

グランデージ北湘南「安心ハウス」 6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	
朝						ご飯 味噌汁(茄子) 牛乳 プレーンオムレツ うどのきんぴら 香の物	ご飯 味噌汁(豆腐 しめじ 長ネギ) 牛乳 焼き魚(大根おろし 果物) 小松菜のわさび和え たくあん	
昼						きつねうどん 蛸の酢味噌和え(はまぼろし) 果物(メロン 苺)	卵スープ ドライカレー(温泉卵 卵添え) 福神漬 らっきょ 野菜サラダ	
夕						ご飯 味噌汁(エリンゲ 人参 ほうれん草) 盛り合わせ(タンダーチキン 生野菜 オレンジ) いんげんの香味炒め たまり漬	ご飯 味噌汁(豆腐 絹さや) 焼き魚(干しナメタカレー 大根おろし トマト) マカロニサラダ うど炒め	
	3	4	5	6	7	8	9	
朝	ご飯 味噌汁(庄内穀 椎茸) 牛乳 盛り合わせ(はんぺん チーズサンド 野菜ソテー トマト) 珍味 香の物	ご飯 味噌汁(大根 油揚 大根菜) 牛乳 鯖水煮の山かけ 三点盛り(味付海苔 珍味) 果物	ご飯 味噌汁(絹さや 椎茸 小ネギ おつゆ麸) 牛乳 キャベツのマフラー煮 納豆しらす入り 香の物	ご飯 味噌汁 牛乳 焼き魚(大根おろし) ほうれん草のとびっ子 和え 香の物	ご飯 味噌汁(南瓜 小松菜) 牛乳 盛り合わせ(シーチキン オムレツ 生野菜 果物) 炒め煮(ふき こんにゃく うど 天ぷら) 香の物	ご飯 味噌汁 牛乳 煮物(五目ひじき 人参 南瓜 れんこん いんげん) 温泉卵 果物(ヨーグルト)	ご飯 味噌汁(南瓜 本シメジ 青菜) 牛乳 焼き物(ハムステーキ 生野菜 オレンジ) ふきの炒め煮 たまり漬 小女子佃煮	ご飯 味噌汁(南瓜 本シメジ 青菜) 牛乳 焼き物(ハムステーキ 生野菜 オレンジ) ふきの炒め煮 たまり漬 小女子佃煮
昼	わかめスープ 焼きそば 紅生姜 オレンジゼリー	焼きたてパン ジャが芋のポタージュ 野菜サラダ 飲み物(コーヒー 紅茶 牛乳)	休	鴨うどん ミニ生散し寿司 酢生姜	生熟入りスープ 鮭チャーハン 盛り合わせ(レタス 松笛いかり カラーピーマン ブロッコリー) デザート(きな粉おはぎ)	かしわそば 盛り合わせ(生野菜 クリーミーコロッケ) デザート	わんごうどん ミニお好み焼き 紅生姜 キウイ りんご ロールカステラ ハーフティー	わんごうどん ミニお好み焼き 紅生姜 キウイ りんご ロールカステラ ハーフティー
夕	お吸い物 春のちらし寿司 一夜漬 含め煮 茶碗蒸し デザート(卵ロール 苺)	ご飯 味噌汁(うど 油揚) 焼き餃子(レモン) 中華風サラダ 香の物	ご飯 味噌汁(絹豆腐 生わかめ 長ネギ) お刺身盛り合わせ 芋茎の炒め煮 香の物	ご飯 すり身汁 豆腐ステーキ 2色お浸し(キャベツ ブロッコリー) ワカメ茎味噌漬 二十日かぶ梅汁漬	ご飯 かけ玉汁 鯖の味噌煮 ポテトサラダ 香の物	ご飯 味噌汁(えのき 油揚) 盛り合わせ(サイコロステーキ フライドポテト Gアスパラ&本しめじソテー) キャベツの煮浸し うどときゅうりのこうじ漬	ご飯 味噌汁(南瓜 小松菜 とろろ昆布) 干魚の焼き物(開ホッケ 大根おろし) 豆腐の卵とじ きゅうりのりんご漬	ご飯 味噌汁(南瓜 小松菜 とろろ昆布) 干魚の焼き物(開ホッケ 大根おろし) 豆腐の卵とじ きゅうりのりんご漬
	10	11	12	13	14	15	16	
