

グランデージ北湘南 '安心ハウス' 1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
朝			お雑煮(しょうゆ味) プレート盛り合わせ(お正月料理) なま酢 香の物	変わり雑煮 プレート盛り合わせ(お正月料理) 三色なま酢 香の物	ご飯 味噌汁 牛乳 盛り合わせ(ひじき入りオムレツ 温野菜 オレンジ) えびわさび 鯉沢庵	ご飯 味噌汁(ふき 油あげ 本しめじ) 牛乳 煮物(大根 人参 天ぷらかまぼこ インゲン 味付椎茸) 生卵 珍味	ご飯 味噌汁(ほうれん草 油あげ) 牛乳 焼き物(ハムステーキ 温野菜 オレンジ) 香の物
昼			休み	にゅう麺 一口おにぎり 荳レタス	コーンスープ 焼き豚 チャーハン 野菜サラダ 香の物	釜揚げうどん 盛り合わせ(鶏照り焼き 生野菜 トマト) デザート	スープ ナポリタンスパゲティ 野菜サラダ
夕			ご飯 きりたんぽ鍋 盛り合わせ(お正月料理) いかと長いもの三杯酢	ご飯 清汁 天ぷら盛り合わせ(えび 南瓜 茄子 大葉 大根おろし) じゅんさい酢の物 昆布巻き 香の物	ご飯 味噌汁(エリンゲ 油あげ) さんまのマリネ 切り干し大根の中華炒め 香の物	ご飯 そば汁 おでん(黒コン とり手羽 焼きちくわ 大根 ミニがんも) ホッキ サラダ 香の物	ご飯 味噌汁(焼き魚(大根おろし オレンジ) 里芋のそぼろ煮 一夜漬
	6	7	8	9	10	11	12
朝	ご飯 味噌汁(大根 油あげ 大根菜) 牛乳 盛り合わせ(蟹玉あんかけ 生野菜 ウィンナーソーテ) 黒豆 かす漬	七草粥 牛乳 焼き魚(ホッケ 大根おろし みかん) 煮豆 野菜漬漬 梅	ご飯 味噌汁 牛乳 スペイン風オムレツ(生野菜 みかん) 白菜の煮浸し 香の物	ご飯 味噌汁(ごぼう チンゲン菜 油あげ) 牛乳 五目煮 卵豆腐 ほうれん草のお浸し 小女子佃煮 一夜漬	ご飯 味噌汁(あさり 長ネギ カットわかめ) 牛乳 湯豆腐セット レンコンの きんぴら	ご飯 味噌汁(芋 しめじ 大根おろし) なめたけ和え 沢庵	ご飯 味噌汁(ブナピー とうろ昆布 長ネギ) 盛り合わせ(ブレンオムレツ 生野菜 トマト) ゴボウの 土佐煮 ニンニク漬
昼	タコ天そば 香の物 Gフルーツゼリー	焼きたてパン(小豆ツイスト クリームパン 角食) ベジタブルスープ(温泉卵 おとし) 黒糖ゼリー 飲み物(コーヒー 紅茶 牛乳)	さんまオイスターソース丼 大根の和え物 紅生姜	鮭の粕汁 盛り合わせ 香の物	味噌汁(しめじ 白菜 油あげ) おにぎりセット(おにぎり コロッケ 生野菜 アスパラベーコン巻き) 牛乳くす餅 荳レタス	コーンスープ ハッシュドビーフ サラダ(キャベツ 玉葱 サラミ ハム) 福神漬	きつねうどん 小松菜の胡麻和え 果物盛り合わせ
夕	ご飯 味噌汁(豆腐 油あげ 長ネギ) 和風ハンバーグ(大根おろし ブロッコリー 生鮭 人参) インゲン炒め煮 香の物	ピースご飯 味噌汁(本しめじ 大根菜 岩のり) 焼き魚(銀鮭 大根おろし) ニンニクの芽の炒め煮 かぶかす漬	ご飯 番茶 寄せ鍋(鯛 鶏肉 本しめじ 白菜 くらげ あさり 焼豆腐 長ネギ) いかの和え物 香の物	ご飯 味噌汁(本しめじ ほうれん草) 煮魚 さつま手サラダ 一夜漬	五目ご飯 清汁(魚すりみ 三ツ葉) 盛り合わせ(えびのピカ焼き 生野菜 オレンジ) とびっこ和え(小松菜 人参) 紅生姜	ご飯 味噌汁(白菜 油あげ 長ネギ) 盛り合わせ(鶏もも幽庵焼き 生野菜 沢庵) 豆腐の卵とじ 一口汁粉	ご飯 そば汁 盛り合わせ(鮭のホイルチャンチャン焼き フライドポテト) 山菜炒め煮 香の物
