

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
朝						ご飯 味噌汁 牛乳 盛り合わせ(プレーンオムレツ 生野菜 オレンジ) きんぴらごぼう べつたら漬	ご飯 味噌汁 牛乳 盛り合わせ(伊東の天ぷら 大根おろし トマト) 五目炒め煮 べつたら漬
昼						なめこおろしそば 盛り合わせ(帆立フライ 南瓜フライ クレソン) 抹茶のすず	きつねうどん 長芋和え 苺 キウイ
夕						ご飯 味噌汁 タンドリーチキン 生野菜 りんご インゲン香味炒め 香の物	ご飯 味噌汁 帆立ホイル焼(帆立 玉葱 ビーマン パラペーコン 本しめじ) キウイ フライドポテト キャベツの味噌炒め かつお沢庵
	3	4	5	6	7	8	9
朝	ご飯 味噌汁 牛乳 はんぺんのチーズサンド オレンジ ほうれん草のからし和え 松前漬 胡瓜こうじ漬	ご飯 味噌汁 牛乳 鯖 水煮の山かけ ほうれん草の磯和え 数の子松前のり佃煮 香の物	ご飯 味噌汁 キャベツのマフラー煮 納豆(長ネギ しらす) かつお沢庵 パイン	ご飯 味噌汁 牛乳 焼き魚(ほっけ 大根おろし パナナ) 山わさび和え物 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 Gアスパラ) こごみのごま和え カブの一夜漬	ご飯 味噌汁 牛乳 煮物(大根 かまぼこ 人参 ふき) 温泉卵 パナナ 佃煮	ご飯 味噌汁 牛乳 焼き物(炭火焼き鳥 ミックス ベジタブル りんご) ホッキサラダ 胡瓜一夜漬
昼	焼きそば 野菜コンソメスープ 紅生姜 黒糖ゼリー	焼きたてパン ほうれん草のポタージュ 生ハム サラダ 飲み物(コーヒー・紅茶・牛乳)	休	鳴うどん ミニ寿司 酢 生姜	清汁 昆布の炊き込みご飯 くるみ和え(人参 クレソン 豆腐)胡瓜漬	タコ天蕎麦 盛り合わせ(いかパバーグ クレソン煮 びたし トマト)	野菜スープ ナポリタンス パゲティアー アスパラとささみのサラダ
夕	清汁 赤飯 盛り合わせ(オホーツク入り卵焼き レタス 果物 鯖 クレソン)春キャベツのとびつ子と和え	ご飯 味噌汁 手作りシューマイ ラーメン汁 中華 サラダ 香の物	ご飯 赤だし味噌汁 お刺身盛り合わせ スイキの炒め煮 香の物	ご飯 味噌汁 ささみのアスパラロール 生野菜 キウイ 奴豆腐 アスパラ 酢味噌 菜わさび漬	ご飯 かけ玉汁 鯖の味噌煮 豚しゃぶサラダ 香の物	ご飯 味噌汁 ぎせい豆腐 ふきの炒め煮 香の物 煮豆	ご飯 味噌汁 干魚(大根おろし ウインナー) 麻婆豆腐 ホッキサラダ 香の物
	10	11	12	13	14	15	16
朝	ご飯 味噌汁 牛乳 サンマの蒲焼 ほうれん草の梅肉和え とろろ辛 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 オレンジ) 長芋のネバネバ和え 大根粕漬	ご飯 味噌汁 牛乳 豚肉と野菜のソテー 煮豆腐(生麩) 香の物	ご飯 味噌汁 牛乳 焼き魚(大根おろし りんご) ひじきの炒め煮 莖レタス	ご飯 味噌汁 牛乳 煮物(ランチがんも 南瓜 大根 こごみ) 納豆(しらす 長ネギ) 一夜漬 ヨーグルトフルーツ かけ	ご飯 味噌汁 牛乳 焼き物(伊東の天ぷら 大根おろし) ふきの炒め煮 胡瓜もずく酢 香の物	ご飯 味噌汁 牛乳 野菜入りオムレツ(野菜ソテー キウイ) 沢庵の炒め煮 香の物
昼	味噌汁 うな玉井 クレソンのお浸し 人参ゼリー	焼きたてパン ミネストローネ 牛乳ゼリー 飲み物(コーヒー 紅茶 牛乳)	鮭の雑炊 盛り合わせ(鶏ザンギ 生野菜 トマト ホワイトアスパラ)	豚肉ときのこのうどん 手巻き寿司 かぶとふきの含め煮	野菜スープ 北湘南レストランオムレツ 野菜サラダ 福神漬 らっきよ	かけそば 天ぷらセット(うど たらの芽 かけあげ) ネギスタ 香の物	ご飯 スープカレー 香の物 フルーツヨーグルト
夕	ご飯 鱈汁 かけフライ(生野菜 トマト) 卵の花炒め カブ浅漬	ご飯 味噌汁 煮魚 マカロニケチャップ炒め 香の物	味噌汁 牛井 フルーツ サラダ 紅生姜	ご飯 つみれ汁 盛り合わせ(海老フライ 生野菜 トマト) 厚あげの煮物 胡瓜粕漬 沢庵の炒め物	ご飯 味噌汁 盛り合わせ(豚ロース生姜焼き 生野菜 オレンジ) 大根とみがきの煮物	ご飯 味噌汁 焼き魚(大根おろし) 豆腐の卵とじ こごみの煮浸し 沢庵	ご飯 味噌汁 サーモンの陶板焼き ナムル(ほうれん草 胡瓜 えのきたけ 人参 もやし) 香の物
