

グランデージ北湖南『安心ハウス』平成 28年 9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
朝					ご飯・味噌汁(しめじ ほうれん草 揚げ)・牛乳・煮物(ミニ春雨市若里芋 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(ミートボール トマト ケチャップ 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(鮭ハラス 大根おろし)・リンゴ・大根のきんぴら(大根・ピーマン・人参・焼きさるしー)・香の物(白菜と胡瓜の漬物)
昼					スープ(ワカメ・メンマ・長アねぎ)・焼き豚チャーハン(コンソメ 焼き豚・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 らっきよ)	にしんそば(干そばにしん甘煮煮ねりごま・長葱・さとう)・だし汁・ゴーヤちゃんぷ(ゴーヤ・豆腐・豚肉にんにく)・デザート(すまゐ)	スープ(野菜スープ・ササミ・キャベツ・ポテト・和風スパゲッティ(スパゲッティ・ソーチン・大根おろし・玉ねぎ)・物(ハセリ)・トマトと豆腐のサラダ(トマト・豆腐・ごまドレッシング・ハセリ)・デザート(牛乳寒梅の精)
夕					ご飯・うどん汁(うどん・長葱・揚げ)・解の味噌煮(鶏・みそ・揚げ茄子・生揚げ)・豚チャーハン(豚シヤブ肉・レタス・新玉葱・海苔サラダ)	ご飯・味噌汁(ほうれん草・わかめ・長ネギ)・おでん(カレー時(豚バラ)・ゆで卵・大根・こんにやく・ウインナー・肉類(人参)・エビがら・マカロニ・ポテトサラダ(マカロニ・辛・リンゴ・コーン)・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)・生揚げ・里芋・こんにやくのほろ煮(里芋・すりひき肉・いんげん・てん粉・コンニャク)・香の物(野沢菜)
朝	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10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(ふきこんにやく・さんま 人参)・香の物(たくあん)	ご飯・みそ汁(豆腐・揚げ・とろろ昆布)・牛乳・はんぺん・かきた焼き(はんぺん 小麦粉 パセリ 卵 生野菜)・くだもの・和風ラム(春雨)・にんじん・ほうれん草・味噌汁(香の物)	ご飯・みそ汁(とりごぼろ 水菜 豆腐)・牛乳・スペイン風オムレツ(フライドポテト・ベーコン・玉ねぎ・玉子 生野菜)・とうがん煮(とうがん・醤油 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・焼魚(角ハム 温野菜 アスパラ ブロッコリー 人参)・とりしゃぶ・炒め煮(とりしゃぶ 玉葱 にら 生菜)・白煮 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 生菜)・とりごぼろ(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)・豆腐 白菜 昆布 長ネギ 生椎茸(生菜)・とりごぼろ(人参 いんげん)・白菜 胡瓜の漬物	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・コンニャクのかき(鯉卵・生菜 こんにやく)・香の物
昼	スープ(コンソメ・たまご)・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)・ヨーグルト(ぶちもち・トナリ)・香の物(紅しょうが)	焼きたてパン(南瓜・りんご パターパン)・コロッケ(ササニ)・2色チーズパン・ベジタブルスープ(ミックスV・玉ねぎ・人参・ベーコン・にんにく)・サラダ(クスクス・胡瓜・トマト・カレー・ピーマン)・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)	野菜たっぷりスープ(しりゆ・長葱・生菜・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(べつたら漬)	スープ(ベーコン・ハンペン・牛バラ肉・玉葱 永寒天)・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・海藻サラダ・大根・レタス)・福神漬 らっきよ	五目焼き(きしめんにゆで卵・カニカマ・鶏肉・わかめ・本シメジ)・生野菜(白菜・玉ねぎ)・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・小豆粥(米・小豆・小豆・塩)・盛り合わせ(錦甘・シメジ・フチマタ・胡瓜のサラダ)・煮物(天ぷら・大根・人参・南瓜・にんにく・昆布)・香の物(梅干)・デザート(ずんだ餅)