	13	14	15	16	17	18	19
朝	ご飯 味噌汁(大根 地海苔 大根菜) 牛乳 盛り合わせ(はんぺんチーズ サンド 野菜ソーテ) 春雨中華和え 胡瓜漬 荳レタス	ご飯 味噌汁(筍 小松菜 卵) 牛乳 鯖水煮の山かけ 小松菜と白菜の磯和え ウド漬 みかん	ご飯 味噌汁(大根 人参 板敷) 牛乳 キャベツのマフラー煮 納豆(長ネギ) 大根粕漬	ご飯 味噌汁(ゆり根 しめじ 絹さや) 牛乳 焼き物(ハムステーキ オレンジ) 小松菜の辛し和え 香の物	ご飯 味噌汁(本しめじ ほうれん草) 牛乳 盛り合わせ(シーチキンオムレツ) 生野菜 フルーツヨーグルト) 切り昆布炒め煮 一夜漬	ご飯 味噌汁(厚揚げ 白菜 ほうれん草) 牛乳 煮物(里芋 こんにゃく 人参 鶏肉 インゲン 味付椎茸) 温泉卵 みかん 瓜漬	ご飯 味噌汁(チンゲン菜 油あげ) 牛乳 玉葱入りの天ぷら(大根おろし 枝豆) いんげん炒め煮 香の物
昼	ほうれん草スープ 焼きそば 紅生姜 フルーツ(柿 桃 缶) ブルーン)	焼きたてパン(豆パン カレードーナツ 南瓜パン) 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)	休み	鴨うどん ミニ寿司 香の物	わんこそうめん 盛り合わせ(のり巻き 生野菜 幽庵焼き アスパラベーコン) デザート	なめこおろし蕎麦 盛り合わせ(鶏つくね串 毎 沢庵) ずんだ餅	たらこクリームスパゲティ 野菜サラダ 羊羹 コーヒー&紅茶
夕	ご飯 味噌汁(焼豆腐 白菜) 盛り合わせ(鶏ザンギ 生野菜 Gフルーツ) 芋茎の炒め煮 沢庵 煮豆	ご飯 味噌汁(玉葱 油あげ 大根菜) 焼き餃子(レモン) 中華風サラダ 香の物	ご飯 味噌汁(豆腐 わかめ 長ネギ) お刺身盛り合わせ 卵の花炒め 沢庵 胡瓜粕漬	ご飯 味噌汁(ゆり根 生わかめ ごぼう) 豆腐ステーキ 二色お浸し(白菜 ほうれん草) 生ラム佃煮 瓜漬	ご飯 清汁 鯖の味噌煮 ポテトサラダ 香の物	ご飯 そば汁 盛り合わせ(鶏肉のカルビー焼風 温野菜 オレンジ) きんぴら 香の物	あさり炊き込みご飯 味噌汁(たち 芋 長ネギ) 干さんま(大根おろし トマト) マーボー豆腐 香の物
	20	21	22	23	24	25	26
朝	ご飯 味噌汁 牛乳 盛り合わせ(サンマの蒲焼 小松菜の梅肉和え パナナ) とうろ手 香の物	ご飯 味噌汁(大根 生海苔) 牛乳 盛り合わせ(ベーコンエック 生野菜 果物) 小女子佃煮 一夜漬	ご飯 味噌汁(チンゲン菜 椎茸) 牛乳 野菜ソーテ 奴豆腐(大根おろし なめたけ) 大根ミックス漬	ご飯 味噌汁(絹豆腐 生海苔 長ネギ) 牛乳 焼き魚(サンマ 大根おろし オレンジ) 生卵 かぶの粕漬	ご飯 味噌汁(油あげ 本しめじ) 牛乳 煮物(五目 びじき 人参 大根 味付け椎茸 いんげん) 納豆(しらす 長ネギ) 甘こうじ漬	ご飯 味噌汁(大根 油あげ) 牛乳 盛り合わせ(野菜入りオムレツ 生野菜) 鯉くるみ 野菜漬漬 じ漬	ご飯 味噌汁(ほうれん草 椎茸 卵) 牛乳 盛り合わせ(伊東の天ぷら 大根おろし バイン) 炒め煮(大根 人参 ちくわ ぶき) 一夜漬
