜オイスターソース炒め(鶏もも肉・でんぷん・すっきーに・南瓜・茄子・にんにく・油・オイスターソース)・香の物(胡瓜の醤油漬け)	ご飯・みそ汁(じゃが芋　はんぺん　大根葉)・牛丼(牛肉・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)
	28日	29日	30日	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)青菜とちくわの卵とじ(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)・香の物(キャベツと胡瓜)・うにくらげ	ご飯・味噌汁(大根葉・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)			
昼	とんこつラーメン(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　切敷・ゆで卵・小松菜)・いなり寿し(いなりの皮・酢飯)・香の物(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)・あさりとキャベツのカレーシチュー(あさり・キャベツ・芋・人参・玉ねぎ・おかゆ・コンソメ)・ヨーグルト和え(煮リンゴ・ラーズベリー・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)			
夕	ご飯・みそ汁・うなぎの柳川(ウナギのかば焼き・ゴボウ・生シイタケ・みつぱ・玉葱・玉子)・フルーツヨーグルト(バナナ・パイン缶・はく桃)・香の物(カツオ沢庵)	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	ポークカレー(豚角切り　芋　玉葱　人参　にんにく　カラールー)・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)・梅ゼリー・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・豚ヒレ肉・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(なまくら漬け)			