

グランデージ北湘南 '安心ハウス' 12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(はんぺん田菜味噌 温野菜 オレンジ) 数の子 長芋梅漬	ご飯 味噌汁 牛乳 山菜の炒め煮 納豆(めかぶ 長ネギ) 香の物 柿	ご飯 味噌汁 牛乳 焼き魚(赤魚 大根おろし パイン 板かま) ヤーコンの炒め煮 香の物	ご飯 味噌汁 牛乳 盛り合わせ(ひじき入りオムレツ 野菜ソテー キウイ) 長芋の梅ちそ和え 香の物	ご飯 味噌汁 牛乳 煮物(大根 人参 天ぶらかまぼこ ごぼう味噌 いんげん) 生卵 香の物 パナナ	ご飯 味噌汁 牛乳 焼き物(角ハム 生野菜 柿) 帆立と大根の煮物 きゅうり粕漬
昼		焼きたてパン シチュー 小鉢 飲み物(コーヒー 牛乳)	休	にゅう麺 一口おにぎり(五目ごはん) 一夜漬	スープ ドライカレー デザート 香の物	釜あげうどん 盛り合わせ(鶏ささみチーズサンド さつま芋のフライ ごぼう 甘露煮 レタス)	スバゲティナポリタン コンソメスープ 野菜サラダ
夕		ご飯 味噌汁 盛り合わせ(ヒレカツ 生野菜 トマト) 胡瓜酢物 香の物	ご飯 ほうたてカレー 大根サラダ 福神漬 らっきょ	ご飯 きのこ汁 盛り合わせ(ウインナー 大葉 ワンタン ほうれん草お浸し オレンジ) 南瓜のそぼろ煮 香の物	五穀米 味噌汁 さんまのマリネ風 なめたけ和え 香の物	ご飯 味噌汁 煮込みおでん ホッキサラダ 香の物	ご飯 味噌汁 つけ焼き(ふくらぎ 甘酢大根 オレンジ) ほうれん草のごまよごし 香の物
	7	8	9	10	11	12	13
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) ごぼう 甘露煮 香の物	ご飯 味噌汁 牛乳 炊き合わせ(だし巻き卵 ほうれん草のお浸し たくあん 柿)	ご飯 味噌汁 牛乳 盛り合わせ(トルコ風オムレツ 生野菜 ごぼう甘露煮 白菜煮浸し 香の物)	ご飯 味噌汁 牛乳 焼き物(ハムステーキ 生野菜 果物) 姫竹のきんぴら 香の物	ご飯 味噌汁 牛乳 湯豆腐セット 帆立と根菜の煮物 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) きんぴら ごぼう 茎レタス	ご飯 味噌汁 牛乳 焼き物(伊東のてんぷら 大根おろし りんご) 大根と昆布の炒め煮 香の物
昼	もちつき大会 お雑煮汁(納豆餅 くるみ餅 大根おろし あん) 香の物	焼きたてパン ベジタブルスープ ミルクゼリー 飲み物(コーヒー 牛乳)	味噌汁 おにぎりセット(おにぎり クリームコロッケ 生野菜 香の物) 柿 ヨーグルト和え	だまこ汁 盛り合わせ(ゆかりご飯 温野菜 いかバーグ 果物) 香の物	生姜スープ ハッシュドビーフ 香の物 野菜サラダ	山菜山かけそば 小鉢 香の物	きつねうどん 小鉢 果物
夕	ご飯 番茶 寄せ鍋 イカ納豆 果物ヨーグルト和え 香の物	ピースご飯 味噌汁 焼魚(大根おろし) キャベツの味噌炒め 紅生姜	ご飯 味噌汁 和風ハンバーグ(人参グラッセ フロッコリー 大根おろし) キャベツサラダ 香の物	清汁 散らし寿司 含め煮 梅酢和え 宇治抹茶 ケーキ	ご飯 味噌汁 天ぷら盛り合わせ(キス 茄子 本シメジ さつま芋) 白和え 香の物	ご飯 味噌汁 盛り合わせ(チキン幽庵焼き 生野菜 オレンジ) こんにゃくのたらこ和え 甘酢大根	ご飯 味噌汁 ホイル焼(鱈) フライドポテト キーウィ スパサラダ 白菜漬
	14	15	16	17	18	19	20
朝	ご飯 味噌汁 牛乳 盛り合わせ(はんぺんチーズサンド 白菜和えもの りんご) 姫竹の炒め物 香の物	ご飯 味噌汁 牛乳 鯖水煮の山かけ ほうれん草の磯和え たくあん	ご飯 味噌汁 牛乳 キャベツのマフラー煮 納豆(しらす 長ネギ) たくあん オレンジ	ご飯 味噌汁 牛乳 焼き魚(さわら西京 大根おろし りんご) 長芋 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 みかん キーウィ) ほうれん草の胡麻和え 香の物	ご飯 味噌汁 牛乳 煮物(大根 一口がんも 黒こん 天ぶらかまぼこ インゲン) 温泉卵 小女子 佃煮 たくあん	ご飯 味噌汁 牛乳 焼き物盛り合わせ(鶏炭火焼 温野菜 りんご) ラウンふき炒め煮 香の物