昼	ご飯 味噌汁 親子丼 キャベツのお浸し 紅生姜	焼きたてパン(豆パン クリームパン 南瓜パン) ミネストローネ デザート 飲み物(コーヒー 紅茶 牛乳)	焼きおにぎり茶漬け 盛り合わせ(いか醤油漬け 生野菜 コロッケ) ほうれん草鯉和え	豚肉ときのこうどん 巻き寿司 小鉢	わかめスープ 北湘南レ스토랑オムレツ 野菜サラダ 香の物	煮込みうどん(味噌味) 大根梅マヨネーズ 一口おしるこ	ご飯 スーパーカレー(芋で卵 鶏もも 茄子 牛ピーマン) 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 レモン) 胡麻和え(ほうれん草 小松菜 白菜) 香の物	ご飯 みそ汁(しめじ 油あげ) 煮魚(鯛) ラーメン サラダ 胡瓜粕漬	黒豆ご飯 味噌汁(玉葱 人参 油あげ) ラムシャブ フルーツのヨーグルト 和え 沢庵	ご飯 味噌汁(みみ海苔 豆腐) 盛り合わせ(手作りポテトコロッケ 生野菜 トマト) ふきと厚揚げの炒め煮 香の物	ご飯 味噌汁(竹の子 わかめ 長ネギ) 盛り合わせ(豚ロース生姜焼き 生野菜 梅) 切り干し大根の炒め煮 胡瓜漬 沢庵	赤飯 清汁 オードブル(蟹グラタン 春巻き 生野菜 スモークサーモン) 含め煮 梅ヨーグルト	ご飯 赤だし味噌汁(豆腐 なめこ 三ツ葉) うなぎの 柳川 小松菜のナムル(本しめじ 人参 大根) 香の物
	27	28	29	30	31		
朝	ご飯 味噌汁 牛乳 ソーセージのソーテ(玉葱 人参 ビーマン 生椎茸) 温泉卵 香の物 珍味	ご飯 味噌汁(エリンゲ 油あげ) 牛乳 盛り合わせ(はんぺんのバター焼き 生野菜 梅) さつま芋の甘煮 香の物	ご飯 味噌汁(ふき とろろ昆布) 牛乳 山菜の炒め煮 納豆(長ネギ 花鯉) 果物(りんご 梅 桃 缶) 一夜漬	ご飯 味噌汁(舞茸 油あげ 長ネギ) 牛乳 焼き物(角ハム レタス オレンジ) 切り昆布の炒め煮 沢庵	ご飯 味噌汁(長葱 海藻 エリンゲ) 牛乳 盛り合わせ(ひじき入りオムレツ) 生野菜 オレンジ) 長手の三杯酢 一夜漬		
昼	昔風ラーメン いなり寿司 香の物	焼きたてパン あさりカレーチャウダー ローストチキンサラダ 飲み物(コーヒー 紅茶 牛乳)	休み	にゅう麺 一口おにぎり 香の物	鍋焼きうどん 盛り合わせ(ホッケフライ 花豆 トマト) りんごワイン煮ヨーグルトかけ		
夕	ご飯 味噌汁(カキ貝 白菜) 焼き魚(大根おろし オレンジ) 肉じゃが 香の物	ご飯 味噌汁(豆腐 本しめじ 長ネギ) 盛り合わせ(真鱈のフライ 生野菜 タルタルソース) 胡麻よごし(小松菜 人参) 香の物	ご飯 帆立カレー ブロッコリーサラダ 福神漬	ご飯 芋のこ汁 盛り合わせ(だし巻き卵 ほうれん草 お浸し トマト) 奴豆腐(大根おろし) なめたけ 花鯉) ウド味噌漬	ご飯 味噌汁(豆腐 エリンゲ 青菜 長葱) おでん 味噌タレ(むすび白滝 どり手羽 焼きちくわ 高野豆腐) スパゲティ サラダ ミックス漬		