

グランデージ北湘南「安心ハウス」 2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
朝					ご飯 味噌汁 牛乳 盛り合わせ(ひじき入りオムレツ 生野菜 林檎 プルーン)長芋の三杯酢 香の物	ご飯 味噌汁 牛乳 里芋の煮物(里芋 人参 鶏もも 高野豆腐 インゲン) 生卵 えびワサビ 香の物	ご飯 味噌汁 牛乳 伊東の天ぷら(大根おろし) きんぴらゴボウ たくあん
昼					コンソメスープ 鮭チャーハン サラダ(生野菜 ハム チーズ) らっきょ	鍋焼きうどん 盛り合わせ(カレー風味餃子 生野菜 果物) 黒糖ゼリー	山かけ蕎麦 恵方巻き 酢生姜 落花生
夕					ご飯 味噌汁 鮭のマリネ風 切干大根炒め煮 香の物	ご飯 たち汁 煮込おでん(大根 黒こんにゃく 鶏手羽先 伊東の天ぷら 焼ち(わ) キャベツサラダ 珍味	あさり炊込みご飯 味噌汁 焼き魚(一塩さば 大根おろし トマト) 里芋のそぼろ煮 香の物
	4	5	6	7	8	9	10
朝	ご飯 味噌汁 牛乳 盛り合わせ(蟹玉あんかけ 生野菜 小松菜のソテー) 小女子の佃煮 香の物	ご飯 味噌汁 牛乳 筑前煮 ミニ納豆(長ネギ 花カツオ) 香の物 果物	ご飯 味噌汁 牛乳 トルコ風オムレツ(生野菜) 白菜の煮浸し 香の物	ご飯 味噌汁 牛乳 盛り合わせ(角ハムのバター焼き 生野菜 果物) ほうれん草のとびっ子と和え 香の物	ご飯 味噌汁 牛乳 湯豆腐セット 炒め煮 香の物	ご飯 味噌汁 牛乳 盛り合わせ(ブレンオムレツ 生野菜 果物) 黒こんにゃくの土佐煮 香の物	ご飯 味噌汁 牛乳 焼き魚(赤魚粕 大根おろし 梅) ほうれん草の胡麻和え 香の物
昼	親子とじ 味噌汁 果物 香の物	焼きたてパン ベジタブルスープ(温泉卵おとし) ハムサラダ 飲み物(コーヒー 紅茶 牛乳)	タコ天そば 香の物 和え物	味噌汁 鮭のそぼろ丼 とうどの漬物 金時の煮豆	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) 香の物 牛乳(ず餅)	きつねうどん 鯖の酢味噌和え フルーツヨーグルトのせ	スープ ドライカレー 福神漬 野菜サラダ
夕	ご飯 清汁 真鱈の揚げ煮(大根おろし) 白和え 香の物	ご飯 味噌汁 和風ハンバーグ(大根おろし) ブロッコリー 南瓜 人参 切干大根の中華炒め 香の物	ご飯 味噌汁 プリ照焼き(大根甘酢 ゆず) たら子 和え(キャベツ 大根 人参) 香の物	ご飯 しじみ汁 豚すき鍋(生卵) 長芋の梅酢和え 母ムース 香の物	ご飯 味噌汁 天ぷら盛り合わせ(えび さつま芋 茄子 大葉 大根おろし) インゲンの炒め煮 香の物	ご飯 赤だし味噌汁 盛り合わせ(チキンのカレー風味 生野菜 梅) 茶碗蒸し 苺ミルク	ご飯 味噌汁 盛り合わせ(時鮭のホイル焼き フライドポテト トマト) マカロニサラダ 香の物
	11	12	13	14	15	16	17
朝	ご飯 味噌汁 牛乳 盛り合わせ(はんぺんチーズサンド ほうれん草としめじのソテー オレンジ) えびワサビ 香の物	ご飯 味噌汁 牛乳 鯖水煮の山かけ 小松菜の磯和え 佃煮 梅	ご飯 味噌汁 牛乳 キャベツのマフラー煮 納豆(しらす 長ネギ) 香の物 果物	ご飯 味噌汁 牛乳 焼き魚(鱈粕 大根おろし 果物) からし和え 香の物	ご飯 味噌汁 牛乳 盛り合わせ(チーズ入りオムレツ 温野菜 トマト) 切り昆布炒め煮 海苔佃煮 香の物(2種選択)	ご飯 味噌汁 牛乳 里芋の煮物(里芋 焼きち(わ) 大根 人参 インゲン) 温泉卵 香の物 果物	ご飯 味噌汁 牛乳 玉葱入りの天ぷら(大根おろし) たらこ 人参のきんぴら 香の物(2種選択)