	17	18	19	20	21	22	23
朝	ご飯 味噌汁 牛乳 野菜とちくわの炒め物 温泉卵 うどの酢味噌 香の物	ご飯 味噌汁 牛乳 盛り合わせ(はんぺんのバター焼き 生野菜 オレンジ) うどのきんぴら 胡瓜漬	ご飯 味噌汁 牛乳 山菜の炒め煮 納豆(長葱) なめこもずく 一夜漬 パナヨーグルト	ご飯 味噌汁 牛乳 鯖の味噌煮 オレンジ 白菜お浸し 鶏もつ炒め煮 香の物	ご飯 味噌汁 牛乳 盛り合わせ(ひじき入りオムレツ 生野菜 トマト) ふきの炒め煮 香の物	ご飯 味噌汁 牛乳 煮物(天ぷらかまぼこ 大根 りんご 人参 ほうれん草 味噌付椎茸) 生卵 煮豆 一夜漬	ご飯 味噌汁 牛乳 焼き物(角ハム 温野菜 オレンジ) きんぴらごぼう なめこもずくおろし和え
昼	味噌ラーメン いなり寿司 酢生姜	サンドウィッチ 春野菜シチュー 小鉢 飲み物(コーヒー 紅茶 牛乳)	休	にゅう麺 一口おにぎり(赤飯) 一夜漬	わかめスープ ドライカレー 野菜サラダ 福神漬 らっきよ	釜あげうどん 盛り合わせ(生野菜 鯖 パイン) 大福	ミートスパゲティ ベーコンスープ 生ハムサラダ
夕	ご飯 味噌汁 焼き魚(鮭 大根おろし エビわさび) 肉じゃが 香の物	ご飯 味噌汁 盛り合わせ(ヒレチーズカツ 生野菜 オレンジ) ほうれん草の胡麻よごし べつたら漬	ご飯 帆立カレー 大根と りんごのサラダ 福神漬 ビクルス	山菜混ぜ寿司 清汁 盛り合わせ(鶏ザンギ レタス オレンジ スパゲティ) わらびのたたき酢 苺のムース	ご飯 味噌汁 チカのマリネ ほうれん草のなめたけ和え 大根粕漬	ご飯 味噌汁 煮込みおでん ホッキサラダ 胡瓜浅漬	ご飯 味噌汁 つけ焼き(甘酢大根 オレンジ) 切干大根の炒め煮 沢庵
	24	25	26	27	28	29	30
朝	ご飯 味噌汁 牛乳 盛り合わせ(蜜玉あんかけ チンゲン菜ソテー キウイ) 甘エビ 沢庵	ご飯 味噌汁 牛乳 田舎風炊き合わせ たし巻き卵 ほうれん草お浸し トマト 一夜漬	ご飯 味噌汁 牛乳 焼き物(ハムロース 生野菜 玉ねぎ酢漬)カレー味 キウイ) ふきの炒め煮 沢庵	ご飯 味噌汁 牛乳 盛り合わせ(トルコ風オムレツ 生野菜 りんご) 水菜とキャベツの煮浸し 香の物	ご飯 味噌汁 牛乳 湯豆腐セット 帆立の炒め煮 一夜漬	ご飯 味噌汁 牛乳 盛り合わせ(プレーンオムレツ 生野菜 ホッキサラダ) ごぼうの土佐煮 香の物	ご飯 味噌汁 牛乳 焼き物(伊東のてんぷら野菜入り 大根おろし オレンジ) きんぴらごぼう なめこもずくおろし和え
昼	味噌汁 焼とり井ふきとみがきの煮物 一夜漬	焼きたてパン ベジタブルスープ アスパラサラダ 飲み物(コーヒー 紅茶 牛乳)	味噌汁 おにぎりセット(クリームコロッケ レタス 白菜ごま和え) 牛乳ゼリー 大根味噌漬	すいとん汁 盛り合わせ(ゆかりご飯 生野菜 クリームコロッケ キウイ) アサツキの酢味噌 梅漬	わかめスープ ハッシュドビーフ ポテトサラダ 福神漬	山菜山かけ蕎麦 わらびのタタキ 草すず甘	きつねうどん ホワイトアスパラサラダ パナナ
夕	ご飯 番茶 うどんすきうどんの味噌炒め よもぎ白玉入りフルーツヨーグルト 香の物	ご飯 味噌汁 焼き魚(大根おろし トマト) 麻婆豆腐 水菜煮びたし 沢庵	ピースご飯 盛り合わせ(つくね コーンソテー) 春雨サラダ 香の物	ご飯 味噌汁 煮魚(ほっけ 揚げ茄子) ちくわと人参のくるみおろし ミックス漬	ご飯 味噌汁 天ぷら盛り合わせ(チカ ニンジン 南瓜 新玉ねぎ 茄子) 白和え 胡瓜粕漬	ご飯 味噌汁 盛り合わせ(チキン幽庵焼き 生野菜 トマト) インゲンの炒め煮 大根醬油漬	ご飯 味噌汁 ホイル焼(鯖) エビチリ キウイ 里芋とこんにゃくのそぼろ煮
	31						
朝	ご飯 味噌汁 牛乳 盛り合わせ(はんぺんチーズサンド ほうれん草の辛し和え りんご) 姫竹の炒め物 香の物						
昼	中華スープ 焼きそば コーヒーゼリー 紅生姜						
夕	ご飯 味噌汁 盛り合わせ(鮭のザンギ 生野菜) 切干大根の炒め煮 香の物						