

グランデージ北湘南 '安心ハウス' 2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(椎茸 小松菜 油あげ) 牛乳 焼き魚(ホッケ 大根おろし 板かま) 小鉢(甘エビ ビーマン 大根) べったい漬	ご飯 味噌汁(エリンゲ 水菜 卵豆腐) 牛乳 煮物(里芋 人参 鶏もも 黒こんにゃく インゲン) 生卵 沢庵
昼						ヘルシーチキンライス スープ 抹茶ゼリー らっきょ 福神漬	スパゲティーナボリタン 野菜スープ サラダ
夕						ご飯 味噌汁(白菜 油あげ) さんまのマリネ フライドポテト 切り干し大根 中華風 きゅうり粕漬	ご飯 味噌汁 つけ焼き(ふくらぎ 大根おろし& オレンジ) とびっこ和え 香の物
	3	4	5	6	7	8	9
朝	ご飯 味噌汁(大根 とろろ昆布 大根菜) 牛乳 盛り合わせ(蟹玉あんかけ 生野菜 トマト) みかん 香の物	ご飯 味噌汁(本しめじ 三つ葉 油あげ) 牛乳 筑前煮 卵豆腐 小松菜のお浸し 香の物	ご飯 味噌汁(大根 なめこ) 牛乳 トルコ風オムレツ 生野菜 果物 白菜の煮浸し こうじ漬	ご飯 味噌汁 牛乳 焼き魚(さんま 大根 苺) 磯和え(白菜 胡瓜) 香の物	ご飯 味噌汁(ほうれん草 卵) 牛乳 湯豆腐セット れんこんのきんぴら 香の物	ご飯 味噌汁(芋 しめじ 長ネギ) 牛乳 焼き魚(大根おろし 果物) なめたけ和え(白菜 胡瓜 ちくわ) 香の物	ご飯 味噌汁(バナナ とうろ昆布 長ネギ) 牛乳 盛り合わせ(ブレンオムレツ 生野菜 トマト) 土佐煮(ふき 黒コンヤク) 香の物
昼	山かけそば 東方巻き 落花生	焼きたてパン(豆パン) リームツイスト 南瓜パン) ベジタブルスープ(温泉卵入り) 黒糖ゼリー 飲み物(コーヒー 紅茶 牛乳)	きつねうどん とろろ芋 桃缶	雑煮汁 ゆかりご飯 盛り合わせ(鶏ささ身味噌汁 サンド ほうれん草お浸し 花豆 Gフルーツ)	スープ ハッシュドビーフ ハムサラダ 福神漬 ビクルス	味噌汁 おにぎりセット(生野菜 コロケトマト) 梅ゼリー 香の物	スープ ドライカレー 福神漬 果物
夕	ご飯 豚すき餅入り鍋 和え物(三つ葉 いか 生姜) 煮豆 香の物	五目ご飯 味噌汁 焼き魚(塩鯖 大根おろし オレンジ) キャベツと厚揚げの味噌炒め 香の物	ご飯 味噌汁(大根 人参 三つ葉) 盛り合わせ(つくね レタス ブロッコリー 果物) 白和え 香の物	ご飯 味噌汁(本しめじ 厚揚げ 長ネギ) 煮魚(桜鱈) ジャーマンポテト からし和え(板かま 小松菜) 香の物	ご飯 味噌汁 天ぷら盛り合わせ(えび さつま芋 舞茸 しし唐 大根おろし) ほうれん草の山かけ 香の物	ご飯 味噌汁 盛り合わせ(タンドリーチキン 生野菜) 含め煮(魚河岸揚げ 人参 インゲン) 香の物	あさり炊き込みご飯 味噌汁 ホイルチャンチャン焼(鮭 玉葱 ニラ パラペロン 本しめじ 生わかめ) フライドポテト マカロニサラダ 香の物
