

グランデージ北湘南 '安心ハウス' 3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 オレンジ) 長芋の三杯酢 香の物	ご飯 味噌汁(芋 わかめ 長ネギ) 牛乳 煮物(里芋 人参 鶏モモ 高野豆腐 インゲン)生卵 煮豆 香の物	ご飯 味噌汁(茄子 とうろ昆布) 牛乳 焼き物(生野菜 ハムステーキ パナナ プルーン) ごぼうと大根のきんぴら 香の物
昼					スープ 炊き込みピラフ サラダ 福神漬	釜揚げうどん 盛り合わせ(ミニカレーリア サーマン 毒) 一夜漬	和風スープ ハッシュドビーフ 福神漬 生ハムのサラダ
夕					ご飯 たち汁 真たらのから揚げ たら子(生たらこ) キャベツ 人参 大根 つきこん) 香の物	アサリの炊き込みご飯 鮭のあら汁 煮込みおでん(大根 鶏レック 焼きちくわ こんにゃく 昆布) スパサラダ香の物	花形抜きゆかりご飯 清汁(甘エビ白玉団子 本シメジ みつば) 鯛の桜蒸しあんかけ からし味噌和え デザート(Gフルーツのゼリー)
	4	5	6	7	8	9	10
朝	ご飯 味噌汁(豆腐 エリンギ 長ねぎ) 牛乳 盛り合わせ(蟹玉あんかけ 生野菜 じゃが芋とベーコンのソテー) 珍味 香の物	ご飯 味噌汁(卵 生わかめ みつば 万能ネギ) 牛乳 筑前煮(こんにゃく ごぼう 人参 大根 鶏肉) 納豆 果物 香の物	ご飯 味噌汁(わかめ 椎茸 長ねぎ) 牛乳 盛り合わせ(スペイン風オムレツ 生野菜 プルーン) 白菜の煮浸し 香の物	ご飯 味噌汁(豆腐 舞茸 小松菜) 焼き物盛り合わせ(天ぷらかまぼこ 大根おろし 大葉 煮豆 くるみ和え) ほうれん草のごま酢和え 一夜漬	ご飯 味噌汁(エリンギ 油あげ 長ねぎ) 牛乳 湯豆腐セット きりぼし大根の炒め煮 翌レタス	ご飯 味噌汁(わかめ 高野豆腐) 牛乳 盛り合わせ(プレーンオムレツ 生野菜 プルーン) ごぼうの土佐煮 香の物 オレンジ	ご飯 味噌汁(南瓜 豆腐 大根葉) 牛乳 焼き魚(塩ホッケ 大根おろし オレンジ) 小松菜の胡麻和え 香の物
昼	味噌汁 カキとじ 香の物 小鉢(野菜の和え物)	焼きたてパン(あんぱん くるみパン クリームツイスト) ベジタブルスープ 温泉卵入り 生ハムのサラダ 飲み物(コーヒー 牛乳)	蛸天そば 小鉢(ニシン親子漬) 香の物	味噌汁(ほうれん草 えのき 庄内鉄) 牛井 香の物 きんかん甘煮 菜の花の梅マヨネーズ	味噌汁(豆腐 椎茸 みつば) おにぎりセット(赤飯 白飯 マカロニグラタン 鴨肉 生野菜) デザート(フルーツヨーグルト) 香の物	月見うどん キャベツの梅和え 梅ゼリー 母	スープ ドライカレー 福神漬 ラッキョ 野菜サラダ
夕	ご飯 清汁(卵豆腐 セリ) 陶板焼き(豚コース 玉葱 エリンギ ししとう 甘えび) 盛り合わせ(クリーム コロッケ 生野菜 トマト) 香の物	五目ご飯 味噌汁(絹豆腐 なめこ長ねぎ) 焼き魚(一塩鯖 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 オニオンスープ 盛り合わせ(煮込みハンバーグ 粉ふき芋 舞茸と小松菜のソテー) 豆腐とトマトのサラダ 香の物	ご飯 味噌汁(大根 とうろ昆布 菜の花) 煮魚(近海カスベ) ジャーマンポテトサラダ 香の物	ご飯 味噌汁(白菜 油あげ) 天ぷら盛り合わせ(えび 南瓜 茄子 大葉 大根おろし) 五目大豆 香の物	ご飯 味噌汁(しじみ 万能ネギ) 盛り合わせ(もも肉幽庵焼 生野菜 果物) いんげん香味炒め 香の物	黒豆ご飯 味噌汁 焼き魚(一塩銀鮭 大根おろし) 豆腐の卵とじ 香の物
