

グランデージ北湘南 '安心ハウス' 1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	2	3	4	5	6
朝		お雑煮(醤油味) 帆立ご飯 穴子ロール きんとん 昆布巻 きんぴら 酢の物	ご飯 お雑煮(塩味) ほうれん草ソテー とり八幡巻 板かま 千枚漬 梅干	ご飯 味噌汁 牛乳 焼き魚(黒むつ西京漬 大根おろし 花豆) 旨煮 香の物	ご飯 味噌汁 牛乳 ひじき入りオムレツ 生野菜+林檎 ブルーン 長芋の三杯酢 香の物	ご飯 味噌汁 牛乳 煮物(里芋 人参 大根 鶏肉 椎茸 他) 生卵 香の物	ご飯 味噌汁 牛乳 ハムステーキ キャベツ&ほうれん草のお浸し 大根のきんぴら 胡瓜の粕漬
昼		昔風ラーメン きんぴらごぼう デザート(マンゴーケーキ)	休み	鴨うどん 小盛り合わせ(ごぼう巻き 生野菜 果物) きんとん	スープ 焼き豚チャーハン 野菜サラダ 千枚漬	鍋焼きうどん 小盛り合わせ(京風シューマイ レタス ブチトマト) りんご	わかめスープ ハッシュドビーフ 長芋の梅和え 香の物
夕		清汁 陶板焼き だし巻き卵 ほうれん草のお浸し 黒豆 酢の物 オレンジ	和風スープ チキンカレー(福神漬&らっきょ) サモモンサラダ	ご飯 きりたんぼ鍋 中盛り合わせ(えびグラタン 鯖のマリネ) 生野菜 香の物 デザート(フルーツ寄せ)	ご飯 味噌汁 サンマのマリネ 切干大根の炒め煮 香の物	あさり炊き込みご飯 味噌汁 おでん マカロニサラダ	ご飯 味噌汁 焼き魚(塩鯖 大根おろし&レモン) 里芋のそぼろ煮 珍味
	7	8	9	10	11	12	13
朝	七草粥 味噌汁 牛乳 蟹玉あなかけ盛り合わせ 梅松前漬	ご飯 味噌汁 牛乳 筑前煮 納豆 茄子漬 こうじ漬 果物	ご飯 味噌汁 牛乳 トルコ風オムレツ 生野菜 ブルーン 白菜の煮浸し 香の物	ご飯 味噌汁 牛乳 角八ムソテー 生野菜 小松菜のなめたけ和え 筋子香の物 果物	ご飯 味噌汁 牛乳 湯豆腐セット 人参の炒め煮 香の物	ご飯 味噌汁 盛り合わせ(プレーンオムレツ 生野菜 果物) ゴボウの土佐煮 香の物	ご飯 味噌汁 牛乳 焼き魚(大根おろし 果物) ほうれん草と人参の胡麻和え 香の物
昼	ご飯 味噌汁 カツとじ 果物 みそ漬	焼きたてパン ベジタブルスープ(温泉卵入り) 生ハムサラダ コーヒー 牛乳	タコ天そば 香の物 長芋のオイスターソース炒め	味噌汁 生姜焼井 白菜と鶏肉の和え物 たくあん	味噌汁 おにぎりセット(おにぎり 南瓜コロッケ 生野菜 果物) お汁粉 たくあん	月見うどん 豆腐のきのこあなかけ 果物(パイン キウイ マンゴ)	春雨スープ ドライカレー 福神漬 野菜サラダ
夕	ご飯 鯛のあらスープ サイコロステーキ 白菜のサラダ ベッタラ漬 茄子漬	五目ご飯 味噌汁 焼き魚(鮭 大根おろし オレンジ) キャベツと厚揚げの味噌炒め 紅生姜	ご飯 コーンスープ 煮込みハンバーグ(プロッコリー 人参 フライドポテト) キャベツのサラダ 香の物	ご飯 味噌汁 煮魚(ほけ) ジャーマンポテト 香の物	ご飯 味噌汁 エビフライ(生野菜 タルタルソース) 五目大豆 香の物	ご飯 赤だし味噌汁 盛り合わせ(タンダーチキン 生野菜 さつま揚げ煮物(インゲン 人参) 香の物	ご飯 味噌汁 盛り合わせ(鮭のムニエル キャベツ トマト) マーボー豆腐 香の物
	14	15	16	17	18	19	20
朝	ご飯 味噌汁 牛乳 はんべんのチーズサンド ソテー(ほうれん草 本しめじ ベーコン) 果物 小女子 佃煮 香の物	ご飯 味噌汁 牛乳 鯖水煮の山かけ 磯和え 佃煮 果物	ご飯 味噌汁 キャベツのマフラー煮 納豆(しらす 長ネギ) えびワサビ 香の物	ご飯 味噌汁 焼き魚 トマト 板かま 卵豆腐 香の物	ご飯 味噌汁 牛乳 チーズ入りオムレツ 生野菜 ブルーン ひじきの炒め煮	ご飯 味噌汁 牛乳 煮物(厚揚げ 大根 人参 味噌 椎茸 インゲン) 温泉卵 果物 香の物	ご飯 味噌汁 牛乳 焼き魚(玉ネギ入りマフラー 大根おろし ブルーン)小鉢(ゴボウ炒め物) 香の物
