

グランデージ北湘南 '安心ハウス' 5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 |
| 朝 | | | | | ご飯 味噌汁(芋 生わかめ 大根菜) 牛乳 湯豆腐セット 炒め煮 ヤーコン漬 | ご飯 味噌汁(南瓜 エリンゲ 長ネギ) 牛乳 盛り合わせ(プレーンオムレツ 生野菜 果物) 筍の土佐煮 香の物 | ご飯 味噌汁(豆腐 わかめ 長ネギ) 牛乳 焼き物(さわら西京焼き 大根おろし 果物) きんぴらごぼう(カレー味) おくら胡麻和え 香の物 |
| 昼 | | | | | ベジタブルスープ ハッシュドビーフ 野菜サラダ 香の物 | たこ天そば 小鉢 香の物 | きつねうどん ロールキャベツ 八幡巻き 苺 |
| 夕 | | | | | ご飯 味噌汁(玉葱 卵) 天ぷら盛り合わせ(えび 南瓜 舞茸 たらんぼ 大根おろし) 白和え 香の物 | ご飯 味噌汁(大根 しめじ たらんぼ) 盛り合わせ(鶏もも幽庵焼き 生野菜 トマト) 豆腐の卵とじ ミックス漬 | 清汁(絹豆腐 本しめじ 三つ葉) 赤飯 盛り合わせ(厚焼き卵 レタス しめ鯖 板かま) 胡麻和え 香の物 |
| | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 朝 | ご飯 味噌汁(厚あげ 人参) 牛乳 盛り合わせ(はんぺんチーズサンド 野菜ソテー) ホッキサラダ ベったら漬 | ご飯 味噌汁(豆腐 生海苔) 牛乳 鯖水煮の山かけ 磯和え(キャベツ 板かま 胡瓜) 香の物 | ご飯 味噌汁(にら 卵) 牛乳 キャベツのマフラー煮 納豆(ちりめん 長ネギ) 大根味噌漬 パナナ | ご飯 味噌汁(豆腐 三つ葉) 牛乳 焼き魚(大根おろし バイン) ほうれん草の辛し和え 香の物 | ご飯 味噌汁(生椎茸 天ぷらかまぼこ ほうれん草) 牛乳 盛り合わせ(シーチキンオムレツ 生野菜 果物) 切り昆布の炒め煮 一夜漬 | ご飯 味噌汁(豆腐 本しめじ 青菜) 牛乳 煮物(里芋 人参 鶏もも 焼きちぢわ いんげん) 温泉卵 いか刺し松前 大根味噌漬 うど漬 | ご飯 味噌汁(豆腐 生わかめ 長ネギ) 牛乳 焼き物(ハムステーキ 温野菜) えびレタス ニラの卵とじ 鯉尻漬 |
| 昼 | 中華スープ 焼きそば 紅生姜 フルーツ和え(白玉入り) | 焼きたてパン コーンポタージュ サラダ 柏餅 飲み物(コーヒー 紅茶 牛乳) | 休 | かもうどん 手まり寿司 香の物 | スープ(万能ネギ ゆり根 鶏肉 椎茸) 帆立焼き込みピラフ ハンペンサラダ 香の物 | なめこおろし蕎麦 盛り合わせ(えびの大葉巻き ウドの天ぷら 桜塩) デザート | たこクリームスパゲティ サーモンサラダ デザート(抹茶ケーキ オレンジ) |
| 夕 | ご飯 味噌汁(大根 油あげ) 盛り合わせ(鶏肉の甘辛ソースかけ 生野菜 Gアスパラ) 芋茎の炒め煮 うど漬 | ご飯 味噌汁(南瓜 わかめ 長ネギ) 焼き餃子 中華風サラダ 香の物 | ご飯 味噌汁(芋 ふのり) お刺身盛り合わせ ニンニクの芽の炒め煮 香の物 | ご飯 味噌汁(大根菜 ゆり根 油あげ) 盛り合わせ(えびのピカタ焼き 生野菜 トマト) 奴豆腐(大根おろし 万能ネギ) 珍味(Gアスパラ) | ご飯 うどん汁 鯖の味噌煮 豚しゃぶサラダ ベったら漬 | ご飯 味噌汁(なめこ ほうれん草 大根菜) 盛り合わせ(せせい豆腐 大根おろし 大葉 オレンジ) イングンの炒め煮 香の物 | ご飯 味噌汁(玉葱 ハンペン 人参) 干魚の焼き物(さんま 大根おろし ポークウインナー) きんぴらごぼう 白菜お浸し 瓜粕漬 |
| | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 朝 | ご飯 味噌汁(竹の子 油あげ 大根菜) 牛乳 さんま蒲焼と梅肉和え りんご とうろろ芋 香の物 | ご飯 味噌汁(エリンゲ 椎茸 長ネギ) 牛乳 盛り合わせ(ハムエッグ 生野菜 苺) 生わかめ味噌和え 大根味噌漬 | ご飯 味噌汁(帆立 長ネギ) 牛乳 野菜ソテー 奴豆腐 香の物 | ご飯 味噌汁(小松菜 卵) 牛乳 焼き物(ハムステーキ 生野菜 トマト) ひじきの炒め煮 こうじ漬 | ご飯 味噌汁(新キャベツ 卵) 牛乳 煮物(五目魚河岸 揚げ 大根 人参 いんげん 椎茸) 納豆(長葱) ニラの酢味噌和え | ご飯 味噌汁(ニラ エリンゲ) 牛乳 盛り合わせ(野菜オムレツ 生野菜 トマト) ホッキサラダ 甘酢 | ご飯 味噌汁(豆腐 なめこ 大根菜) 牛乳 伊東の天ぷら(大根おろし いか松前漬) チンゲン菜の炒め物 かつお尻漬 |
| 昼 | ご飯 味噌汁(生鮎 エリンゲ) 親子丼 お浸し(ちぢみ菜) 香の物 | 焼きたてパン ミネストローネ 桃コンポート 飲み物(コーヒー 牛乳) | 鮭雑炊 小さい盛り合わせ(ささみロール 温野菜 スモークサーモン キウイ)なら漬 | 豚肉のきのこうどん 巻き寿司 小鉢 | スープ 北湘南レストラン オムレツ 生ハムサラダ 香の物 | わんこそうめん お好み焼き 果物 | ご飯 スープ ドライカレー サラダ らっきょ 福神漬 |
| 夕 | ご飯 三平汁 盛り合わせ(牡蠣フライ 生野菜 オレンジ) 小松菜の胡麻和え 香の物 | ご飯 味噌汁(ニラ 人参 卵) 煮魚 ジャーマンポテトサラダ 二十日大根甘酢漬 | 五穀米 赤だし味噌汁(なめこ 絹豆腐 三つ葉) 牛乳 フルーツサラダ 沢庵 | ご飯 味噌汁(白菜 地ふき 油あげ) 盛り合わせ(変わりポテトコロック 生野菜 トマト) ホッキサラダ 紅生姜 | ご飯 味噌汁(ちぢみ菜 油あげ) 盛り合わせ(豚ロース生巻焼き 生野菜 果物) 切り干し大根の炒め煮 大根味噌漬 | ピースご飯 味噌汁(卵豆腐 ちぢみ菜) 焼き魚(大根おろし オレンジ) 炒り豆腐 きゅうり漬 | ご飯 赤だし味噌汁(豆腐 海藻 青菜) 陶板焼き ナムル(小松菜 えきのき 胡瓜 人参) うど漬 大根梅 |
| | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 朝 | ご飯 味噌汁(本しめじ 油あげ) 牛乳 ソーセージのソテー 温泉卵 パナナ(蜂蜜) 香の物 | ご飯 味噌汁(ふき 油あげ) 牛乳 盛り合わせ(はんぺんバター焼き 竹の子 オレンジ) 松前漬 香の物 | ご飯 味噌汁(本しめじ 油あげ チンゲン菜) 牛乳 山菜の炒め煮 納豆 香の物 果物 | ご飯 味噌汁(大根 人参 長ネギ 生椎茸) 牛乳 焼き魚(赤魚粕 大根おろし オレンジ) 切り干し大根の炒め煮 浅漬 | ご飯 味噌汁(ちぢみ菜 油あげ 長ネギ) 牛乳 盛り合わせ(ひじき入りオムレツ 生野菜) 長芋の梅和え 沢庵 | ご飯 味噌汁(絹豆腐 海苔) 牛乳 煮物(里芋 イングン揚天 人参 こんにゃく いんげん) 生卵 小女子佃煮 香の物 | ご飯 味噌汁(しめじ 大根菜 赤飯) 牛乳 焼き物(玉葱入り天ぷら 大根おろし) 焼きそば 大根味噌漬 |
| 昼 | チャーシュー麺 いなり寿司 果物 | 焼きたてパン(ポテトサンド ミートソースサンド コッパン) 春野菜シュチュウ 小鉢 飲み物(コーヒー 牛乳) | 休 | にゅう麺 一口おにぎり(鮭) 香の物 | スープ ヘルシーチキンライス デザート 香の物 | 釜揚げうどん 盛り合わせ 牛乳葛餅(こま味) | スープ ミーツスパゲティ 新玉葱サラダ |
