

グランデージ北湘南 '安心ハウス' 12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
朝							ご飯 味噌汁(大根 人参 なめこ) 牛乳 盛り合わせ(伊東の天ぷら 大根 おろし キーウイ) 焼きそば 炒め 胡瓜漬 鯉沢庵
昼							ご飯 スープカレー(ゆで卵 鶏もも 茄子 南瓜 人参 ビーマン) 福神漬 らっきょ フルーツ寄せ
夕							ご飯 味噌汁(白菜 油あげ) 牛スキ柳川風 ナムル(小松菜 えのき 胡瓜 人参) べったら漬
	2	3	4	5	6	7	8
朝	ご飯 味噌汁(南瓜 三つ葉) 牛乳 ソーセージのソテー(玉葱 本しめじ ビーマン) 温泉卵 珍味(花咲えび 胡瓜) 香の物	ご飯 味噌汁(ひきき 油あげ) 牛乳 盛り合わせ(はんぺんのバター焼き 温野菜 オレンジ) 珍味(ひじきとらげの和え物) 鯉沢庵	ご飯 味噌汁(卵豆腐 ほうれん草) 牛乳 山菜の炒め煮 納豆(しらす 長ネギ) フルーツ盛り合わせ 香の物	ご飯 味噌汁(絹豆腐 ふのり 長ネギ) 牛乳 焼き魚(大根おろし 柿) 炒め煮 べったら漬 胡瓜漬	ご飯 味噌汁(わかめ 長ネギ) 牛乳 盛り合わせ(ひじき入りオムレツ 生野菜 パナナ) 長芋の三杯酢 白菜 胡瓜漬	ご飯 味噌汁(厚揚げ とろろ昆布) 牛乳 煮物(大根 人参 鶏もも ふき インゲン) 生卵 胡瓜漬	ご飯 味噌汁(きのこ ちくわ 大根菜) 牛乳 焼き物(あらびきステーキ 生野菜) きんぴらごぼうカレー風味 香の物
昼	昔風ラーメン いなり寿司 酢生姜	焼きたてパン(サンドウィッチ ういす好み) シチュー フルーツ盛り合わせ 飲み物(コーヒー 紅茶 牛乳)	休	にゅう麺 一口おにぎり 香の物	スープ ヘルシーチキンライス 煮豆 香の物	鍋焼きうどん 盛り合わせ(フライ 生野菜 果物) デザート	すいとん汁 盛り合わせ 香の物
夕	ご飯 味噌汁(ゆりね わかめ 長ネギ) 焼き魚(大根おろし 大葉) 肉じゃがカレー味 香の物	ご飯 味噌汁(本しめじ 油あげ 三つ葉) 盛り合わせ(ヒレカツ 生野菜 レモン) 胡麻ごし 香の物	ご飯 魚介カレー きのことサラダ らっきょ 福神漬 白菜サラダ レモン水	ご飯 豚汁 盛り合わせ(だし巻き卵 レタス オレンジ ウインナー) 和えもの 味噌漬	ご飯 味噌汁(ニラ 卵豆腐) 鮭のマリネ 切り干し大根の炒め煮 さくら大根漬	ご飯 そば汁 俵すずび おでん味噌タレ付き(大根 小口がんと 結び白滝 手羽先 焼きちくわ) ゆかり和え 香の物	梅かつお炊き込みご飯 味噌汁(本しめじ ごぼう油あげ) 焼き魚(あじ 大根おろし) 里芋とこんにやくのそぼろ煮 みかん
	9	10	11	12	13	14	15
朝	ご飯 味噌汁(大根 人参 すり身 長葱) 牛乳 盛り合わせ(蟹玉あなかけ 生野菜 みかん) 煮豆 大根こうじ漬	ご飯 味噌汁(しじみ 長ねぎ) 牛乳 筑前煮(れんこん 人参 大根 竹の子 鶏肉 椎茸) だし巻き卵とお浸し 香の物	ご飯 味噌汁(舞茸 油あげ 長ネギ) 牛乳 盛り合わせ(スペイン風オムレツ 生野菜 果物) 白菜の煮浸し 香の物	ご飯 味噌汁(本しめじ 高野豆腐 長ネギ) 牛乳 焼き物(ハムロール 生野菜) ウインナー) 和えもの 味噌漬	ご飯 味噌汁(南瓜 とろろ昆布 絹さや) 牛乳 湯豆腐セット 炒め煮(大根 人参 がんも さんま 缶 びじき) べったら漬	ご飯 味噌汁(玉ネギ 大根菜 油あげ) 牛乳 焼き魚(大根おろし トマト) なめたけ和え(白菜 胡瓜 焼きちくわ) 香の物	ご飯 味噌汁(南瓜 長ネギ) 牛乳 盛り合わせ(ブレンオムレツ 生野菜 りんご) こんにやくとごぼうの土佐煮 香の物