	11	12	13	14	15	16	17
朝	ご飯 味噌汁(茄子 とうろろ 万能ねぎ) 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) 珍味(親子にしん漬) 香の物	ご飯 味噌汁 牛乳 鯖水炊きの山かけ キャベツの磯和え 佃煮 果物	ご飯 味噌汁 牛乳 キャベツのマフラー煮 納豆しらす入り 果物盛り合わせ 香の物	ご飯 味噌汁(生椎茸 高野豆腐 長ネギ) 牛乳 焼き魚(ナメカかれい 大根おろし 果物) 小松菜の辛し和え 香の物	ご飯 味噌汁(生わかめ 芋 長ねぎ) 牛乳 盛り合わせ(チーズ入りオムレツ 生野菜 キーウイ プルーン) 切り昆布の炒め煮 3種類選択(キムチ たあん 梅)	ご飯 味噌汁(しじみ 万能ネギ) 牛乳 煮物(厚揚げ 人参 竹の子 味付椎茸入りオムレツ) 温泉卵 鱈の菜の花漬 果物	ご飯 味噌汁(ほうれん草 油あげ) 盛り合わせ(角ハム 生野菜 オレンジ 松前漬 南瓜 甘煮 香の物)
昼	昔風ラーメン 黒糖ゼリー キムチ	焼きたてパン(本食パン チーズパン 小豆ツイスト) コーンクリームスープ 野菜サラダ 飲み物(コーヒー 牛乳 紅茶)	休	鴨うどん 春のミニ寿司(うど寿司) 紅生姜	スープ(わかめ 庄内鉄 万能ネギ) 炊き込みピラフ アスパラの味噌マヨネーズ サラダ パナナアイス	かしわ蕎麦 盛り合わせ(春雨サラダ かに玉 とうもろこし) デザート(フルーツポンチ)	わんこうどんミニお好み焼き 紅しょうが デザート(フルーツポンチ)
夕	ご飯 味噌汁 盛り合わせ(鶏肉甘辛ソースかけ 生野菜(レタス キャベツ カラーピーマン))	ご飯 味噌汁(芋 生わかめ) 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(サーモン 鯛 まぐろ 蛸の頭) スイキの炒め煮 香の物	ホワイトデー(女性のみ シュマロ) ご飯 すり身汁 豆腐のステーキ わさび和え物 鯛カマの甘露煮	ご飯 かき玉汁 鯖の味噌煮 マッシュサラダ 香の物	麦ご飯 味噌汁(南瓜 生わかめ 長ねぎ) 鶏のボン酢煮 温野菜添え オレンジ インゲンの炒め物 香の物	ご飯 味噌汁(白菜 油あげ) 干魚の焼き物(開ホッケ 大根おろし くるみ 珍味 オレンジ) マーボー豆腐 織切漬物ごま風味
	18	19	20	21(夕行事食)	22	23	24
朝	ご飯 味噌汁(卵 万能ネギ カットわかめ) 牛乳 さんま蒲焼と梅肉和え とうろろ 芋 花豆 こうじ漬	ご飯 味噌汁(人参 生椎茸 万能ねぎ) 牛乳 盛り合わせ(ハムエッグ 生野菜 オレンジ) 松前漬 香の物(胡瓜 大根 柚子漬 3種選択)	ご飯 味噌汁(はんぺん 生のり) 牛乳 野菜ソテー 双豆腐 香の物	ご飯 味噌汁(卵 玉葱) 牛乳 煮物(天ぷらかまぼこ 人参 大根 ミニがんと インゲン 味付しいたけ) 納豆 香の物	ご飯 味噌汁(なめこ 春菊) 牛乳 焼き魚(メザシ 大根おろし 毒) 大根の皮と焼豚の炒め煮 こうじ漬	ご飯 味噌汁(白菜 人参 油あげ) 牛乳 盛り合わせ(野菜入りオムレツ) 生野菜 果物 珍味 梅漬	ご飯 味噌汁(白菜 油あげ) 干魚の焼き物(開ホッケ 大根おろし くるみ 珍味 オレンジ) マーボー豆腐 織切漬物ごま風味