| 夕 | ご飯 豚汁 盛り合わせ(だし巻き卵 レタス フレンチポテト) 小松菜のなめたけ和え 香の物 | ご飯 味噌汁(芋 わかめ 長ネギ) 盛り合わせ(ホッケフライ 生野菜 バイン) 芋がらと油あげの煮物 香の物 | ご飯 ポークカレー 盛り合わせサラダ(レタス 新玉葱 カラーピーマン) ゆで卵 トマト) 福神漬 らっきょ | 京ぶき混ぜご飯 清汁 盛り合わせ(鶏ザンギ レタス スパゲティ) 酢の物 フルーツゼリー | ご飯 味噌汁(わらび 油あげ) 鮭のマリネ ニンニクの芽の炒め煮 香の物 | ご飯 味噌汁(ふき 長ネギ) おでんカレー風味 春野菜のゆかり和え(キャベツ 人参 Gアスパラ) ベったら漬 | ご飯 味噌汁(エリンゲ わかめ) 焼き魚(大根おろし Gフルーツ) 肉じゃが 沢庵 胡瓜漬 |
| | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| 朝 | ご飯 味噌汁(はんぺん 油あげ) 牛乳 盛り合わせ(かに玉あんかけ 生野菜 果物) うどのきんぴら 香の物 | ご飯 味噌汁(わらび 生椎茸 みょうが) 牛乳 筑前煮(土ごぼう わんごん 人参 大根 鶏肉 味噌椎茸) だし巻き卵とお浸し 香の物 | ご飯 味噌汁(みょうが 大根菜 エリンゲ) 牛乳 スペイン風オムレツ(生野菜 果物) 白菜の煮浸し 沢庵 きゅうりこうじ漬 | ご飯 味噌汁(豆腐 ちぢみ菜) 牛乳 焼き物(ハムステーキ 玉葱ソテー オレンジ) 小松菜のなめたけ和え きゅうりこうじ漬 | ご飯 味噌汁(南瓜 生わかめ 万能ねぎ) 牛乳 湯豆腐セット 地竹の味噌炒め) 一夜漬 | ご飯 味噌汁(あさり 長ネギ) 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 香の物 | ご飯 味噌汁(大根 小松菜 長ネギ) 牛乳 焼き物(さわら西京焼き 大根おろし 果物) きんぴらごぼう 沢庵 |
| 昼 | 味噌汁 さんまのオイスター丼 竹の子酢味噌 うど漬 | サンドウィッチ ベジタブルスープ(温泉卵入り) デザート 飲み物(コーヒー 牛乳) | 味噌汁(キャベツ 人参 油あげ) おにぎりセット(ヒレカツ パスタサラダ 生野菜) パナナ蜂蜜ヨーグルト 大根味噌漬 | ごま汁 盛り合わせ(ゆかりご飯 厚焼き卵 ブロッコリー) ミツ薬醤油漬 沢庵 | スープ ハッシュドビーフ 福神漬 サラダ | たこ天そば 南瓜煮物 一夜漬 | きつねうどん 小松菜と鶏ささ身の辛しマヨネーズ和え キーウイヨーグルト和え |
| 夕 | ご飯 番茶 寄せ鍋(鯛 あさり缶 豚カタ 焼豆腐 白菜 くすきり 春菊 生椎茸 長ネギ) わらびのたたき(辛し醤油和え) 糠漬 水菜漬 | ピースご飯 味噌汁(生椎茸 油あげ ちぢみ菜) 焼き魚(大根おろし プリンズメロン) ふきのそぼろ煮 紅生姜 | ご飯 味噌汁(わらび 油あげ) 盛り合わせ(つくね ブロッコリー レタス) 豆腐とトマトのサラダ 香の物 | ご飯 みそ汁(卵豆腐 生椎茸 長ネギ) 煮魚(ホッ) キャベツサラダ うど味噌漬 沢庵 | ご飯 味噌汁(ニラ 卵) 天ぷら盛り合わせ(えび 南瓜 本しめじ ウドの芽) 春菊入り白和え 香の物 | ご飯 味噌汁(エリンゲ 油あげ 三つ葉) 盛り合わせ(タンドルーチキン 生野菜 ブロッコリー) イングン炒め煮 大根味噌漬 | ご飯 味噌汁(絹豆腐 まつば 長ネギ) 盛り合わせ(鯖のホイル焼き スイートコーン トマト) マカロニサラダ 三つ薬醤油漬 |