昼	味噌汁(ゆり根 長ネギ) 三色丼(いくら ほうれん草 卵) 小鉢 酢生姜	焼きたてパン(抹茶メロン クリームツイスト 南瓜パン) ベジタブルスープ(温泉卵付き) カスタードケーキ 飲み物(コーヒー 牛乳 紅茶)	弁当(舞茸ご飯 煮物 鮭卵焼き 鶏肉 板かま エビチリ うど漬 エビフライ レタス 苺 みかん)	野菜天ぷらそば 和え物 果物	味噌汁 おにぎりセット(帆立もどきコロクック 生野菜 珍味) 黒糖ゼリー	スープ(海藻 長ネギ) ハッシュドビーフ 福神漬 シーチキンサラダ	きつねうどん ごぼうの甘辛煮 果物
夕	ご飯 番茶 うどんすき鍋もずく 酢 うど漬	混ぜ寿司 紅生姜 漬汁(絹豆腐 本しめじ 万能ネギ) 長芋の梅酢 含め煮(一口魚 河岸揚げ 生鮭 里芋 菊プロコッロー) パイ	ご飯 味噌汁(わかめ ゆり根 長ネギ) 盛り合わせ(つくね レタス プロコッロー オレンジ) 白和え 香の物	ご飯 みそ汁(厚揚げ 小松菜) 煮魚(干たら) ジャーマンサラダ 胡瓜漬 酢大根	ご飯 味噌汁(豆腐 なめこ 長ネギ) 天ぷら盛り合わせ(えび 南瓜 茄子 しし唐) キャベツと焼き豚の味噌炒め 大根梅漬	ご飯 味噌汁(白菜 椎茸) 盛り合わせ(チキンカレー風味焼き 温野菜) インゲンの炒め煮 味噌漬	ご飯 味噌汁(たら) ホイル焼(白菜 ビーマン 玉葱 本しめじ) マカロニ玉チャップ炒め 香の物
	16	17	18	19	20	21	22
朝	ご飯 味噌汁(しじみ 長ネギ) 牛乳 盛り合わせ(はんぺんチーズサンド 野菜ソテー 果物) 珍味 香の物	ご飯 味噌汁 牛乳 鯖水煮の山かけ ビーナツ 和え(人参) 焼きちくわ(人参) 香の物 果物	ご飯 味噌汁(たち 大根 人参 長ネギ) 牛乳 キャベツのマフラワー煮 納豆 香の物 果物	ご飯 味噌汁(南瓜 大根 菜 海藻) 牛乳 焼き魚(さんま 大根おろし 果物) 小松菜の辛し和え 香の物	ご飯 味噌汁(豆腐 油あげ 万能ネギ) 牛乳 盛り合わせ(チーズ入りオムレツ 白菜お浸し 果物) 炒め煮 香の物	ご飯 味噌汁(厚揚げ 人参 根菜) 牛乳 煮物(人参 焼きちくわ 大根 高野豆腐 インゲン 味付椎茸) 温泉卵 香の物 フルーツ	ご飯 味噌汁(本シメジ 油あげ 長ネギ) 牛乳 盛り合わせ(伊東の天ぷら 大根おろし ブルーン) 野菜の炒煮 香の物
昼	スープ 焼きそば 香の物 果物	焼きたてパン(豆パン オニオンペーパーン カレードーナツ) コーンクリーム スープ 野菜サラダ 飲み物(コーヒー 紅茶)	休	鴨うどん ミニ寿司 香の物	ラーメンスープ えびピラフ チキンサラダ フルーツヨーグルト	山菜山かけそば 小鉢(鶏ささ身 大根 人参) 油あげ 大根ツナサラダ(アイス 果物 カスタード)	たらこクリームスパゲティ 大根ツナサラダ コーヒー&紅茶
