

グランデージ北湘南 '安心ハウス' 9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	6
朝		ご飯 味噌汁 牛乳 盛り合わせ(ベーコンエック 生野菜 オレンジ) ツナ オクラ 香の物	ご飯 味噌汁 牛乳 野菜 ソテー 奴豆腐(三升漬 長葱) 香の物 煮豆	ご飯 味噌汁 牛乳 焼き物(さんま 大根おろし 西瓜) ひじきの炒め煮 香の物	ご飯 味噌汁 牛乳 煮物(五目煮 大根 人参 インゲン 味付椎茸) 納豆(モロヘイヤ) 一夜漬 果物	ご飯 味噌汁 牛乳 野菜 入りオムレツ(生野菜 オレンジ) 鯉くるみ 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 珍味) 大根の きんぴら べつたら漬
昼		焼きたてパン ミネストローネ デザート 飲み物(コーヒー 牛乳)	うなぎ雑炊 小さい盛り合わせ(揚げ茄子 生野菜 トマト かまぼこ) 香の物	豚肉ときのこのうどん 巻き寿司(シーチキン巻き) 梅鯉和え	トマトスープ 北湘南レストランオムレツ イタリアン野菜 サラダ 福神漬	冷麦 焼立てピザ 果物 コーヒー	たらこクリームスパゲティ スキーマの炒め煮 トマトゼリー
夕		ご飯 みそ汁 煮魚 ポテトサラダ 香の物 西瓜	ピースご飯 味噌汁 ラムシャブ 大根とみがきの煮物 トマトゼリー 香の物	ご飯 つみれ汁 盛り合わせ(エビフライ 南瓜の素揚げ 生野菜) もずく 酢物 香の物	ご飯 味噌汁 豚肉ロース 生姜焼き(生野菜 トマト) 南瓜サラダ 香の物	ご飯 味噌汁 焼き魚(大根おろし 枝豆) 炒り豆腐 香の物	ご飯 味噌汁 陶板焼き(豚ヒレ 茄子 南瓜 甘エビ エリンギ 大根おろし) 小松菜のナムル 香の物
	7	8	9	10	11	12	13
朝	ご飯 味噌汁 牛乳 ソーセージのソテー 温泉卵 小女子佃煮 香の物	ご飯 味噌汁 牛乳 盛り合わせ(はんぺん田楽味噌 温野菜 メロン) ツナ オクラ たくあん	ご飯 味噌汁 牛乳 山菜の炒め煮 納豆(しらす 長ネギ) 胡瓜漬 果物盛り合わせ	ご飯 味噌汁 牛乳 焼き魚(干こまい 大根おろし エビ甘辛) インゲン炒め煮 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 オレンジ) 長芋のネバネバ和え 香の物	ご飯 味噌汁 牛乳 煮物(南瓜 こんにゃく とりも 白滝 鶏手羽 焼きちくわ) ほっきサラダ 香の物	ご飯 味噌汁 牛乳 焼き物(角ハム 生野菜 パナナ) 和え物 香の物
昼	昔風ラーメン いなり寿司 酢生姜	焼きたてパン 南瓜シチュー 三色ゼリー 飲み物(コーヒー 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 デザート 香の物	鍋焼きうどん 和え物 南瓜大福	コンソメスープ ミートスパゲティ 野菜サラダ
夕	ご飯 味噌汁 焼き魚(一塩ホッケ 大根おろし キュウイ) 肉じゃがカレー 味 瓜漬	あさり炊き込みご飯 味噌汁 盛り合わせ(ヒレカツ 生野菜 トマト) 夕顔とくらげの油炒め	ご飯 ビーフカレー 盛り合わせサラダ 福神漬 らっきょ 西瓜	ご飯 きのこ汁 盛り合わせ(ウインナーフライ フライドポテト 生野菜 トマト) 大根とイカの煮物 胡瓜漬	五穀米 味噌汁 さんまのマリネ風 ほうれん草のとびっこ和え 茄子漬	ご飯 味噌汁 煮込みおでん(大根 ミニがんも 結び 白滝 鶏手羽 焼きちくわ) ほっきサラダ 香の物	ご飯 味噌汁 つけ焼き(糸南瓜の甘酢 キュウイ) 小松菜の胡麻ごし 大根味噌漬
	14	15	16	17	18	19	20
朝	ご飯 味噌汁 牛乳 盛り合わせ(かに玉あなかけ 生野菜 トマト) 数の子ころころ 香の物	ご飯 味噌汁 牛乳 筑前煮(土ごぼう 人参 鶏肉 焼きちくわ 筍) だし巻き卵 ほうれん草のお浸し 胡瓜こうじ漬 西瓜	ご飯 味噌汁 牛乳 盛り合わせ(スペイン風オムレツ 生野菜 トマト) 白菜のお浸し 胡瓜こうじ漬	ご飯 味噌汁 牛乳 盛り合わせ(ハムステーキ 生野菜 西瓜) キャベツの和え 香の物	ご飯 味噌汁 牛乳 湯豆腐セット インゲンの炒め物 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 トマト) ごぼう土佐煮 香の物	ご飯 味噌汁 牛乳 焼き物(伊東のてんぷら 大根おろし トマト) きんぴらごぼう 茄子漬
