

グランデージ北湘南 '安心ハウス' 10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
	30	1	2	3	4	5	6
朝	ご飯 味噌汁 牛乳 盛り合わせ(サンマの蒲焼 ほうれん草の梅肉和え キウイ) とうろろ 芋 大根たまり漬	ご飯 味噌汁(本しめじ 生のり 長ネギ) 牛乳 盛り合わせ(ハムエッグ 生野菜 トマト) ほっきサラダ 胡瓜漬	ご飯 味噌汁(南瓜 わかめ 大根菜) 牛乳 野菜ソテー 奴豆腐 香の物 パナナ	ご飯 味噌汁(エリンゲ 絹さや) 牛乳 煮物(里芋 人参 こんにゃく 天ぷらかまぼこ いんげん) 納豆(しらす入り) 胡瓜りんご漬	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 オレンジ) ひじきの炒め煮	ご飯 味噌汁(とろろ昆布 大根 油あげ) 牛乳 野菜入りオムレツ(生野菜 バイン) 小女子佃煮 茄子漬 たくあん	ご飯 味噌汁(えのき 油あげ 板麸) 牛乳 伊東の天ぷら(大根おろし トマト) キャベツの油炒め 茄子漬
昼	味噌汁 うな玉丼 キャベツのお浸し 荳レタス	焼きたてパン ミネストローネフルーツポンチ 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 バイン) 茄子漬	豚肉ときのこうどん のり巻き 酢の物	わかめスープ 北湘南レストランオムレツ 野菜サラダ 福神漬	そうめん 焼きたてピザ 胡瓜りんご漬	タコ天そば 胡瓜こうじ漬 紫蘇ゼリー
夕	ご飯 鱈汁 盛り合わせ(カキフライ 生野菜 レモン) 胡麻和え(白菜 人参) たくあん	ご飯 みそ汁(エリンゲ わかめ 長ネギ) 煮魚(ホッケ) 南瓜サラダ 野菜漬	黒豆ご飯 味噌汁(豆腐 なめこ 油あげ) ラムシャブ ヨーグルトサラダ 鯉たくあん	ご飯 味噌汁 えびのピカタ焼き ふきと厚揚げの煮物 南瓜大根	ご飯 味噌汁(豆腐 生ワカメ 大根菜) 豚ロースガーリック焼き(キャベツ レタス ブロッコリー) ラーメンサラダ なら漬	ご飯 味噌汁(芋 海草 大根菜) 焼き魚(さば 大根おろし) 醤油漬 茄子とピーマンの炒め煮 大根醤油漬	ご飯 味噌汁(南瓜 三つ葉) 牛スキ柳川風 白菜のお浸し 煮豆 うどの味噌漬
	7	8	9	10	11	12	13
朝	ご飯 味噌汁(ゆりね 三つ葉) 牛乳 ソーセージと玉葱のソテー 温泉卵 鮭のアラ甘煮 べつたら漬 野菜漬	ご飯 味噌汁(芋 わかめ) 牛乳 盛り合わせ(はんぺん パナ焼 野菜ソテー 果物) 鮎の酢物 胡瓜漬	ご飯 味噌汁(豆腐 ふのり 長ネギ) 牛乳 山菜の炒め煮 納豆 香の物 フルーツミックス キウイ	ご飯 味噌汁(豆腐 なめこ 長ネギ) 牛乳 焼き魚(大根おろし 林檎) 人参の卵とじ 香の物	ご飯 味噌汁(ほうれん草 椎茸 長ネギ) 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 茄子漬	ご飯 味噌汁(水菜 長ネギ 高野豆腐) 牛乳 煮物(里芋 鶏もも 人参 黒コンニャク いんげん) 生卵 花咲えび(玉葱)	ご飯 味噌汁(本しめじ 大根菜 がんも) 牛乳 焼き物(ミートスティック 温野菜 パナナ) 南瓜甘露煮(魚河岸揚げ) 荳レタス
