

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	土曜日
				1	2	3	4
朝				・ご飯 ・味噌汁 ・牛乳 ・さわらの西京焼き ・高野豆腐の卵とじ ・香の物	・ご飯 ・味噌汁(キャベツ、鳥ごぼう) ・牛乳 ・チーズ入りオムレツ ・とりもつすき焼き ・レタスの一夜漬け	・ご飯 ・味噌汁(本しめじ、きゃべつ) ・牛乳 ・煮物(ランチがんと、大根、本しめじ、いんげん、南瓜) ・温泉卵 ・麩漬	・ご飯 ・味噌汁(本しめじ、大根) ・牛乳 ・炭火焼き鳥と温野菜、キューウイー ・ほうれん草のなめたけ和え ・香の物
昼				・かもうどん ・ミニ生かし ・酢生姜	・スープ ・カレーピラフ ・ブロッコリーのサラダ ・福神漬	・たこ天そば ・ピーナツ和え ・胡瓜漬	・スープ ・スパゲティーナボリタン ・サラダ
夕				・ご飯 ・味噌汁 ・鳥ササミの味噌サンド ・ロール ・双豆腐 ・フルーツミックス ・香の物(胡瓜)	・ご飯 ・そうめん汁 ・鯖の味噌煮 ・豚しゃぶサラダ ・香の物	・ご飯 ・味噌汁(いかボール、白菜) ・ぎせい豆腐 ・ふきの炒め煮 ・香の物	・ご飯 ・味噌汁(絹豆腐、生しいたけ) ・開きホックと大根の甘酢 ・茄子とピーマンの味噌炒め ・香の物
	5	6	7	8	9	10	11
朝	・ご飯 ・味噌汁(大根、茄子、板ふ) ・牛乳 ・さんまの蒲焼、オレンジ ・とろろ芋 ・胡瓜漬	・ご飯 ・味噌汁(わらび、油あげ、えんどう) ・牛乳 ・ハムエッグ(生野菜、りんご) ・ひじきの五目煮 ・大根のべつたら漬	・ご飯 ・味噌汁 ・牛乳 ・野菜ソテー(豚肉、ピーマン、玉ねぎ、もやし、本しめじ) ・豆腐のくず煮 ・香の物	・ご飯 ・味噌汁 ・牛乳 ・焼き物(角ハム、生野菜、キューウイー) ・ひじきの炒め煮 ・香の物	・ご飯 ・味噌汁 ・牛乳 ・煮物(五目揚げ、大根、いんげん、南瓜) ・芽かぶとろろ ・香の物	・ご飯 ・味噌汁(イカつみれ、白菜) ・牛乳 ・伊東の天ぷら(大根おろし、板かま、キューウイー) ・もずくなめこ ・莖レタス	・ご飯 ・味噌汁 ・牛乳 ・野菜入りオムレツ(ミックスペジタブル、生野菜) ・アスパラ、切干大根の炒め煮 ・香の物
昼	・ご飯 ・味噌汁(筍、ネギ、油揚げ) ・親子丼 ・ほうれん草のお浸し ・香の物(べつたら漬)	・焼き立てパン ・ミニストローネ ・デザート ・コーヒー、牛乳	・ウナギの雑炊 ・小さい盛り合わせ(いかハンバーグ、ブロッコリー) ・香の物	・豚肉とキノコのうどん ・巻き寿司(シーチキン) ・アボガドのサラダ	・レタススープ ・北湘南オムレツ ・アボガドサラダ ・香の物	・山かけそば ・お好み焼き(キャベツ、干しエビ、豚バラ) ・ゼリー	・スープ ・ドライカレー ・サラダ ・香の物
夕	・ご飯 ・三平汁 ・カキフライ(生野菜、トマト) ・くるみおえ(キャベツ、焼きちくわ) ・香の物(白菜)	・ご飯 ・味噌汁(本しめじ、三つ葉) ・煮魚 ・ラーメンサラダ ・香の物	・ご飯 ・味噌汁 ・牛井 ・フルーツサラダ(バナナ、モモ缶、キューイフルーツ、ヨーグルト、苺ジャム) ・香の物	・ご飯 ・味噌汁 ・魚のフライ(ほっけ、タルタルソース、生野菜) ・酢物(胡瓜、いか、もずく) ・香の物	・ご飯 ・味噌汁 ・豚ロース生姜焼き(生野菜、オレンジ) ・切干大根の炒め煮 ・香の物	・ご飯 ・味噌汁(芋、生わかめ) ・焼き魚(あぶらこの味噌漬、大根おろし、フライドポテト) ・炒り豆腐 ・香の物(たくあん)	・ご飯 ・味噌汁(豆腐、ワカメ、長ネギ) ・陶板焼き(ホタテ、海老、玉葱、茄子、ピーマン、南瓜) ・ナムル ・大根新漬