昼	チャーシュー麺 デザート(リンゴ ヨーグルト ジャム) 苺レタス	焼きたてパン 南瓜のポタージュ 野菜サラダ 飲み物(コーヒー・紅茶・牛乳)	休み	鴨うどん ミニ寿司 香の物	中華スープ 炊き込みピラフ 盛り合わせサラダ デザート	山菜山かけそば 笹おにぎり デザート	卵スープ スパゲティナポリタン 野菜サラダ
夕	ご飯 味噌汁 盛り合わせ(とりむねチリソース風 キャベツ レタス 水菜 リンゴ) マッシュサラダ 小鉢(大根繊切 松前漬)	ご飯 味噌汁 焼き餃子 中華風サラダ 香の物	ご飯 味噌汁 お刺身 盛り合わせ(鮪 白身魚 帆立 えび) スイキの炒め煮 香の物	ご飯 すり身汁 豆腐ステーキのこあんかけ ほうれん草と白菜のお浸し 珍味	ご飯 かき玉汁 鯖の味噌煮 ポテトサラダ 香の物	ご飯 味噌汁 鶏のボン酢煮 温野菜添え オレンジ インゲン香味炒め 香の物	黒豆ご飯 味噌汁 干魚(ナメタ 大根おろし オレンジ) 豆腐の卵とし 香の物
	21	22	23	24	25	26	27
朝	ご飯 味噌汁 牛乳 サンマの蒲焼 梅肉和え とろろ芋 香の物	ご飯 味噌汁 牛乳 盛り合わせ(ハムエッグ 生野菜 佃煮) 南瓜の煮物 香の物	ご飯 味噌汁 牛乳 焼豚と野菜のソテー 冷奴(大根おろし なめこ) 香の物	ご飯 味噌汁 牛乳 煮物(五目ひじき 人参 竹の子 大根 味付け椎茸 いんげん) 納豆 香の物	ご飯 味噌汁 牛乳 焼き魚(鮭 大根おろし トマト) 生卵 香の物	ご飯 味噌汁 牛乳 野菜入りオムレツ 南瓜の煮物 梅漬	ご飯 味噌汁 牛乳 焼き魚(伊東の天ぷら 大根おろし 果物) キャベツの油炒め 香の物
昼	ご飯 味噌汁 うな玉井 小松菜のお浸し 香の物	焼きたてパン ミネストローネ デザート 飲み物(コーヒー 紅茶 牛乳)	焼きおにぎり茶漬 盛り合わせ(シューマイ キャベツのソテー 果物)香の物	豚肉ときのこのうどん 巻き寿司 香の物	大根のスープ 北湘南レストランオムレツ 野菜サラダ 香の物	かけそば天ぷらセット 小鉢 香の物	ご飯 スープカレー 香の物 デザート
夕	ご飯 豚汁 かきフライ(キャベツ レモン) 小松菜と白菜の胡麻和え 香の物	麦ご飯 味噌汁 ラムシャブ フルーツのヨーグルト和え 香の物	ご飯 味噌汁 煮魚 ラーメンサラダ 香の物	ご飯 きのこ汁 魚のフライ(キャベツ 水菜)とびっこ和え(小松菜 胡瓜 人参) 香の物	ご飯 お吸い物 石狩鍋 しらす和え 魚がし揚げあなかけ デザート	ピースご飯 味噌汁 ポークチャップ(生野菜) 春雨のサラダ 香の物	ご飯 赤だし味噌汁 うなぎの柳川 ナムル(ほうれん草 えのきだけ 人参 大根) 香の物
	28	29	30	31			
朝	ご飯 味噌汁 牛乳 ソーセージのソテー 温泉卵 果物 香の物	ご飯 味噌汁 牛乳 盛り合わせ(はんべんのバター 焼き 生野菜 苺) えびワサビ漬 香の物	ご飯 味噌汁 牛乳 山菜の炒め煮 納豆 味噌海苔 香の物	ご飯 味噌汁 牛乳 煮魚(カレイ 大根おろし 煮豆) いか松前 香の物			
昼	味噌ラーメン フルーツのヨーグルト和え	焼きたてパン 魚介のシチュー(帆立 えび ホッキ貝) サラダ(キャベツ 水菜 ホッキ) 飲み物(コーヒー 紅茶 牛乳)	休み	にゅう麺 笹寿司 香の物 デザート			
夕	ご飯 味噌汁 焼き魚(ホッケ 大根おろし オレンジ) 肉じゃが 香の物	ご飯 味噌汁 盛り合わせ(ロースカツ キャベツ 水菜 レモン) 豆腐とほうれん草のサラダ 香の物	ご飯 カレーライス ゆで卵 サモモンサラダ(玉葱 レタス 水菜 大根 キャベツ) スモークサーモン) 福神漬	ご飯 いもこ汁 盛り合わせ(だし巻き卵 チーズ 小松菜と白菜のお浸し ウィンナーの大葉巻き) もずく酢 香の物			