夕	ご飯 味噌汁 盛り合わせ(鮭サングキ 生野菜 レモン) 豆腐の卵とじ 香の物	ご飯 味噌汁(絹豆腐 わかめ 長ネギ) 手作り肉じゃが(うまい) 中華風サラダ 香の物	ご飯 味噌汁(白菜 油あげ) お刺身盛り合わせ 芋茎の炒め煮 香の物	ご飯 味噌汁(さつま芋 しめじ 長ネギ) 盛り合わせ(鶏ささ身 じゃが芋 生野菜 トマト) 豆豆腐おろし 添え 珍味(もずく 大根 ほうれん草) 香の物	ご飯 清汁 鯖の味噌煮 ポテトサラダ 香の物	ご飯 芋のこ汁(里芋 人参 ごぼう 油あげ 長ネギ) 鶏のボン酢煮(温野菜) ニンニク芽の炒め煮 大根酢漬	あさり炊き込みご飯 味噌汁(絹豆腐 海藻 長ネギ) 干魚(大根おろし 珍味) 南瓜のいとこ煮 味噌漬
	23	24	25	26	27	28	29
朝	ご飯 味噌汁(人参 水菜 油あげ) 牛乳 さんま蒲焼と梅肉和え とろろ芋 香の物	ご飯 味噌汁(南瓜 わかめ 小ねぎ) 牛乳 盛り合わせ(ハムエッグ 生野菜 果物) 人参のきんぴら 香の物	ご飯 味噌汁(小松菜 油あげ) 牛乳 野菜ソテー 奴豆腐 小女子佃煮 香の物	ご飯 味噌汁(絹豆腐 椎茸 三つ葉) 牛乳 焼き魚(ハムステーキ 生野菜 りんご) 生卵 かつお沢庵	ご飯 味噌汁(南瓜 しめじ 万能ネギ) 牛乳 煮物(里芋 五目魚河岸揚げ 人参 いんげん) 納豆 香の物	ご飯 味噌汁(南瓜 油あげ 長ネギ) 牛乳 盛り合わせ(野菜入りオムレツ 生野菜 みかん) オクラ胡麻和え 大根甘酢	ご飯 味噌汁(豆腐 椎茸 三つ葉) 牛乳 伊東の天ぷら(大根おろし みかん) 油炒め(野菜 豚肉 えび) 香の物
昼	味噌汁(ゆり根 万能ネギ) 親子丼 白菜のお浸し 香の物	焼きたてパン ミネストローネ 果物 飲み物(コーヒー ミルクティー)	うなぎ雑炊 盛り合わせ 香の物	豚肉のきのこうどん のり巻き 小鉢(鯖正油漬) 酢生姜	わかめスープ 北湘南レストランオムレツ 野菜サラダ 香の物	わんこそうめん お好み焼き 果物	ご飯 スープカレー(ゆで卵 鶏もも 茄子 さつま芋 ビーマン) 煮レタス りんごワイン蒸しアイス添え
夕	五穀米 赤だし味噌汁(豆腐 なめこ 長ネギ) シンジャン フルーツサラダ(莓ソースかけ) 梅 沢庵	あさり炊き込みピラフ スープ オードブル(レック フライドポテト) 珍味 苺(フルーツゼリー) マカニシグラタン クリスマスケーキ シャンパン	ご飯 みそ汁(キャベツ 油あげ) 煮魚 スパゲティ 野菜サラダ 苺レタス	ご飯 三平汁 盛り合わせ(カキフライ 生野菜 レモン) 和えもの(小松菜 胡瓜 ビーマン オホーツク) 香の物	ご飯 味噌汁(なめこ 豆腐 三つ葉) 盛り合わせ(豚ロース生姜焼き 生野菜 フライドポテト) 切り干し大根の炒め煮 沢庵	小豆ご飯 味噌汁(玉葱 卵) 干魚の焼き物(干さんま 大根おろし) パイン) マーボー豆腐 香の物	ご飯 味噌汁(キャベツ 油あげ 大根菜) 牛スキ柳川風 ナムル(小松菜 胡瓜 えのき 人参) 香の物
	30	31					
朝	ご飯 味噌汁(絹豆腐 三つ葉) 牛乳 ソーセージのソテー(玉葱 人参 生椎茸) 温泉卵 香の物	ご飯 味噌汁(本しめじ 油あげ) 牛乳 盛り合わせ(はんぺんのバター焼き ホッキサラダ オレンジ) 香の物					
昼	鍋焼きうどん ほうれん草の和え物 香の物	焼きたてパン カレーシチュー ロースチキンサラダ 飲み物(コーヒー 紅茶 牛乳)					
夕	ご飯 味噌汁(大根 人参) 焼き魚(大根おろし 佃煮) 肉じゃが 香の物	年越しそば お楽しみ折詰め(お刺身 煮しめ 伊達巻 等々) 山菜おこわ 茶碗蒸し					