

# グランデージ北湘南 '安心ハウス' 7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  | 7  |  |
| <b>朝</b> | ご飯 味噌汁(茄子 油あげ 長ネギ) 牛乳 盛り合わせ(はんぺんチーズサンド レタス 椎茸 ウインナー) いかワサビ 香の物    | ご飯 味噌汁 牛乳 鯖水煮の山かけ 3点盛り(味付海苔 珍味 果物)                                      | ご飯 味噌汁(にら 卵) 牛乳 キャベツのマフラー煮 納豆 胡瓜酢の物 果物盛り合わせ(Gフルーツ 西瓜 キウイ りんご 桃缶) | ご飯 味噌汁(芋 ふのり 三つ葉) 牛乳 焼き魚(大根おろし トマト) とびっ子和え(キャベツ 胡瓜) 香の物          | ご飯 味噌汁(絹豆腐 本シメジ 長ネギ) 牛乳 焼き物(里芋 人参 鶏肉 天ぷらかまぼこ いんげん) 温泉卵 りんご 炒め煮 香の物 | ご飯 味噌汁(豆腐 長ネギ 生ワカメ) 牛乳 煮物(里芋 人参 鶏肉 天ぷらかまぼこ いんげん) 温泉卵 りんご キウイ 茄子漬 | ご飯 味噌汁(ほうれん草 油あげ) 牛乳 盛り合わせ(チーズ入りオムレツ 生野菜 メロン) 切干大根の炒め煮 わさびクラゲ わかさぎ |  |
| <b>昼</b> | コンソメスープ 焼きそば 香の物 パナナヨーグルトジャム 添え                                   | 焼きたてパン(角食 くるみパン クロワッサン) 冷たいコーンクリームスープ サラダ 飲み物(コーヒー 紅茶 牛乳)               | 休  | 鴨うどん ミニ生散らし 大根 梅漬漬 一夜漬   | 和風スープ オムカレー ハム サラダ 福神漬 梅ゼリー ヨーグルトのせ                                | 山菜蕎麦 盛り合わせ(あらびきステーキ 玉葱の鰹和え かんざ駄のフレンチ風) フルーツ寄せ                    | わんこそうめん カレーピザ お茶   |  |
| <b>夕</b> | ご飯 浜汁 エビフライ(生野菜 レモン) 玉葱とニラの卵 とじ べったら漬 茄子漬                         | ご飯 味噌汁(南瓜 ワカメ 長ネギ) 盛り合わせ(手作り肉しゅうまい チンゲン菜 トマト) 中華風サラダ ミックス漬 サクランボ        | ご飯 味噌汁(大根 あさり 大根菜) お刺身盛り合わせ 卵の花 炒め煮 一夜漬                          | ピースご飯 味噌汁(南瓜 春菊 とろろ昆布) 夏いかガーリック焼き キャベツの温サラダ 胡瓜漬 毎ヨーグルト           | ご飯 そうめん汁 鯖の味噌煮 ポテトサラダ 大根味噌漬 胡瓜漬                                    | ご飯 味噌汁(生あげ 大根 大根菜) 鶏のボン酢煮(生野菜 トマト) インゲンの香味 炒め 香の物                | ご飯 味噌汁(白菜 なめこ) 干魚の焼き物(干かわれい 大根おろし 板かま) 豆腐の卵とし ずんだ餅 茄子味噌漬           |  |
|          | 8   | 9   | 10   | 11   | 12   | 13   | 14   |  |
| <b>朝</b> | ご飯 味噌汁(豆腐 春菊 椎茸) 牛乳 さんまの蒲焼と梅肉和え トマト とろろ芋 香の物                      | ご飯 味噌汁(玉葱 とろろ 三つ葉) 牛乳 盛り合わせ(ハムエッグ 生野菜) 煮豆 からし漬 かぶ漬                      | ご飯 味噌汁(大根 大根菜 麩) 牛乳 野菜ソテー 双豆腐 茄子 胡瓜酢漬                            | ご飯 味噌汁(豆腐 しめじ 長ネギ) 牛乳 煮物(大根 人参 黒コンニャク 魚河洋揚 絹さや) 納豆(しらす) べったら漬    | ご飯 味噌汁 盛り合わせ(ハムのピカタ焼き 生野菜 トマト) ひじきの炒め煮 胡瓜漬 け                       | ご飯 味噌汁(ふのり 長ネギ 麩) 牛乳 盛り合わせ(野菜 入りオムレツ 生野菜 西瓜) 小女子佃煮 たくあん          | ご飯 味噌汁(わかめ 大根 菜 厚あげ) 牛乳 伊東の天ぷら(大根おろし プルーン) 野菜の炒め物 香の物              |  |