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)・たびごと(和え)・ほうれん草・胡瓜)・とびご(コンソメ)・香の物(べつたら漬)・たまご豆腐	ご飯・みそ汁(ワカメ 芋 ねぎ)・焼き魚(魚 大根おろし)・モーヨー(茄子 豆腐)・なす にんにく 長ネギ 甜醤油 ごま油)・香の物(胡瓜)・塩昆布和え(キャベツ・ピーマン・塩 ぶ)ぶ	ご飯・味噌汁(キャベツ・油揚げ)・和風ハンバーグ(味噌・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 ニら 卵)・煮魚(魚 生菜 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・たら汁(たら・大根・芋 ねぎ)・盛合わせ(カレー包み揚げ・生野菜・マト)・ごまごし(すりごま 人参・ほうれん草)・香の物(胡瓜からし漬)・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)・生揚げ・タンドリーチキン(鶏肉・ヨーグルト・カレー粉 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 かんも)・ホル焼き(さかな みそヨネーズ ビーマン 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)
朝	11日	12日	13日	14日	15日	16日	17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)・金平ごぼろ(人参・ごぼろ)・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 地のり)・牛乳・鯖水産物の山かけ(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)・牛乳・キャベツのマヨネーズ(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)・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)・数の子松餅	ご飯・味噌汁(南瓜 花魁 ミツ葉)・牛乳・フルーツオムレツ(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 人参)・ごぼろ ひじき とり肉)・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 こんにやく 本シメジ 地ふ)・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 ほうろ 大根)・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)・ソーチン・こんにやく・いんげん炒め煮(いんげん・ソーチン・人参・卵・本シメジ)・香の物(味噌漬)・香の物
昼	かき玉そうめん(そうめん・だし汁・生揚げ)・みつぱ・てんぷら(みょうが 玉子・カニフレーク)・のり巻(酢飯・さんま・玉子焼き・紅生巻・胡瓜・板でんぱん)・スイートコーン・デザート(ティラミス・バナナケーキ・カステラ・コーヒー・ヨーグルト)	焼きたてパン(オニオン・ほうろ 南瓜)・練乳パン(オニオン・ほうろ 南瓜)・バナナ・ハム・玉子)・人参のポテト・ジュ(人参・玉葱 牛乳 生クリーム)・カニ(生クリーム)・大根のサラダ(大根 胡瓜・レタス・ツナ)・コーヒー・紅茶	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(むらめ・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)・(香の物(ナス・胡瓜)・切り干し大根炒め煮	スープ(カレー)・とり肉 揚げ茄子 南瓜 玉葱 ゆで卵)・人参・サラダ(海藻・レタス・きゅうり)・香の物(らっきよ・福神漬)	そばのとごぼろつけ麺(ごぼろ・とり肉・生揚げ・長ネギ・干しそば)・小鉢(キャベツ・オホーツク・人参)・イタリアン・ケサダ(甘栗入り・小麦粉・サラダ油)	スープ(生菜 野菜 ミックスV)・たこライス(タコ・人参・玉葱・ピーマン ミックスV)・コンソメ・オリーブ・バター)・イタリアン・ケサダ(生ハム オイル・ニンニク・パスタ)・デザート(セロリ・レタス・チーズ・生ハム)	