昼	味噌汁 焼き鳥丼 小鉢 紅生姜	焼きたてパン ベジタブルスープ フルーツヨーグルトかけ 飲み物(コーヒー トマトジュース)	味噌汁 おにぎりセット(ミニ串焼き鳥 生野菜 トマト ししとう インゲン) 西瓜 香の物	南瓜団子汁 ゆかりご飯 さんまのり巻 ホッケ味噌 サンド 生野菜 トマト 香の物	スープ ハッシュドビーフ 野菜サラダ 香の物	山菜山かけそば 胡瓜とホタテのゆず和え ずんだ餅	きつねうどん そうめん 南瓜 西瓜
夕	ご飯 番茶 よせ鍋 モロヘイヤの納豆和え フルーツヨーグルト和え 胡瓜漬	芋団子汁 煮物(魚岸揚げ 茄子 筍 もみじ 絹さや) 小田巻蒸し 生ちらしメロンプリン	ご飯 コーンスープ 煮込みハンバーグ(ポテト素揚げ 本シメジと小松菜のソテー) 豆腐とトマトのサラダ なら漬 大根味噌漬	ご飯 味噌汁 煮魚 南瓜サラダ 香の物	ご飯 味噌汁 天ぷら盛り合わせ(えび 南瓜 みょうが 本しめじ) 白和え 香の物	ご飯 味噌汁 盛り合わせ(タンドリーチキン 生野菜 トマト) インゲン炒め煮 胡瓜漬	ご飯 味噌汁 ホイル焼(鮭 白菜 生わかめ 本シメジ ニラ) キャベツのサラダ 香の物
	21	22	23	24	25	26	27
朝	ご飯 味噌汁 牛乳 盛り合わせ(はんぺんチーズ サンド 白菜のお浸し トマト) 数の子 茄子漬	ご飯 味噌汁 牛乳 鯖水煮の山かけ ほうれん草の磯和え 香の物	ご飯 味噌汁 牛乳 キャベツのマフラー煮 納豆しらす入り 胡瓜浅漬 りんご	ご飯 味噌汁 牛乳 焼き魚(さわら西京漬 大根おろし トマト) キャベツの辛し和え 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 オレンジ) うどの炒め煮 香の物	ご飯 味噌汁 牛乳 煮物(冬瓜 人参 かまぼこ 黒こん インゲン) 温泉卵 小女子佃煮 胡瓜辛子漬	ご飯 味噌汁 焼き物盛り合わせ(鶏炭火焼 生野菜 オレンジ) 白菜の鯉和え 一夜漬
昼	わかめスープ 焼きそば 紅生姜 果物ヨーグルト和え	焼きたてパン 南瓜ポタージュ 生ハムサラダ 飲み物(コーヒー 牛乳 トマトジュース)	休	鴨うどん 鯖のパッテラ みょうが酢物 洋ナン	味噌汁 鯛飯 紅生姜 イカの胡麻マヨネーズ 果物 盛り合わせ	タコ天そば 南瓜のミルク煮 香の物	野菜スープ 和風スパゲティ キュウイ寄せゼリー
夕	ご飯 味噌汁 鶏ももザンギ 生野菜 ししとう 切干 大根の炒め煮 香の物	ご飯 ラーメン汁 エビ入り しゅうまい トマト 中華風 サラダ 香の物	五目にゅう麺 おはぎ 香の物 茶碗蒸し 果物	ご飯 味噌汁 盛り合わせ(鶏ささみピカタ焼 生野菜 トマト) 奴豆腐 胡瓜漬 大根味噌漬	ご飯 うどん汁 鯖の味噌煮 スパゲティサラダ べつたら漬	ご飯 味噌汁 豆腐ステーキ 2色お浸し(白菜 ほうれん草) 香の物	ピースご飯 かき玉汁 鮭フライ盛り合わせ(生野菜) 酢物 紅生姜 南瓜のムース
	28	29	30				
朝	ご飯 味噌汁 牛乳 さんまの蒲焼と梅肉和え ころろ 芋 香の物	ご飯 味噌汁 牛乳 盛り合わせ(ベーコンエック 生野菜 果物) さつま芋の甘煮 香の物	ご飯 味噌汁 牛乳 野菜 ソテー 奴豆腐(大根おろし なめたけ) 香の物				
昼	ご飯 味噌汁 うなぎ玉井 ほうれん草のお浸し 一夜漬	焼きたてパン ミネストローネ りんごヨーグルト 飲み物(コーヒー 牛乳)	焼きおにぎり茶漬け 盛り合わせ(鶏ザンギ レタス 南瓜 生鮎) 白菜浅漬				
夕	ご飯 鱈汁 かきフライ(生野菜 トマト) インゲンの胡麻和え 香の物	ご飯 みそ汁 煮魚 ポテトサラダ 香の物 西瓜	ご飯 味噌汁 ジンギスカン フルーツヨーグルト 香の物				