昼	味噌汁 親子丼 香の物 ブロッコリー花かつお和え	焼きたてパン(サンドウィッチ) ミネストローネ デザート 飲み物(コーヒー 紅茶)	焼きおにぎり茶漬 小さい盛り合わせ(コロッケ 生野菜 果物) 香の物	豚肉のきのこうどん うなぎ入り海苔巻き キャベツとオホーツクのなめたけ和え	和風スープ(生鉄 生のり) 北湘南オムレツ 野菜サラダ らっきょう 福神漬	かけそば天ぷらセット(玉葱 茄子 大葉) 香の物 フルーツ盛り合わせ	ご飯 スープカレー(とりも 肉 茄子 芋 ビーマン 醤油卵) らっきょう ケーキ
夕	ご飯 三平汁 盛り合わせ(かきフライ 生野菜 レモン) 胡麻和え(Gアスパラ 人参) 鱈と菜の花和え	麦ご飯 赤だし味噌汁(木綿豆腐 なめこ 三つ葉) ラムシャブ 果物ヨーグルト和え 香の物	ご飯 味噌汁(油あげ とうろろ 昆布 小松菜) 煮魚(近海生ほっけ) ラーメン サラダ 香の物	山菜山かけそば 鮭のスタ おはぎ5種選択(赤あん 白あん ごまきなご 枝豆) 白かぶ漬物 空也 蒸しあんかけ	ご飯 味噌汁(えのだけ 生わかめ 長ねぎ) 盛り合わせ(豚ロースカレー 生野菜 トマト) 春雨サラダ 香の物	ピースご飯 味噌汁(芋 わかめ 長ねぎ) 焼魚(三五八漬 鱈 大根おろし キューウイ 切干大根の炒め煮 香の物)	ご飯 赤だし味噌汁(豆腐 なめこ 万能ネギ) うなぎの柳川 ナムル 香の物
	25	26	27	28(夕) 誕生食メニュー	29	30	31
朝	ご飯 味噌汁(しめじ わかめ) 牛乳 ソーセージのソテー(カレー味) 温泉卵 香の物 果物	ご飯 味噌汁(白菜 油あげ 長ねぎ) 牛乳 盛り合わせ(はんぺんのバター焼き 生野菜 果物) 鱈酢かずのこ 茄子漬	ご飯 味噌汁(大根 本しめじ 油あげ) 牛乳 身欠き鱈とふきの炒め煮 納豆しらす入り 香の物 味付海苔	ご飯 味噌汁(油あげ 小松菜 長ねぎ) 牛乳 焼き魚(さばみそ漬 大根おろし オレンジ) 花豆の煮豆 香の物 味付海苔	ご飯 味噌汁 牛乳 盛り合わせ(ひじき入りオムレツ 生野菜 果物) 長芋の三杯酢 香の物	ご飯 味噌汁(豆腐 小松菜 花麩) 牛乳 煮物(人参 里芋 たけのこ とうもろこ 芋) 味付しいたけ 生卵 香の物	ご飯 味噌汁(本しめじ 大根 葉 庄内鉄) 牛乳 焼き物の盛り合わせ(伊東の天ぷら 大根おろし トマト むきホタテ) 切干大根の炒め煮 大根たまり漬
昼	野菜ラーメン フルーツの奇菓子	焼きたてパン(2色サンドウィッチ) 魚介のシチュー フルーツサラダ 飲み物(コーヒー 紅茶)	休	にゅう麺 一口おにぎり(赤飯 漬物) デザート	おっ玉げたスープ たらこ スパゲティ イタリアンサラダ	鍋焼きうどん 小さい盛り合わせ(クリームコロッケ 生野菜 毒) 抹茶のすずま	わかめスープ ハッシュドビーフ 福神漬 らっきょう サラダ
夕	ご飯 味噌汁(えのきだけ 高野豆腐 大根葉) 焼魚(干宗八かれい 大根おろし 大葉) じゃが芋のそぼろ煮 胡瓜漬 べつたら漬	ご飯 味噌汁(豆腐 なめこ 万能ネギ) 盛り合わせ(ロースカツ キャベツ レタス レモン) 小松菜のピーナツ和え みそ漬	スープ(カットわかめ 針 生姜 にら) カレーライス(醤油漬卵添え) 福神漬 らっきょう サーモンとアスパラのサラダ	清汁(絹豆腐 生鉄 万能ネギ) ワイン寿司 小さい盛り合わせ(豚ロースしょうが焼 生野菜 うどの味の葉漬) 茶碗蒸し マンゴプリン	ご飯 味噌汁(大根 人参 油あげ) 鮭のマリネ風 インゲンの炒め煮 香の物	ご飯 そば汁 みそおでん(大根 こんにゃく 焼ちくわ 厚揚げ 味付卵 春キャベツのサラダ) ごぼうかつお煮	あさりの炊き込みご飯 味噌汁(キャベツ エリンギ 油あげ) 焼魚(赤魚粕漬 大根おろし) サツマイモのサラダ 香の物