昼	チャーシュー麺 いなり寿司 酢生姜	焼きたてパン(カマンベールパン ベーコンツイスト トースト) あさりカレーチャウダー フルーツサラダ(柿 ヨーグルト) 飲み物(コーヒー 紅茶 牛乳)	休	にゅう麺 一口おにぎり マンゴープリン	スープ ヘルシーチキンライス フルーツゼリー たくあん	釜揚げうどん 小さい盛り合わせ(クリームコロッケ レタス トマト 菊の花天ぷら) 南瓜大福	茄子とトマトのバスタ スープ 生ハムサラダ
夕	ご飯 味噌汁(水菜 高野豆腐 油あげ) 焼き魚(鮭 大根おろし オレンジ) 肉じゃが 胡瓜漬	ご飯 味噌汁(あさり 白菜 ほうれん草) 盛り合わせ(ロースカツ 生野菜 バイン 缶レモン) 胡麻よこし(ほうれん草 白菜) たくあん	ご飯 パーモントカレー レモン水 ブロッコリーサラダ らっきょ 福神漬	ご飯 さつま汁 盛り合わせ(だし巻き卵 トマト 秋刀魚の甘露煮) とびっこ和え(ほうれん草 胡瓜)	ご飯 味噌汁(にら 卵) サンマのマリネ ゆかり和え(白菜 胡瓜 生姜) 鯉たくあん	小豆ご飯 味噌汁(南瓜 土ごぼう 春菊) 煮込みおでん(大根 結び白滝 がんも 人参) キャベツのサラダ 細切りミックス	あさり炊き込みご飯 味噌汁(水菜 芋) 焼き魚(鯉 大根おろし) 切り干し大根の炒め煮 たくあん 胡瓜漬
	14	15	16	17	18	19	20
朝	ご飯 味噌汁 牛乳 盛り合わせ(かに玉あんかけ 生野菜 トマト) 珍味 香の物	ご飯 味噌汁 牛乳 五目煮(こんにゃく 土ごぼう 人参 鶏肉 なた) 卵豆腐とほうれん草のお浸し 香の物	ご飯 味噌汁(本しめじととろろ昆布 長ネギ) 牛乳 盛り合わせ(トルコ風オムレツ 生野菜 果物) 白菜の煮浸し 胡瓜漬 べつたら漬	ご飯 味噌汁(大根 油あげ 大根菜) 牛乳 焼き物(ハムステーキ 生野菜) いくら醤油漬 磯和え(ほうれん草 本しめじ) 香の物	ご飯 味噌汁(あさり 春菊) 牛乳 湯豆腐セット 秋刀魚の炒め煮 荳レタス	ご飯 味噌汁(エリンゲ 長ネギ) 牛乳 焼き魚(大根おろし パナナ) なめたけ和え(小松菜 板かま) たくあん	ご飯 味噌汁(本しめじ 油あげ 三つ葉) 牛乳 盛り合わせ(プレーンオムレツ 生野菜 トマト) こんにゃくの土佐煮 うど漬
昼	味噌汁 3色丼(桜でんぶ 卵 そぼろ) 野菜漬 紅生姜 クレソン辛し和え	焼きたてパン(南瓜パン クリームツイスト 豆パン) ベジータブルスープ(温泉卵付) デザート 飲み物(コーヒー 牛乳)	味噌汁(豆腐 岩のり 長ネギ) 親子鮭丼 酢生姜 和え物	だまこ汁 盛り合わせ(ゆかり 厚焼き卵 生野菜) 香の物	味噌汁(茄子 大根 長ネギ) おにぎりセット(揚げ秋刀魚 生野菜 香の物) 柿のヨーグルトのせ(プルーン)	スープ ハッシュドビーフ 福神漬 サラダ	きつねうどん 小鉢 果物
夕	ご飯 番茶 うどんすき 冷奴(大根おろし なめたけ) 酢味噌和え(メサバ 胡瓜 菊の花すだち) 香の物	五目ご飯 味噌汁(春菊 卵) 焼き魚(一塩鮭 大根おろし オレンジ) キャベツと厚あげの味噌炒め 紅生姜	ご飯 コーンスープ 和風ハンバーグ(大根おろし ブロッコリー) 豆腐とトマトのサラダ 香の物	ご飯 みそ汁(玉葱 庄内麩) 煮魚 スパゲッティミモザ風サラダ 茄子漬 たくあん	ご飯 味噌汁(豆腐 三つ葉) 天ぷら盛り合わせ(えび さつま芋 菊の花 しし唐) 白和え 香の物	ご飯 味噌汁(大根 人参 油あげ 長ネギ) 盛り合わせ(チキンカレー風味焼き 生野菜) マカロニサラダ 香の物	ご飯 味噌汁 ホイルチャンチャン焼(白菜 ビーマン 玉葱 本しめじ) 豆腐の卵とじ トマト 香の物