夕	ご飯・香茶・豆腐鍋(白菜・ほうれん草・豆・豚バラ肉・ホシメジ)・生・豆・だし汁・長ネギ・焼き豆腐)・含め飯(里芋・天ぷら・昆布・野菜玉・こんにやく)・南瓜・酢の物(人参・胡瓜)・きく・香の物(大根醤油漬)	ご飯・中華スープ(マイタケ・キャベツ・ささみ)・海老入り焼売盛り合わせ(海老入り焼売・むきえび・白菜 トマト)・中華サラダ(春雨クラゲ 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(むらめ・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)・(香の物(ナス・胡瓜)・切り干し大根炒め煮	五目ごぼろ(油揚げ・人参・しいたけ・ひじき・ゴボウ)・かき玉(豆腐・生揚げ)・ソフトクリーム(生揚げ・生クリーム)・豚肉・キャベツ・レタス・カレー・ピーマン・ブロッコリー・カニカマ・マヨネーズ)・酢味噌和え(いか・胡瓜・わかめ)・酢味噌・香の物(胡瓜漬)	そばのとごぼろつけ麺(ごぼろ・とり肉・生揚げ・長ネギ・干しそば)・小鉢(キャベツ・オホーツク・人参)・イタリアン・ケサダ(甘栗入り・小麦粉・サラダ油)	スープ(生菜 野菜 ミックスV)・たこライス(タコ・人参・玉葱・ピーマン ミックスV)・コンソメ・オリーブ・バター)・イタリアン・ケサダ(生ハム オイル・ニンニク・パスタ)・デザート(セロリ・レタス・チーズ・生ハム)	
朝	18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日
朝	ご飯・みそ汁(豆腐・長葱)・牛乳・さんま焼盛合せ(小松菜 焼きわくわく)・とろろ芋(花かつお)・香の物(白菜漬)	ご飯・みそ汁(豆腐 ねぎ ふのり)・牛乳・ハムエッグ(ロースハム・卵)・生野菜(にんにく)・春雨サラダ(春雨・ソーセージ 胡瓜)・香の物(漬漬)・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)・卵豆腐(煮豆)・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)・ひじき・のり炒め煮(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・人参・焼きちい・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	ご飯・みそ汁(豆腐 長葱)・牛乳・伊東のてんぷら(角天 大根おろし トマト)・いんげん炒め煮(いんげん 人参)・とびご(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)・根菜の炒め煮(いんげん・ほうろ・人参・とりごぼろ)・香の物(一夜漬)
昼	みそ汁(椎茸 ねぎ 花魁)・親子丼(とり肉・玉葱・竹の子・生椎茸・みつぱ・卵・もみり)・お漬(ほうれん草・花かつお)・香の物(べつたら漬)	焼きたてパン(竜ヶ崎カボチャ・抹茶ツイスト・コロコロブルー・お米パン)・ミニオムレツ(にんにく)・辛・キャベツ・人参・トマト・水餃子(ベーコン・ローリエ)・デザート(アイスクリーム・すいみ)・コーヒー	鮭焼(鮭・ごぼろ・竹の子・みつぱ)・椎茸・みつぱ・玉子・だし汁)・小鉢(しいたけ)・たこ焼き揚げ・レタス・オレンジ・トマト)・香の物(大根新漬)	ほうろ(豚バラ肉・本しめじ・椎茸 ほうれん草)・ミミ・青いし)・かき玉(ごぼろ・オホーツク)・フルーツ(ブドウ・煮りんご)・甘酢生菓	スープ(大根 ほうろ 長葱)・北湖 スム(豚肉・玉葱・ピーマン・人参・マッシュルーム・生クリーム)・大根の中華サラダ(中華クラゲ トマト)・福神漬	鍋焼きうどん(うどん だし汁 味付ききゅうり・鶏肉・玉葱・ピーマン)・焼き込みピザ(トマト・ベーコン ミックスV)・コンソメ・バター)・イタリアン・ケサダ(生ハム オイル・ニンニク・パスタ)・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)・焼きたてパン(カマエカマ・ニュー)・ニラ 豚肉・ポテト・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	五穀米入りごぼろ汁(豚肉・つきこ 人参・ごぼろ 豆腐 大揚げ 長葱)・盛合わせ(南瓜コロッケ・生野菜 オレンジ)・くろみおろし(ほうれん草 