

グランデージ北湘南 '安心ハウス' 7月 献立表

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日		
			1	2	3	4	5	
朝			ご飯 牛乳 キャベツのマフラー煮 納豆 キャベツの酢漬 パイン	ご飯 味噌汁 牛乳 焼き魚(大根おろし パナナ) うどの葉のごま和え 香の物	ご飯 味噌汁 牛乳 盛り合わせ(シーチキンオムレツ 生野菜 トマト) 切干大根の炒め煮 一夜漬 ブルーネはちみつ漬	ご飯 味噌汁 牛乳 煮物(里芋 人参 鶏肉 かまぼこ いんげん) 香の物 小女子佃煮	ご飯 味噌汁 焼き物盛り合わせ(鶏炭火焼 生野菜 苺) こんにゃくの甘辛煮 香の物	
昼			休	鴨うどん ミニ生散らし 大根梅汁漬 酢生姜	野菜スープ えび炊き込みピラフ 鶏肉サラダ うどの酢味噌 福神漬	山菜山かけ蕎麦 小鉢 フルーツのミルクヨーグルトかけ	たらこクリームスバゲティール 卵豆腐サラダ メロン	
夕			ご飯 お刺身盛り合わせ 芋茎の炒め煮 たくあん	ご飯 味噌汁 盛り合わせ(鶏ささみピカタ焼 生野菜 苺) 奴豆腐 うどの酢味噌和え	ご飯 うどん汁 鯖の味噌煮(揚げ茄子) 豚しゃぶサラダ 二十日かぶ漬	ご飯 味噌汁 ぎせい豆腐(オレンジ) わらびの味噌炒め 香の物	ご飯 味噌汁(白菜 なめこ) 干魚の焼き物(大根おろし フライドポテト) インゲンの炒め煮 香の物	
	6	7	8	9	10	11	12	
朝	ご飯 味噌汁 牛乳 さんまの蒲焼と梅肉和え とろろ芋 香の物	ご飯 味噌汁 牛乳 盛り合わせ(ハムエッグ 生野菜 トマト) わらびのたたき 味噌漬	ご飯 味噌汁 牛乳 野菜ソテー 奴豆腐(大根おろし なめこ) 胡瓜漬	ご飯 味噌汁 盛り合わせ(角ハム焼き 生野菜 さくらんぼ) ひじきの炒め煮 香の物	ご飯 味噌汁 牛乳 煮物(大根 人参 五目揚 わらび いんげん) 芽かぶとろろ 煮豆 キャベツ 醤油漬	ご飯 味噌汁 牛乳 盛り合わせ(野菜入りオムレツ 生野菜 果物) 珍味 香の物	ご飯 味噌汁 牛乳 伊東の天ぷら(大根おろし 珍味) ひじきの炒め煮 香の物	
昼	ご飯 味噌汁 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 メロン 飲み物(コーヒー 牛乳)	うなぎ雑炊 盛り合わせ(豚ロースの野菜ロール) レタス オレンジ ブルーネ ヨーグルト 香の物	豚肉のきのこうどん 二重牧巻き にんにくの芽の醤油漬	スープ 北湘南レストラン オムレツ 野菜サラダ 福神漬	わんこそば お好み焼き フルーツ盛り合わせ	生ハムスープ ドライカレー サラダ 香の物	
夕	ご飯 三平汁 かきフライ(生野菜 レモン) 白和え 香の物	ご飯 味噌汁 煮魚 ポテトサラダ さくらんぼ 香の物	五穀米 味噌汁 ジンギスカン フルーツヨーグルトサラダ たくあん	ご飯 味噌汁 盛り合わせ(エビフライ 生野菜 トマト) 酢物 大根醤油漬	ご飯 味噌汁 盛り合わせ(豚ロース生姜焼き 生野菜 フライドポテト) にんにくの芽の炒め煮 香の物	ご飯 味噌汁 焼魚(大根おろし 田楽茄子) 炒り豆腐 かぶの甘酢漬	ご飯 味噌汁 陶板焼き ナムル(小松菜 胡瓜 えのき 人参) 香の物	
	13	14	15	16	17	18	19	
朝	ご飯 味噌汁 牛乳 ソーセージと玉葱のソテー(カレー味) 温泉卵 甘エビわさび 香の物	ご飯 味噌汁 牛乳 盛り合わせ(はんぺんチーズ サンド 白菜お浸し トマト) 珍味 香の物	ご飯 味噌汁 牛乳 山菜の炒め煮 納豆(しらす長ネギ) 果物 香の物	ご飯 味噌汁 牛乳 焼き魚(サンマ 大根おろし オレンジ) 焼きそば 胡瓜漬	ご飯 味噌汁 牛乳 盛り合わせ(ひじき入りオムレツ 温野菜 グレープフルーツ) 長芋の三杯酢 胡瓜漬	ご飯 味噌汁 牛乳 煮物(里芋 人参 こんにゃく 鶏肉 いんげん) 生卵 白菜煮びたし かぶ漬	ご飯 味噌汁 牛乳 焼魚(さわら 大根おろし オレンジ) しくれ煮 こんにゃくの醤油漬	ご飯 味噌汁 牛乳 焼魚(さわら 大根おろし オレンジ) しくれ煮 こんにゃくの醤油漬