	10	11	12	13	14	15	16
朝	ご飯 味噌汁(大根 地海苔 大根菜) 牛乳 はんぺんのチーズサンド ソテー(小松菜 本しめじ) いか松前 胡瓜 茎レタス	ご飯 味噌汁(筍 小松菜 卵) 牛乳 鯖水煮の山かけ 磯和え 小女子佃煮 果物	ご飯 味噌汁 キャベツのマフラー煮 納豆(長ネギ) 大根粕漬	ご飯 味噌汁 牛乳 焼き魚(大根おろし 珍味) からし和え(板かま 小松菜) 香の物	ご飯 味噌汁 牛乳 盛り合わせ(チーズ入りオムレツ 生野菜 果物) 切り昆布炒め煮 香の物	ご飯 味噌汁 牛乳 煮物(焼きちくわ 里芋 人参 鶏肉 インゲン) 温泉卵 果物 香の物	ご飯 味噌汁 牛乳 盛り合わせ(伊東の天ぷら 大根おろし オクラ胡麻和え) 人参のきんぴら 香の物
昼	味噌ラーメン おにぎり 香の物	焼きたてパン じゃが芋のポターージュ 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	はるさめスープ 炊き込みピラフ 盛り合わせサラダ 香の物	山菜山かけそば 小鉢 牛乳葛餅	わんこうどん ミニホットケーキ 果物 一夜漬
夕	ご飯 味噌汁 盛り合わせ(ザンギ 生野菜 オレンジ) 厚揚げの炒め煮 香の物	赤飯 清汁(卵そうめん 三つ葉) 焼き餃子 中華風サラダ 香の物	ご飯 味噌スープ お刺身盛り合わせ ズイキの炒め煮 香の物	ご飯 味噌汁 盛り合わせ(鶏ささ身ピカタ焼き 生野菜 果物) マーボー豆腐 香の物	ご飯 清汁(卵豆腐 生海苔 長ネギ) 鯖の味噌煮ポテトサラダ 香の物 パレンタインでーチョコ(男性)	ご飯 味噌汁 豚肉の変わり焼き温野菜添え(キャベツ ブロッコリー 人参 果物) インゲン炒め煮 香の物	ご飯 味噌汁 干魚(大根おろし ウイナー) 豆腐の卵とじ 香の物
	17	18	19	20	21	22	23
朝	ご飯 味噌汁(卵豆腐 長葱 豆麩) 牛乳 サンマの蒲焼 梅肉和え とろろ芋 大根粕漬	ご飯 味噌汁(玉葱 大根 菜 油あげ) 牛乳 盛り合わせ(ハムエッグ 生野菜 苺) さつま芋の甘煮 香の物	ご飯 味噌汁(エリンゲ 大根 大根菜) 牛乳 焼豚と野菜のソテー 冷奴(大根おろし なめたけ) 沢庵	ご飯 味噌汁(小松菜 油あげ) 牛乳 焼き物(ハムステーキ 生野菜 甘エビ珍味) ひじきの炒め煮 香の物	ご飯 味噌汁(えのき 三つ葉 卵) 牛乳 煮物(ごぼう 五目魚河岸揚げ 大根 人参 ぶき) 納豆(しらす 長葱) 一夜漬 果物(苺 パナナ りんご)	ご飯 味噌汁(ぶき 油あげ) 牛乳 野菜入りオムレツ(生野菜 オレンジ) さつま芋の甘煮 浅漬	ご飯 味噌汁(小松菜 オホーツク 麩) 牛乳 焼き物(玉ネギ入りマフラー 大根おろし ホッキサラダ) キャベツの炒め煮 香の物