	12	13	14	15	16	17	18
朝	・ご飯 ・味噌汁(南瓜、とろろご) ・牛乳 ・野菜と焼きちくわの炒め物(ほうれん草、人参、本シメジ) ・オレンジ ・温泉卵 ・香の物	・ご飯 ・味噌汁(エリンギ、大根、小松菜) ・牛乳 ・はんぺんのチーズサンド ・ししゃも甘煮 ・香の物	・ご飯 ・味噌汁(地たけ、油揚げ、大根葉) ・牛乳 ・山菜の炒め煮 ・納豆 ・香の物 ・果物(りんご、キューウイー)	・ご飯 ・味噌汁 ・牛乳 ・焼き魚(大根おろし、オレンジ) ・焼きそば炒め ・香の物	・ご飯 ・味噌汁 ・牛乳 ・ひじき入りオムレツ(生野菜、トマト) ・長芋の梅かつお和え ・香の物	・ご飯 ・味噌汁(本しめじ、ごぼう、人参) ・牛乳 ・煮物(ランチがんと、大根、いんげん、しいたけ) ・生卵 ・オレンジ ・香の物	・ご飯 ・味噌汁 ・牛乳 ・焼き物(ハムステーキ、茄子) ・ふきと人参の炒め煮 ・香の物
昼	・チャーシューメン ・いなり寿司 ・果物	・サンドイッチ(茹で卵、玉葱、ピクルス)、焼き立てパン ・あさりのチャウダー ・小鉢 ・コーヒー、牛乳	休	・にゅう麺 ・イカ飯 ・香の物	・スープ ・ドライカレー ・春雨のサラダ ・香の物	・納豆そば ・イカ飯 ・デザート(甘納豆入り白玉餅)	・スープ ・ミートスパゲッティ ・サラダ(キャベツ、胡瓜、ゆで卵) ・メロン
夕	・ご飯 ・味噌汁(なめこ、高野豆腐、小葱) ・焼き魚(大根おろし、りんご) ・肉じゃが ・香の物	・ご飯 ・味噌汁(南瓜、生わかめ、長葱) ・ヒレかつ(生野菜、オレンジ) ・胡麻よごし(ほうれん草、人参、板かま) ・大根甘酢梅し和え	・ご飯 ・水 ・ホタテカレー(ホタテフライ付き) ・サラダ(サニーレタス、大根、ハム、レーズン) ・福神漬、らっきょう	・ご飯 ・キノコ汁 ・盛り合わせ(鳥から揚げ、厚焼き玉子、レタス) ・大根とイカの煮物 ・香の物	・五穀米入りご飯 ・味噌汁 ・チカのマリネ風 ・切干大根の炒め煮 ・香の物	・ご飯 ・味噌汁 ・おでんカレー味(大根、ゆで卵、こんにゃく、豚バラ) ・ポテトとホッキのサラダ ・香の物	・ご飯 ・味噌汁 ・つけ焼き(魚、大根おろし、オレンジ) ・里芋とこんにゃくのそぼろ煮 ・香の物
	19	20	21	22	23	24	25
朝	・ご飯 ・味噌汁(はんぺん) ・牛乳 ・カニ玉あんかけ ・りんご ・甘エビわさび ・香の物	・ご飯 ・味噌汁(大根、舞茸) ・牛乳 ・煮豆 ・田舎風焼き合わせ ・ダン巻き卵、ほうれん草のお浸し、一夜漬	・ご飯 ・味噌汁(豆腐、ほうれん草) ・牛乳 ・さわら西京焼き、大根おろし ・ニラレバー炒め ・バナナ ・たくあん	・ご飯 ・味噌汁(芋、岩のり) ・牛乳 ・トルコ風オムレツ ・白菜の煮浸し ・香の物	・ご飯 ・キャベツと卵の味噌汁 ・牛乳 ・湯豆腐セツツ ・茄子の味噌炒め ・香の物 ・ヨーグルト	・ご飯 ・とろろ昆布入り味噌汁 ・牛乳 ・ブレンオムレツ ・ごぼうの土佐煮 ・香の物	・ご飯 ・大根となめこの味噌汁 ・牛乳 ・伊東の天ぷらの盛り合わせ ・シーチキンの炒め物 ・重ね漬