昼	チャーシュー麺 いなり寿司 メロン	焼きたてパン シチューイカの煮物 飲み物(コーヒー 牛乳)	休	にゅう麺 一口おにぎり 味噌漬	スープ ヘルシーチキンライス デザート 胡瓜漬 赤かぶ漬	冷たい納豆そば うどの酢味噌 フルーツ盛り合わせ	ミートスバゲティール 鶏ささみスープ 生ハムサラダ	
夕	ご飯 味噌汁 焼き魚(さんま 大根おろし 果物) 肉じゃが キャベツの酢漬	ご飯 味噌汁 盛り合わせ(鯖のフライ 生野菜) 大根の胡麻よこし キムチ たくあん	ご飯 チキンカレー 福神漬 らっきょ 大根サラダ	ご飯 きのこ汁 盛り合わせ(だし巻き卵 生野菜 鶏ネギ串) 大根とイカの煮物 大根生姜巻き	五穀米 味噌汁 鮭のマリネ風 切干大根の炒め煮 胡瓜漬 かぶ漬	ご飯 うどん汁 味噌おでん サラダ 香の物	ご飯 味噌汁 つけ焼き(鮭 甘酢大根 果物) 里芋とこんにゃくのそぼろ煮 香の物	
	20	21	22	23	24	25	26	
朝	ご飯 味噌汁 牛乳 盛り合わせ(かに玉風あんかけ トマト 生野菜) わらびのタタキ 香の物	ご飯 味噌汁 牛乳 筑前煮(鶏肉 ごぼう 人参 筍 黒ごん 焼ちくわ) だし巻卵 ほうれん草お浸し 一夜漬	ご飯 味噌汁 牛乳 盛り合わせ(トルコ風オムレツ 生野菜 果物) ジンギスカンとピーマンの炒め物 白菜煮びたし	ご飯 味噌汁 牛乳 焼き魚(ハムステーキ 生野菜 果物) ほうれん草のなめたけ和え 香の物	ご飯 味噌汁 牛乳 湯豆腐セット 切り昆布炒め 香の物	ご飯 味噌汁 牛乳 盛り合わせ(ブレンオムレツ 生野菜 果物) こんにゃくの土佐煮 香の物	ご飯 味噌汁 牛乳 焼き魚(伊東のてんぷら 大根おろし 珍味) きんぴらごぼう 香の物	
昼	味噌汁 さんまのオイスターソース丼 小鉢(しくれ煮) かぶ漬	焼きたてパン キャベツスープ(温泉卵) 白玉ぜんざい 飲み物(コーヒー 牛乳)	味噌汁 おにぎりセット(おにぎり しゅうまい 生野菜 トマト 香の物) はちみつバナナヨーグルトかけ	だまこ汁 盛り合わせ(ゆかりご飯 八タハタ 野菜サラダ 大根梅酢 パナナ) 香の物	わかめスープ ハッシュドビーフ 香の物 トマトサラダ	タコ天そば 野菜サラダ 香の物	きつねうどん 小鉢 果物	
夕	ご飯 番茶 よせ鍋 納豆和え トマトとチーズのサラダ	ご飯 味噌汁 焼き魚(大根おろし キュウイ) キャベツと厚揚げの味噌炒め 香の物	ご飯 味噌汁 和風ハンバーグ(本シメジソテー 大根おろし 生麩) 豆腐とトマトのサラダ 香の物	ご飯 味噌汁 煮魚 スバゲティサラダ てっぽう漬	ご飯 味噌汁 天ぷら盛り合わせ(えび 南瓜 本シメジ 菊の葉) 小松菜の胡麻和え 香の物	ご飯 味噌汁 盛り合わせ(タンドリーチキン 生野菜 キュウイ) インゲン香味炒め 胡瓜味噌漬	ご飯 清汁 盛り合わせ(若鳥から揚げ 生野菜 トマト イカ飯) 茶碗蒸し 抹茶ケーキ	
	27	28	29	30	31			
朝	ご飯 味噌汁 牛乳 盛り合わせ(はんぺんチーズ サンド 白菜お浸し トマト) さんまの甘露煮 大根味噌漬 茄子漬	ご飯 味噌汁 牛乳 鯖水煮の山かけ 磯和え(小松菜 オホーツク 胡瓜) 香の物	ご飯 味噌汁 牛乳 キャベツのマフラー煮 納豆(長ネギ) 香の物 パナナヨーグルト	ご飯 味噌汁 牛乳 焼き魚(かんかい 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(シーチキンオムレツ 生野菜) 切り昆布の炒め煮 一夜漬			
昼	冷やしラーメン 牛乳ゼリー 紅生姜	焼きたてパン ほうれん草のポタージュ 大根サラダ 飲み物(コーヒー 牛乳)	休	かもうどん ミニ生寿司 酢生姜	わかめスープ えび炊き込みピラフ トマトサラダ 福神漬			
夕	ご飯 味噌汁 盛り合わせ(鮭のザンギ 生野菜 果物) 切り干し大根の炒め煮 大根甘酢漬	ご飯 味噌汁 エビ入りしゅうまい 中華風サラダ 香の物	ご飯 赤だしみそ汁 お刺身盛り合わせ スイキの炒め煮 香の物	ご飯 味噌汁 豆腐ステーキ キャベツお浸し 珍味	ご飯 そば汁 鯖の味噌煮 豚しゃぶサラダ 香の物			