| <b>昼</b> | ご飯 味噌汁(エリンギ ふのり 長ネギ) 親子丼 お浸し(キャベツ 白菜) かぶ漬 きゅうり酢漬                  | 焼きたてパン(ちくわパン ミニクロワッサン 豆パン) ミネストローネ パナナヨーグルト 飲み物(コーヒー 紅茶 牛乳)             | おにぎり茶漬け 盛り合わせ(クリーミーコロッケ 生野菜 オレンジ プルーン ヨーグルト) 香の物                 | 豚肉のきのこうどん 鮭の海苔巻き 小鉢  | おっ玉揚げたスープカレー風味 北湘南レストランオムレツ 野菜サラダ 福神漬                              | 冷たい納豆そば 小鉢 そば 茶  | ご飯 スープカレー らっきょ ロールカステラ   |  |
| <b>夕</b> | ご飯 三平汁 かきフライ(生野菜 オレンジ) ピーナッツ 和え 一夜漬                               | ご飯 味噌汁(キャベツ 油あげ 人参) 煮魚(ラウス産 ホッケ しし唐) スパゲッティ サラダ 味噌漬 なら漬                 | 五穀米 味噌汁(じゃが芋 地のり) ジンギスカン フルーツサラダ 野沢菜漬 かぶ漬                        | ご飯 味噌汁 盛り合わせ(鯖のフライ 生野菜) 豚しゃぶ サラダ たくあん                            | ご飯 味噌汁(豆腐 なめこ 万能ネギ) 盛り合わせ(豚 ロース生煮焼き 生野菜 オレンジ) ふきの炒め煮 香の物           | ご飯 味噌汁(豆腐 舞茸 長ねぎ) 焼魚(時鮭 大根おろし) 切り干し大根の炒め煮 イカ酢物 茄子漬               | ご飯 味噌汁(南瓜 油あげ) 牛スキ柳川風 ナムル(白菜 胡瓜 大根 人参) べったら 胡瓜 鯉たくあん               |  |
|          | 15  | 16  | 17   | 18   | 19   | 20   | 21   |  |
| <b>朝</b> | ご飯 味噌汁(豆腐 椎茸 人参) 牛乳 ソーセージと玉葱のソテー(バター醤油味) 温泉卵 香の物                  | ご飯 味噌汁(大根 人参 油あげ) 牛乳 盛り合わせ(はんぺんバター焼き ボイル野菜 果物) 珍味 香の物                   | ご飯 味噌汁(玉葱 卵) 牛乳 山菜の炒め煮 納豆 メロン 香の物                                | ご飯 味噌汁(南瓜 わかめ 長ネギ) 牛乳 焼き魚(大根おろし 珍味) プロコリとカリフラワーのマヨマヨサラダ 茄子漬 たくあん | ご飯 味噌汁(茄子 油あげ 三つ葉) 牛乳 盛り合わせ(ひじき入りオムレツ 生野菜 バイン缶) 長芋の三杯酢 胡瓜こうじ漬      | ご飯 味噌汁(ふのり 南瓜 長ネギ) 牛乳 煮物(大根 人参 魚河岸揚 筍 いんげん) 生卵 小女子佃煮             | ご飯 味噌汁(焼豆腐 板麩 長ネギ) 牛乳 焼魚(秋刀魚 大根おろし レモン) 3色きんぴら 胡瓜辛し漬 浅漬            |  |
| <b>昼</b> | 味噌ラーメン いか飯 香の物  | 焼きたてパン 夏野菜シチュー フルーツヨーグルトのせ 飲み物(コーヒー アイスティー 牛乳)                          | 休  | にゅう麺 一口おにぎり(漬物) コーヒーゼリー  | スープ ヘルシーチキンライス フルーツゼリー 香の物   | 釜揚げうどん 盛り合わせ(豚ロースの大葉巻き 生野菜) メロン コーヒー牛乳                           | 生姜スープ ドライカレー 香の物 はんぺんサラダ   |  |
| <b>夕</b> | ご飯 味噌汁(茄子 エリンギ 大根菜) 焼き魚(大根おろし) 味噌バター肉じゃが 香の物                      | ご飯 味噌汁(南瓜 とろろ 昆布 長ネギ) 盛り合わせ(チーズサンドカツ 生野菜 バスタソテー) なめたけ和え 香の物             | スープ 魚介カレー 福神漬 野菜サラダ  | ご飯 きのこ汁(椎茸 えのき 舞茸 本シメジ 鶏モモ) 盛り合わせ(だし巻き卵 生野菜 枝豆) とびっこ和え           | ご飯 味噌汁(絹豆腐 長ネギ 椎茸) 鮭のマリネ風 キャベツの卵とし 胡瓜辛し漬                           | ご飯 そば汁 味噌おでん キャベツサラダ べったら漬 茄子漬                                   | あさり炊き込みご飯 味噌汁(玉葱 油あげ) 焼き魚(夏いか生姜醤油焼き 大根おろし) 里芋のそぼろ煮 香の物             |  |