朝	ご飯 味噌汁(大根 椎茸 みつば) 牛乳 さま蒲焼と小松菜梅肉和え とろろ芋 梅漬	ご飯 味噌汁(本しめじ 油揚 長ネギ) 牛乳 盛り合わせ(ハムエッグ 生野菜 トマト) 煮豆(うずら豆) 香の物	ご飯 味噌汁(卵 ワカメ) 牛乳 野菜ソテー 双豆腐 うどときゅうりの醤油漬	ご飯 味噌汁(なめこ 大根 みつば) 牛乳 煮物 納豆 香の物	ご飯 味噌汁(大根 なめこ 長ネギ) 牛乳 焼き物(ミートスティック 温野菜 果物) 大根の皮とひじきの炒め煮 香の物	ご飯 味噌汁(とろろ昆布 ネギ 麸) 牛乳 野菜入りオムレツ(生野菜 オレンジ) 中華くらげ 香の物	ご飯 味噌汁(えのき 油あげ 長ネギ) 牛乳 伊東の天ぷら(大根おろし トマト) キャベツの油炒め ミックス漬	ご飯 味噌汁(えのき 油あげ 長ネギ) 牛乳 伊東の天ぷら(大根おろし トマト) キャベツの油炒め ミックス漬
昼	味噌汁(えび入り白玉団子 たけのこ 長ネギ) うな玉丼 浅漬 お浸し(ブロッコリー)	焼きたてパン(3種類) ミネストローネ フルーツゼリー 飲み物(コーヒー 紅茶 牛乳)	鮭雑炊 盛り合わせ(南瓜 コロッケ 生野菜) 香の物	豚肉ときこのうどん 鮭のり巻き フルーツ盛り合わせ	きくらげとみょうがのスープ 北湘南レストランオムレツ サラダ 福神漬	蕎麦 天ぷらセット(ホッケ うど はまぼろし 生椎茸) いか和え物 そば茶	ご飯 スープカレー 香の物 デザート	ご飯 スープカレー 香の物 デザート
夕	ご飯 鱈汁 盛り合わせ(カキフライ 生野菜 オレンジ) 胡麻和え(小松菜 人参) なら漬 たくあん	五穀米 味噌汁(ほうれん草 油あげ) ジンギスカン フルーツサラダ 茄子漬	ご飯 みそ汁(絹豆腐 生ワカメ) 煮魚(赤かれい) スパゲッティサラダ 茎レタス ふき	ご飯 けんちん汁 エビフライ(生野菜 トマト) わらびの炒め煮 みつばミックス漬	ご飯 味噌汁(豆腐 生ワカメ 大根菜) 豚ロースカレー風焼き(キャベツ レタス ブロッコリー) 春雨サラダ 香の物	麦ご飯 味噌汁(芋 海草 大根菜) 焼き魚(さば 大根おろし オレンジ) 切り干し大根の炒め煮 大根菜醤油漬	ご飯 赤だし味噌汁(豆腐 なめこ みつば) うなぎ柳川 ナムル(小松菜 えのき きゅうり 人参) 香の物	ご飯 赤だし味噌汁(豆腐 なめこ みつば) うなぎ柳川 ナムル(小松菜 えのき きゅうり 人参) 香の物
	17	18	19	20	21	22	23	
朝	ご飯 味噌汁(豆腐 油あげ 長ネギ) 牛乳 ソーセージと玉葱のソテー 温泉卵 香の物 味付のり	ご飯 味噌汁(大根 人参 大根菜) 牛乳 盛り合わせ(ハンペンバター焼き ボイル野菜 メロン) 珍味 たくあん	ご飯 味噌汁(卵豆腐 エリンゲ 長ネギ) 牛乳 山菜の炒め煮 納豆(しらす) キウイ グレープフルーツ 一夜漬 二十日かぶ梅	ご飯 味噌汁(豆腐 なめこ 大葉) 牛乳 焼き魚(ほっけ 味噌漬 大根おろし オレンジ) 中華サラダ 大根梅 梅漬	ご飯 味噌汁(しめじ 油あげ 長ネギ) 牛乳 盛り合わせ(ひじき入りオムレツ 生野菜 パイン) 長芋の三杯酢 香の物	ご飯 味噌汁(椎茸 おつゆ麸 長ネギ) 牛乳 煮物 生卵 大根石狩漬	ご飯 味噌汁(大根 椎茸 長ネギ) 牛乳 焼き物(伊東のてんぷら) 三色きんぴらごぼう 香の物	ご飯 味噌汁(大根 椎茸 長ネギ) 牛乳 焼き物(伊東のてんぷら) 三色きんぴらごぼう 香の物
昼	チャーシュー麺 ちまき 一夜漬	焼きたてパン 野菜たっぷりシチュー フルーツ寄せ 飲み物(コーヒー 紅茶 牛乳)	休	にゅう麺 一口おにぎり コーヒーゼリー	中華スープ カレーグラタン あっさりサラダ 香の物	味噌煮込みうどん 盛り合わせ(ちまき 漬物 カリフラワー) 梅ゼリーヨーグルトかけ	生のりのスープ ハッシュドビーフ 香の物 サラダ	生のりのスープ ハッシュドビーフ 香の物 サラダ