人参・くろみ)・香の物(みそ漬)	ご飯・みそ汁・煮魚(昆布・生菜・大根)・ラーメン(生ダラー(生ダラー・ロースハム ゆで卵 胡瓜 玉葱)・香の物(黒コンニャク漬)・きぬぎやのてんぷら)	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(漬漬)	ご飯・みそ汁(きんぴら・にら・えのき)・天ぷら盛合せ(厚付け海老・茄子・南瓜・生・大根おろし)・もやし・天ぷら)・白和え(豆腐・黒コンニャク・ほうれん草)・香の物(みそ 生野菜)	ご飯・みそ汁(エリンギ 南瓜)・豚肉・焼魚(生菜・豚・ロース・生椎茸 生野菜)・豚チャーハン(豚肉・レタス・新玉葱・海苔サラダ)・香の物(カツおとくあん)	ご飯・みそ汁(南瓜 にら 生のり)・煮魚(大根おろし)・夏野菜オムレツ(オムレツ・炒め(鶏もも)・てんぷら)・すずこ(ひき肉・茄子・にんにく)・油・オイスターソース)・香の物(胡瓜の醤油漬)	ご飯・みそ汁(じゃが芋 はんぺん 大根菜)・さんま・さんま・竹の子・白海苔・生・紅しょうが)・ほろろサラダ(ほうろろ・胡瓜・玉葱)・わかめとイカの酢の物(ワカメ・イカ・酢)・みそ
朝	25日	26日	27日	28日	29日	30日	
朝	ご飯・みそ汁(豆腐・長葱)・牛乳・焼き魚(鮭・大根おろし)・トマト)・青菜とちりわの頭とじ(小松菜 焼きわくわく)・人参)・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(そうめん がんも 菜味)・牛乳・炊き合わせ(にらごぼろ)・人参 竹の子 とり肉 ほうれん草 椎茸)・だし巻卵とお漬(卵 白菜)・香の物(白菜漬)・ふきのとう一夜漬)・のりの佃煮	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(ニンシ)・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(ミニ春雨市若里芋 人参 いんげん 本シメジ 天ぷら)・生卵・香の物・しめそ	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)・めかぶとろろ(長芋 めかぶ)・香の物	
昼	みそ汁(そうめん・みょうが)・ほうろ・ふきの炊き込みごぼろ(水・ふき・板かまきん)・盛り合せ(香巻・トマト・ホワイアス)・卵の醤油(オムレツ)・うめざり(香の物(胡瓜漬))	焼きたてパン(南瓜・りんご パターパン)・ベジタブルスープ(ミックスV・玉葱 人参・キャベツの芯 人参 にんにく)・ベジ・ベジ)・サラダ(大根・エリンギ・パプリカ)・コーヒー	休	にゅう麺(そうめん 竹の子 本シメジ 生椎茸 焼き魚)・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)・焼き豚チャーハン(コンソメ 焼き豚・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 らっきよ)	ごまだれきしめん(干しきしめん・豚しゃぶ肉・わかめ・長葱・さとう)・だし汁・小鉢(いんげん・味噌味マヨネーズ)・デザート(紅茶味ワカメ・タドケキ)	
夕	ご飯・うどんすき(野菜・うどん・薄焼き豚)・生わかめ・にら・味噌汁(人参・豚肩ロース)・盛合わせ(ふきの肉詰め)・生・里芋・人参)・ごま豆腐(きく)・練ごま・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(一塩揚げ)・オムレツ(大根おろし)・揚げ(豚カボチャ)・生 玉葱 人参 白滝 生菜)・香の物(スズキ一夜漬)・朝練いんげんの胡麻和え	ビーフカレー(牛すき・牛肉 芋 玉葱 人参 にんにく)・カラフル)・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)	ご飯・みそ汁(なめこ・大根)・豚肉・ポテト・チーズ・ロール(玉子・小麦粉)・豚肉・ロース・シュートポテト(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(なまら漬)	ご飯・ラーメン汁(ラーメン・長葱・揚げ)・豚の味噌煮(鶏・みそ・揚げ茄子)・豚チャーハン(豚肉・レタス・新玉葱・海苔サラダ)・香の物(カブ一夜漬)・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・こんにやく・みそ・人参)・マカロニポテトサラダ(マカロニ・辛・リンゴ・コーン)・胡瓜・レタス・ソーセージ・玉ねぎ)・香の物(胡瓜)・スズキニガリーツツ	