昼	・芋とわかめの味噌汁 ・ほたて丼 ・ズッキーニーのくず煮 ・紅生姜	・焼き立てパン ・ペジタブルスープ ・ブロッコリーと焼き豚のサラダ ・コーヒー、牛乳	・味噌汁(芋、ワカメ、長葱) ・おにぎりセット ・ミックスフルーツ、ブレンヨーグルト ・香の物	・だまこ汁 ・ゆかりご飯盛り合わせ ・香の物	・春雨スープ ・ハッシュドビーフ ・サラダ ・香の物	・山菜山かけそば ・胡瓜とクラゲの作り味噌汁 ・デザート(チーズカスタードサンド)	・きつねうどん ・大根とタコの和え物 ・果物
夕	・ご飯 ・水餃子 ・小さい盛り合わせ(海老チリ、板かま、生野菜) ・西瓜 ・じゅん菜の酢物 ・たくあん	・ご飯 ・味噌汁(大根、なめこ) ・焼き魚(あじ) ・マーボー茄子 ・煮豆 ・香の物(大根甘酢、胡瓜)	・炊き込みご飯(山菜) ・そうめんの清汁 ・鳥の唐揚げの盛り合わせ ・茶碗蒸し ・とごころん ・マンゴープリン	・ご飯 ・すり身汁 ・ホッケと小松菜の煮物 ・キャベツサラダ ・べつたら漬 ・西瓜	・ご飯 ・味噌汁 ・天ぷら盛り合わせ(尾付き海老、南瓜、茄子) ・白和え ・香の物	・ご飯 ・豆腐とわかめの味噌汁 ・チキン幽庵焼き ・盛り合わせ ・いんげんの炒め煮 ・おかのりと漬物ミックス ・西瓜	・ご飯 ・とりごぼうと舞茸の味噌汁 ・ホイル焼き(魚、ピーマン、本シメジ、玉葱、ペーコン) ・豆腐の卵とじ ・香の物
	26	27	28	29	30	31	
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・牛乳 ・はんぺんのチーズサンド ・小松菜の辛子醤油和え ・あんず梅しそ巻 ・香の物	・ご飯 ・はんぺんとほうれん草の味噌汁 ・牛乳 ・鯖の水煮山かけ ・磯和え ・香の物	・ご飯 ・本シメジとわかめの味噌汁 ・牛乳 ・キャベツのマブラ煮 ・納豆(しらす入り) ・果物 ・香の物(胡瓜)	・ご飯 ・きのこの味噌汁 ・牛乳 ・焼き魚 ・からし和え ・香の物	・ご飯 ・南瓜とわかめの味噌汁 ・牛乳 ・シーチキンオムレツ ・切り昆布の炒め煮 ・香の物(胡瓜、赤かぶの酢物)	・ご飯 ・大根と本シメジの味噌汁 ・牛乳 ・煮物(らんちがんと、南瓜、人参、いんげん) ・温泉卵 ・香の物	
昼	・冷やしラーメン ・紅生姜 ・フルーツヨーグルト和え	・焼き立てパン ・コンクリームスープ ・サラダ ・コーヒー、牛乳	休	・かもうどん ・押しミニ寿司 ・酢生姜 ・アイトマトのドレッシング和え	・スープ ・炊き込みピラフ ・アイトマトのドレッシング和え ・香の物	・タコ天そば ・大根と鯖のやわらか煮 ・大根梅漬	
夕	・梅かつおご飯 ・エリンギと大根の味噌汁 ・鯉のザンギ ・厚揚げの炒め煮 ・香の物	・ご飯 ・油揚げと舞茸の味噌汁 ・海老入りシウマイ ・中華サラダ ・香の物	・ご飯 ・赤だし味噌汁 ・刺身盛り合わせ(メダカ、サーモン、ひらめ) ・ズイキの炒め煮 ・大根味噌漬	・ご飯 ・ブナピーと大根の味噌汁 ・青菜のくるみおろし ・鳥ササミと温野菜の葱ソースかけ ・アイトマトサラダ ・胡瓜と大根の	・ご飯 ・そば汁 ・鯖の味噌煮 ・豚しゃぶサラダ ・香の物	・ご飯 ・ほたてち貝と大根の味噌汁 ・揚げ豆腐のきのこソースかけ ・マカロニサラダ ・大根と鯖のやわらか煮 ・たい菜漬	