昼	中華スープ 焼きそば 柿ヨーグルト和え 紅生姜	焼きたてパン 南瓜ポタージュ サラダ 飲み物(コーヒー 牛乳)	休	かもうどん ミニ生寿司 香の物	オニオンスープ カレーピラフ 野菜サラダ 福神漬	味噌汁 焼き鳥井 小鉢(ふき 人参 こんにゃく) たくあん	たらこクリームスバゲティ 生ハムサラダ 抹茶ケーキ
夕	ご飯 味噌汁 盛り合わせ(鮭のザンギ風 生野菜) 厚あげの炒め煮 香の物	ご飯 ラーメン汁 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 ズイキの炒め煮 香の物	ご飯 味噌汁 盛り合わせ(えびピカタ焼 生野菜 果物) 五目大豆煮 香の物	ご飯 清汁 鯖の味噌煮 豚しゃぶサラダ たくあん	ご飯 味噌汁 豆腐ステーキ 南瓜サラダ 香の物	ご飯 味噌汁 干魚の焼き物(大根おろし 枝豆) 白菜の中華煮 香の物 煮豆
	21	22	23	24	25	26	27
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(ベーコンエッグ 生野菜 パイン) 数の子 コロコロ かぶ醤油漬	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 果物	ご飯 味噌汁 牛乳 焼き物(大根おろし りんご) ひじきの炒め煮 香の物	ご飯 味噌汁 牛乳 煮物(きんちゃく 大根 南瓜 インゲン 味付椎茸) 納豆(モロヘイヤ) かぶ一夜漬 果物	ご飯 味噌汁 牛乳 盛り合わせ(伊東の天ぷら 大根おろし 果物) ヤーコンの炒め物 香の物	ご飯 味噌汁 牛乳 野菜入りオムレツ(生野菜 りんご) 帆立と人参の炒め物 香の物
昼	ご飯 味噌汁 うな玉井 ほうれん草のお浸し 香の物	焼きたてパン ミネストローネ 梅ゼリー 飲み物(コーヒー 牛乳)	鮭雑炊 小さい盛り合わせ(クリームコロッケ 生野菜 焼き鳥串 りんご) きゅうり粕漬	豚肉ときのこのうどん 巻き寿司(シーチキン巻き 鮭フレーク) 白菜とちくわの胡麻和え	きゃべつスープ 北湘南 オムレツ 野菜サラダ 福神漬 パリッコ漬	かき玉そうめん 焼いてピザ コーヒー	鶏 スープカレー(芋 鶏もも 茄子 ビーマン 人参) 福神漬 らっきょ コーヒーゼリー
夕	ご飯 芋のこ汁 かきフライ(生野菜 オレンジ) 切干大根の炒め煮 南瓜のいとこ煮 きゅうり粕漬	ご飯 味噌汁 煮魚 ポテトサラダ 香の物	ご飯 味噌汁 ジンギスカン フルーツヨーグルト 香の物	ご飯 味噌汁 盛り合わせ(南瓜コロッケ 生野菜 トマト) 山菜煮 かぶこうじ漬	梅の炊き込みご飯 清汁 オードブル(レック マッシュポテト 生春巻き マカロニグラタン クリスマスケーキ シャンパン)	ご飯 味噌汁 豚肉ロース生姜焼き(生野菜 オレンジ) 豆腐の卵とじ 香の物	ご飯 味噌汁 牛スキ柳川風 ナムル 香の物
	28	29	30	31			
朝	ご飯 味噌汁 牛乳 ソーセージと玉葱のソテー 温泉卵 珍味 香の物	ご飯 味噌汁 牛乳 盛り合わせ(はんぺん田菜味噌 温野菜 みかん) 南蛮味噌 かぶ梅漬	ご飯 味噌汁 牛乳 山菜の炒め煮 納豆(長ネギ) 香の物 パナナ	ご飯 味噌汁 牛乳 焼き魚(大根おろし オレンジ) 姫竹のきんぴら 白菜ときゅうりのこうじ漬			
昼	昔風ラーメン いなり寿司 酢生姜	焼きたてパン あさりクリームチャウダー 小鉢 飲み物(コーヒー 牛乳)	休	にゅう麺 一口おにぎり 香の物			
夕	ご飯 味噌汁 焼き魚(カレ 大根おろし りんご) 肉じゃがカレー味 香の物	ご飯 味噌汁 鯖のあんかけ 小松菜ごま和え 香の物	ご飯 ボークカレー 盛り合わせサラダ 福神漬 らっきょ	年越しそば お楽しみおかず折 茶碗蒸し			