	21	22	23	24	25	26	27
朝	ご飯 味噌汁(エリンゲ 岩のり 長ネギ) 牛乳 盛り合わせ(はんぺんウニ味噌味 ベーコンソテー バイン) 花咲えび キャベツこうじ漬	ご飯 味噌汁(大根 椎茸 長ネギ) 牛乳 鯖水煮の山かけ ビーナツ和え(ほうれん草 人参) 香の物 果物	ご飯 味噌汁(茄子 人参 とろろ昆布) 牛乳 キャベツのマフラー煮 胡瓜漬 荳レタス 柿(ヨーグルト バイン缶)	ご飯 味噌汁(大根 大根菜 油あげ) 牛乳 焼き魚(大根おろし 果物) 小松菜の辛し和え 香の物	ご飯 味噌汁 牛乳 盛り合わせ(シーチキン入りオムレツ 生野菜) 大根と牛肉の炒め煮 香の物	ご飯 味噌汁(豆腐 エリンゲ 大根菜) 牛乳 煮物(大根 鶏もも 人参 結び昆布 いんげん) たくあん Gフルーツぶどう	ご飯 味噌汁(玉葱 エリンゲ 油あげ) 牛乳 焼き物(伊東の天ぷら 大根おろし パナナ) きんぴらごぼう 胡瓜漬
昼	オニオンスープ 焼きそば 香の物 柿(ヨーグルト)	焼きたてパン(小豆ツイスト ちくわパン 南瓜トースト) コーンポタージュ サラダ 飲み物(コーヒー 紅茶 牛乳)	休	鴨うどん ミニ寿司 香の物	おっ玉揚げたスープ ホッキのピラフ 大根サラダ 香の物	納豆蕎麦 小松菜のお浸し 荳れんげい フルーツゼリー 蕎麦茶	わんこそうめん 甘納豆入り芋団子 一夜漬
夕	ご飯 味噌汁(ほうれん草 厚揚げ 青菜) 盛り合わせ(鮭 ザンギ 生野菜 しし唐) 玉葱とニラの卵とじ 南瓜漬	ご飯 味噌汁(エリンゲ 油あげ 大根菜) 手作り肉しゅうまい 中華風サラダ 味噌漬	ご飯 味噌汁(わかめ 芋 長ネギ) お刺身盛り合わせ 手茎の炒め煮 香の物	栗ご飯 清汁(そうめん もみじ麩 三つ葉) 盛り合わせ(えびグラタン 鶏肉八幡巻き サラダ オレンジ) 鮎と長ネギのスタ	ご飯 ラーメンスープ 鯖の味噌煮 さつま芋のサラダ 香の物	ご飯 味噌汁(にら 卵) 鶏のカルビ焼と温野菜 いんげんの炒め煮 大根1本漬	ピースご飯 味噌汁 干魚の焼き物(大根おろし 花咲えび) マーボー豆腐 香の物
	28	29	30	31			
朝	ご飯 味噌汁 牛乳 さんま蒲焼と梅肉和え とうろろ 芋 香の物	ご飯 味噌汁(椎茸 油あげ 大根菜) 牛乳 盛り合わせ(ハムエッグ 野菜ソテー) 八幡巻 ほうれん草のお浸し 香の物	ご飯 味噌汁(南瓜 岩のり 三つ葉) 牛乳 野菜ソテー 奴豆腐 香の物	ご飯 味噌汁(玉葱 わかめ 油あげ) 牛乳 焼き魚(大根おろし りんご) ひじきの炒め煮 大根南瓜漬			
昼	味噌汁 親子丼 鯉和え 香の物	焼きたてパン ミネストローネ牛乳ゼリー 飲み物(コーヒー 紅茶 牛乳)	焼きおにぎり茶漬 盛り合わせ(クリームコロッケ 生野菜 オレンジ) キャベツと胡瓜のなめたけ和え	豚肉のきのこうどん のり巻き(鮎 胡瓜) 小鉢(もやし たくあん 胡瓜漬)			
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(小松菜 オホーツク) 南瓜大根	ご飯 うどん 煮魚(ししとう) 南瓜サラダ 香の物	五穀米 赤だし味噌汁(豆腐 なめこ 三つ葉) ジンギスカンフルーツサラダ 胡瓜醤油漬 たくあん	ご飯 味噌汁(しじみ ぶなピー) 盛り合わせ(手作りポテトコロッケ 生野菜 トマト) 野菜の味噌炒め 香の物			