昼	昔風ラーメン フルーツ和え 一夜漬	焼きたてパン(3種類) じゃが芋のポターージュ 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	あったまげスープ チャーハン 盛り合わせサラダ コーヒーゼリー	かしわ蕎麦 盛り合わせ(カニクリームコロッケ 板かま 玉子焼き) デザート	わんこうどん お好み焼き 香の物 果物
夕	赤飯 清汁 盛り合わせ(カキフライ キャベツ レモン) 厚揚げの炒め煮 香の物	ご飯 味噌汁 焼き餃子(レモン) 中華風サラダ 香の物	ご飯 みそスープ お刺身 盛り合わせ スイキの炒め煮 香の物	ご飯 味噌汁 とりササミピカタ焼き マーボー豆腐 ぼたての耳の酢味噌和え	ご飯 かき玉汁 鯖の味噌煮 ポテトサラダ 人参の炒め物	麦ご飯 味噌汁 盛り合わせ(サイコロステーキ ほうれん草 & 本しめじのソテー 人参甘煮) キャベツのお浸し 帆立の子の煮物	ご飯 味噌汁 ホッケの開き(大根おろし 大葉 ボイルウインナー) 豆腐の卵とじ 香の物
	18	19	20	21	22	23	24
朝	ご飯 味噌汁 牛乳 盛り合わせ(サンマの蒲焼 小松菜の梅肉和え オレンジ) とろろ芋 一夜漬	ご飯 味噌汁 牛乳 盛り合わせ(ハムエック 生野菜 佃煮) さつま芋の甘煮 香の物	ご飯 味噌汁 牛乳 野菜のソテー 奴豆腐 香の物	ご飯 味噌汁 牛乳 煮物(五目ひじき 人参 鱈 大根 インゲン) 納豆 煮豆 香の物	ご飯 味噌汁 牛乳 焼き魚(大根おろし オレンジ) 黒コンの炒め煮 香の物	ご飯 味噌汁 牛乳 盛り合わせ(野菜入りオムレツ 生野菜 プルーン リんご) 煮豆 梅漬 ヤーコン漬物	ご飯 味噌汁 牛乳 盛り合わせ(伊東の天ぷら 大根おろし トマト) キャベツの油炒め 香の物
昼	ご飯 味噌汁 うな玉丼 ほうれん草のお浸し 香の物	焼きたてパン ミネストローネ たたきゴボウ 大根甘酢 飲み物(コーヒー 紅茶 牛乳)	鮭雑炊 盛り合わせ(つくね 生野菜 ゼリー) 香の物	豚肉ときのこうどん 笹寿司 香の物	オニオンスープ 北湘南レストランオムレツ 野菜サラダ 香の物	かけそばの天ぷらセット 香の物 うどの梅肉和え	ご飯 スープカレー(ゆで卵 鶏もも 茄子 南瓜 人参) 香の物 梅ゼリー
夕	ご飯 鱈汁 盛り合わせ(カキフライ キャベツ レモン) 胡麻和え(ほうれん草 人参 白菜) 香の物	五穀炊 味噌汁 ジンギスカン フルーツミックス 香の物	ご飯 蕎麦汁 ローストチキンとグラタンの盛り合わせ ゴボウ甘辛煮 モカケーキ	ご飯 すり身汁 盛り合わせ(エビフライ 南瓜のフライ 生野菜) なめたけ和え(小松菜 オホーツク) 香の物	ご飯 味噌汁 盛り合わせ(豚ロースガーリック焼き 生野菜 フライドポテト) 春雨サラダ 香の物	ご飯 味噌汁 鱈バター焼き 切干大根の炒め煮 鯛のアラ煮 香の物	ご飯 赤だし味噌汁 うなぎの柳川 ほうれん草のナムル(本しめじ 人参 大根) 香の物
	25	26	27	28			
朝	ご飯 味噌汁 牛乳 ソーセージのソテー(玉葱 人参 ピーマン) 温泉卵 香の物 果物	ご飯 味噌汁 牛乳 珍味 香の物	ご飯 味噌汁 牛乳 山菜の炒め煮 納豆(しらす 長ネギ) 煮豆 香の物	ご飯 味噌汁 牛乳 焼き魚(大根おろし 梅) フカヒレ松前漬(大根 ピーマン) 香の物			
昼	チャーシュー麺 果物のヨーグルト和え	焼きたてパン あさりカレーチャウダー サラダ 飲み物(コーヒー 紅茶 牛乳)	休み	にゅう麺 赤飯おにぎり 紅生姜 デザート			
夕	ご飯 味噌汁 焼き魚(大根おろし 大葉) 肉じゃが 香の物	ご飯 味噌汁 盛り合わせ(サンドカツ 生野菜 レモン) 香の物	ご飯 コンソメスープ ホッキカレー 野菜サラダ 福神漬	ご飯 きのこと汁 盛り合わせ(だし巻き卵 合鴨の甘煮 生野菜) 煮豆 胡麻和え(ほうれん草 人参) 香の物			