|          | 22  | 23  | 24   | 25   | 26   | 27   | 28   |  |
| <b>朝</b> | ご飯 味噌汁(絹さや 茄子) 牛乳 盛り合わせ(かに玉風 あんかけ 帆立ソテー 生野菜) べったら漬                | ご飯 味噌汁(いかつみれ 茄子 絹さや) 牛乳 筑前煮(鶏肉 ごぼろ 人参 インゲン 黒こん 焼ちくわ) だし巻卵 ほうれん草のお浸し 胡瓜漬 | ご飯 味噌汁(茄子 とろろ 昆布 長ネギ) 牛乳 盛り合わせ(トルコ風オムレツ 生野菜 メロン) 白菜の煮漬 茄子漬 べったら漬 | ご飯 味噌汁(絹豆腐 花麩 長ネギ) 牛乳 焼き物(伊東の天ぷら 大根おろし 大葉 バイン缶) 磯和え 香の物          | ご飯 味噌汁(南瓜 ふのり 大根菜) 牛乳 湯豆腐セット シーチキン炒め 大根たまり漬                        | ご飯 味噌汁(茄子 麩 万能ネギ) 牛乳 焼き魚(さんま 大根おろし キウイ) 辛し和え 胡瓜こうじ漬 べったら漬        | ご飯 味噌汁(大根 油あげ とろろ 昆布) 牛乳 盛り合わせ(プルーンオムレツ 生野菜 珍味) こんにゃくの土佐煮          |  |
| <b>昼</b> | 味噌汁 茄子と肉味噌そぼろ 井 香の物 小鉢  | 焼きたてパン(ツナパン 小豆ツイスト パンプキン角食) ベジタブルスープ 温泉卵 パナナアイス 飲み物(コーヒー レモンティー)        | なめこおろしそば 揚茄子肉味噌のせ 胡瓜こうじ漬   | 肉丼 香の物 和え物   | 味噌汁(大根 春菊 麩) おにぎりセット(おにぎり クリームコロッケ 生野菜 マッシュポテト 香の物) ミルクゼリー         | 生のりスープ ハッシュドビーフ 香の物 いかサラダ  | きつねうどん 小鉢 グレープフルーツ キウイ   |  |
| <b>夕</b> | ご飯 番茶 うどんすき 冷奴 蛸の酢味噌 胡瓜漬  | 京ふきの炊き込みご飯 味噌汁(南瓜 絹さや) 竜田揚げ(鯖 大根おろし レモン) キャベツと厚あげの味噌炒め たくあん 胡瓜の辛し漬      | ご飯 味噌汁(大根 油あげ 春菊) 盛り合わせ(メンチカツ 生野菜 Gフルーツ) 豆腐のサラダ 茄子漬 べったら漬        | ご飯 味噌汁(椎茸 白菜 とろろ 昆布) 煮魚(赤かわれい) 焼きそば 香の物                          | 山かけ冷麦 盛り合わせ(いか飯 梅肉和え) 茶碗蒸し マンゴーゼリー                                 | ご飯 味噌汁 盛り合わせ(鮭のムニエル フライドポテト カーネルコーン) マーボー豆腐 りんご胡瓜漬 味噌漬           | ご飯 コーンスープ 盛り合わせ(サイコロステーキ マッシュポテト プロコリ) 織切野菜サラダ わかさぎの佃煮 大根ひしお漬      |  |
|          | 29  | 30  | 31   |  |  |  |  |  |
| <b>朝</b> | ご飯 味噌汁(なめこ 絹さや 長ネギ) 牛乳 盛り合わせ(はんぺん肉味噌サンド 野菜ソテー トマト) まぐる昆布 たまり漬 茄子漬 | ご飯 味噌汁(油あげ しめじ 大根菜) 牛乳 鯖水煮の山かけ 小松菜のピーナツ和え キウイ オレンジ                      | ご飯 味噌汁(南瓜 わかめ 大根菜) 牛乳 キャベツのマフラー煮 納豆(しらす 長ネギ) 大根たまり漬 バイン          |  |  |  |  |  |
| <b>昼</b> | 冷やしラーメン 梅ゼリー 香の物  | 焼きたてパン(本食 くるみパン クロワッサン) じゃが芋のポタージュ 野菜サラダ 飲み物(コーヒー 紅茶 牛乳)                | 休  |  |  |  |  |  |
| <b>夕</b> | ご飯 味噌汁 鶏肉の甘辛ソースかけ 生野菜 いんげんの炒め煮 大根の梅漬                              | ご飯 味噌汁(大根 厚あげ 万能ネギ) 焼き餃子(レモン) 中華風サラダ 香の物                                | ご飯 みそ汁(たまご 芋 長ネギ) お刺身盛り合わせ スイキの炒め煮 香の物                           |  |  |  |  |  |