夕	ご飯 味噌汁(エリンゲ キャベツ 油あげ) 焼き魚(鱈 大根おろし トマト) 新芋の肉じゃが 香の物	ご飯 味噌汁(大根 椎茸 とろろ昆布) 盛り合わせ(野菜 ロールカツ 生野菜 レモン) こまよし 揚げ茄子(田楽味噌)	わかめスープ カレーライス(ゆで卵) 福神漬 らっきょ 野菜サラダ	ご飯 豚汁 盛り合わせ(だし巻き卵 レタス トマト 枝豆 西瓜) とびっこ和え 香の物	ご飯 味噌汁(絹豆腐 万能ネギ) さんまのマリネ風 春キャベツの卵とじ 香の物 佃煮	麦ご飯 味噌汁(豆腐 なめこ 大根菜) 煮込みおでん(むすび白滝 とり手羽 焼きちくわ 茹卵) キャベツサラダ 香の物	あさり炊き込みご飯 味噌汁(油あげ) 焼き魚(なめたかれい) 切干大根中華風 香の物	あさり炊き込みご飯 味噌汁(油あげ) 焼き魚(なめたかれい) 切干大根中華風 香の物
	24	25	26	27	28	29	30	
朝	ご飯 味噌汁 牛乳 かに玉あんかけ(卵 かにむきみ) 小女子の佃煮 香の物	ご飯 味噌汁(豆腐 生のり 長ネギ) 牛乳 筑前煮(とりも) ごぼう 人参 焼ちくわ 卵豆腐 ほうれん草のお浸し 香の物	ご飯 味噌汁(長芋 わかめ 長ネギ) 牛乳 盛り合わせ(トルコ風オムレツ 生野菜) 煮浸し こうじ漬	ご飯 味噌汁(豆腐 生ワカメ 長ネギ) 牛乳 焼き魚(大根おろし プルーン りんご) 磯和え ふきとニ大根のミックス漬	ご飯 味噌汁(本シメジ 大根 海藻) 牛乳 湯豆腐セット シーチキン炒め きゅうり辛子漬	ご飯 味噌汁(豆腐 椎茸 長ネギ) 牛乳 盛り合わせ(プレーンオムレツ 生野菜 オレンジ) こんにゃくの土佐煮 香の物	ご飯 味噌汁(ほうれん草 油あげ 大根) 牛乳 焼き魚(塩ホッケ 大根おろし プルーン) とびっこ和え 昆布巻き 香の物	ご飯 味噌汁(ほうれん草 油あげ 大根) 牛乳 焼き魚(塩ホッケ 大根おろし プルーン) とびっこ和え 昆布巻き 香の物
昼	味噌汁(豆腐 生ワカメ 万能ネギ) 3色丼 カニと二十日大根のサラダ	焼きたてパン ベジタブルスープ 温泉卵 紅茶ゼリー 飲み物(コーヒー 紅茶 牛乳)	たこ天そば 竹の子薄味漬 牛乳(ぐずもちきな粉かけ)	すいとん汁 ゆかりご飯 二十日かぶの酢もの	味噌汁 おにぎりセット	親子うどん 蛸サラダ(玉葱 胡瓜 水菜) ビーチヨーグルトかけ(山ぶどうジャム)	ほうれん草のスープ ドライカレー 胡瓜酢の物 野菜サラダ(サンチェ ハム トマト)	ほうれん草のスープ ドライカレー 胡瓜酢の物 野菜サラダ(サンチェ ハム トマト)
夕	ご飯 味噌汁(卵 万能ネギ) うどんすき もずく酢 うどの漬物 胡瓜漬 パナナアイス	五目ご飯 味噌汁(南瓜 長ネギ) 焼魚(一塩鮭 大根おろし) キャベツと厚揚げのみそ焼き かつおたくあん	ご飯 オニオンスープ 煮込みハンバーグ(ほうれん草ソテー フライドポテト) 豆腐とトマトのサラダ べつたら漬	ご飯 味噌汁(南瓜 春菊) 煮魚(ほっけ) 花ブロッコリーのわさび和え まぐろのぬた	ご飯 味噌汁(白菜 油あげ) 天ぷら盛り合わせ(海老 南瓜 茄子 ししとう) いんげん炒め 煮 香の物	ご飯 味噌汁(南瓜 わかめ 長ネギ) 盛り合わせ(チキンカレー風味焼き 生野菜) アンコウ和え マーボー豆腐 西瓜 胡瓜漬 一夜漬	黒豆ご飯 味噌汁(大根 なめこ 三つ葉) 鮎焼(鯉 玉葱 にはら 本しめじ) (フライドポテト サツフェ) マカロニサラダ かぶと胡瓜のこうじ漬	黒豆ご飯 味噌汁(大根 なめこ 三つ葉) 鮎焼(鯉 玉葱 にはら 本しめじ) (フライドポテト サツフェ) マカロニサラダ かぶと胡瓜のこうじ漬