昼	ご飯 味噌汁(ほうれん草 油あげ) カツ丼 キャベツのお浸し 沢庵	焼きたてパン(豆パン) クリームデニッシュ 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)	鮭雑炊 盛り合わせ(炭火焼き鳥 生野菜 マッシュサラダ) 大根甘酢	豚肉ときのこのうどん 巻き寿司(沢庵 さんま蒲焼) 香の物	芋団子スープ 北湘南レストランオムレツ 野菜サラダ 福神漬 らっきょ	わんこそうめん 焼き立てピザ 煮豆 コーヒー	ご飯 スープカレー 香の物 抹茶牛乳プリン
夕	ご飯 鱈汁 かきフライ(生野菜 レモン しし唐) 小松菜と人参の胡麻和え 香の物	五穀米 味噌汁(生わかめ 油あげ 玉葱) ジンギスカン フルーツヨーグルト 香の物	ご飯 味噌汁(豆腐 長葱) 煮魚(赤かれい) ラーメンサラダ 香の物	ほっきご飯 清汁 海老フライ(生野菜 胡瓜和え物) 鯖とほうれん草の山かけ あんこう供和え モカケーキ	チーズご飯 味噌汁(豆腐 三つ葉) 盛り合わせ(豚ロースガーリック焼き 生野菜 フライドポテト) ふきの炒め煮 大根の生姜漬	ご飯 味噌汁(長葱 芋 生わかめ) 焼き魚(大根おろし キーウイ) 切り干し大根の炒め煮 香の物	ご飯 赤だし味噌汁(豆腐 なめこ 三つ葉) 牛の柳川 ナムル(小松菜 胡瓜 えのきだけ 人参) 香の物
	24	25	26	27	28	29	
朝	ご飯 味噌汁 牛乳 ソーセージのソテー 温泉卵 珍味 香の物	ご飯 味噌汁(すり身 長葱) 牛乳 盛り合わせ(はんぺんの田楽サンド 温野菜 みかん) ホッキサラダ なす漬 胡瓜漬	ご飯 味噌汁(ゆり根 小松菜) 牛乳 山菜の炒め煮 納豆(長葱) 香の物 果物	ご飯 味噌汁(芋 生わかめ 長葱 小松菜) 牛乳 焼き魚(赤魚粕 大根おろし オレンジ) なま酢 梅味 かぶ粕漬	ご飯 味噌汁(豆腐 油あげ 長ネギ) 牛乳 盛り合わせ(ひじき入りオムレツ 温野菜 果物) 長芋の梅肉和え たまり漬	ご飯 味噌汁(大根 人参 油あげ) 牛乳 煮物(里芋 筍 鶏もも インゲン) 生卵 一夜漬	
昼	チャーシュー麺 変わりいなり りんご	焼きたてパン(レーズン入り) パン) 野菜シチュー 小鉢(ブロッコリー いか 松前 カラービーマン) 飲み物(コーヒー 紅茶)	休み	にゅう麺 一口おにぎり(赤飯) 香の物	生海苔スープ ヘルシーチキンライス 生チョコアイス 揚げ粕漬	釜揚げうどん 盛り合わせ(豚ロース味噌サンドカツ 生野菜) 果物盛り合わせ(Gフルーツ 桃缶 苺 キーウイ)	
夕	ご飯 味噌汁(生海苔 ぶなしめじ) 焼き魚(さんま 大根おろし オレンジ) 味噌バター肉じゃが 香の物	ご飯 味噌汁(芋餅 本しめじ 長葱) 盛り合わせ(ヒレカツ 生野菜 レモン) 芋茎と油あげの煮物 小松菜のお浸し	ご飯 ボークカレー ゆで卵 盛り合わせ(レタス トマト 胡瓜 わかめの中 華和え) 福神漬 らっきょ	ご飯 きのこ汁 盛り合わせ(だし巻き卵 レタス 焼き鳥 大根の生姜巻き) 子と和え 蛸酢味噌	ご飯 味噌汁(玉ネギ 生椎茸 板麩) 真鱈おろし 煮 小松菜のごま和え わかめの佃煮 胡瓜粕漬	ご飯 味噌汁(生わかめ 芋 長葱) 煮込みおでん フルーツサラダ 香の物	