

グランデージ北湘南『安心ハウス』 1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						・お雑煮(醤油味)・ブレート盛り合わせ(うなぎご飯・レタス・アスパラ・ベーコン巻・昆布巻・高砂松竹梅)・南瓜甘煮・サーモンのマリネ風	・お雑煮(鮭塩味)・ブレート盛り合わせ(鉄砲つくね・味付数のこ・ほうれん草のお浸し・トマト)・黒豆・甘酢大根(日向夏・鱈)	
昼						・鍋焼うどん・盛り合わせ(旨煮・数の子 他)・すあま	・和風スパゲティ・サーモンとチーズのサラダ・ずんだ餅	
夕			<b>&lt;1月3日 誕生祝食です&gt;</b>				・ご飯・清汁・盛り合わせ(エビの大葉巻・生野菜・柿)・蓮根饅頭のくず煮・ロブスターカレー	・ご飯・南瓜の味噌汁・魚のつけ焼き(真鱈の味噌漬・大根おろし・みかん)・里芋のそぼろ煮・黒豆・胡瓜粕漬
	3	4	5	6	7	8	9	
朝	・ご飯・しめじの味噌汁・牛乳・焼き物(とくさ帆立・生野菜・トマト・味付数の子)・チソ巻き・白菜の粕漬	・ご飯・なめこの味噌汁・牛乳・筑前煮・伊達巻・小松菜のお浸し・花豆・一夜漬	・ご飯・南瓜と海藻の味噌汁・牛乳・炭火烧ミニ串・温野菜・みかん・うどの炒め煮・胡瓜醤油漬	・ご飯・大根としめじの味噌汁・牛乳・盛り合わせ(スペイン風オムレツ・生野菜・みかん)・白菜の煮浸し・胡瓜粕漬	・牛乳・七草粥・焼き物盛り合わせ(塩ホッケ・大根おろし・バナナ)・筍の土佐煮・野沢菜漬・梅漬	・ご飯・南瓜と海苔の味噌汁・牛乳・プレーンオムレツ・生野菜・ダイオウサラダ・きんぴらごぼう・大根こうじ漬	・ご飯・すり身だんごのみそ汁・牛乳・盛り合わせ(伊東のてんぷら・大根おろし・りんご)・ヤーコンの炒め煮・セロリの佃煮	
昼	・玉葱の味噌汁・海鮮丼・ロブスターカレー・サラダ・白菜の粕漬	・焼きたてパン・ベジタブルスープ・織切サラダ数の子せ・飲み物	・白菜のみそ汁・おにぎりセット・ずんだ餅・胡瓜粕漬	・お雑煮汁・盛り合わせ(ゆかりご飯・小松菜ソテー・ダイヤサラダ・鯖カレー風味・梅漬	・トマト春雨のスープ・ハッシュドビーフ・野菜サラダ・福神漬	・かしわ蕎麦・南瓜と帆立の煮物・なますいくらのおせ・トマトゼリー	・きつねうどん・旨煮・みかん・トマトジュース	
夕	・ご飯・番茶・きりたんぼ鍋・盛り合わせ(クリームコロッケ・レタス・板かま・ホッキサラダ)・もずくの酢の物・ブチケキ・香の物	・ご飯・大根の味噌汁・鮭のマリネ風・切り干し大根中華炒め・黒豆・大根の醤油漬	・ご飯・清汁・盛り合わせ(のり鶏のチーズ入り・生野菜・有頭エビ)・なます・大根甘酢・煮豆	・ご飯・南瓜のみそ汁・煮魚(赤魚)・ほうれん草のくるみおえ・赤なます・クワイハイン)	・ご飯・大根とキャベツのみそ汁・天ぷら盛り合わせ(チカ・南瓜・茄子・本シメジ)・白おえ・大根粕漬	・ご飯・なめこと大根の味噌汁・盛り合わせ(タンドリーチキン・生野菜・バナナヨーグルトおえ・いんげんの香味炒め・ブロッコリーのこうじ漬	・ご飯・小松菜とあぶらあげの味噌汁・盛り合わせ(銀鮭のホイル焼き・とくさ帆立・人参のグラッセ)・里芋のシーチキン炒・大根味噌漬	
	10	11	12	13	14	15	16	
朝	・ご飯・ほうれん草としめじの味噌汁・牛乳・盛り合わせ(はんぺんチーズサンド・小松菜ソテー・クワイ・りんご)・珍珠(チソ味噌巻き・スティック)	・ご飯・白菜と油あげの味噌汁・牛乳・鯖水煮の山かけ・小松菜の磯和え・大根醤油漬	・ご飯・茄子と芋もちの味噌汁・牛乳・キャベツのマッラー煮・納豆(しらす・長ネギ)・茄子漬・りんごとクワイのヨーグルトかけ	・ご飯・大根と人参の味噌汁・牛乳・焼き魚(大根おろし・みかん)・チンゲン菜と帆立のなめたけおえ・沢庵	・ご飯・小松菜と厚揚げの味噌汁・牛乳・盛り合わせ(シーチキンオムレツ・生野菜)・南瓜の甘煮・一夜漬・バナナ	・ご飯・大根と本シメジの味噌汁・牛乳・煮物(大根・人参・ふき・味付椎茸・手作りがんも)・温泉卵・昆布巻き・胡瓜粕漬	・ご飯・大根となめこの味噌汁・牛乳・盛り合わせ(味付焼き鳥・温野菜・バナナ)・うどの炒め煮・茄子漬	
昼	・ワカメ入り卵スープ・焼きそば・紅生姜・デザート	・焼きたてパン・南瓜のポタージュ・チンゲン菜サラダ・飲み物(コーヒー 牛乳)	休	・鴨うどん・イクラとメ鯖のミニ寿司・酢生姜	・中華スープ・炊き込みピラフ・南瓜サラダ・福神漬	・タコ天蕎麦・うどの酢味噌おえ・大福豆入り白玉餅・一夜漬	・たらこクリームスパゲティ・ねばねばサラダ・コーヒーゼリー	
夕	・ご飯・アサリの味噌汁・盛り合わせ(鶏ザンギ・生野菜・枝豆・ハイン缶)・厚揚げの炒め煮・沢庵	・わかめ炊き込みご飯・じゃが芋とふのりの味噌汁・手作り焼き餃子・中華風サラダ・沢庵	・ご飯・赤だし味噌汁・お刺身盛り合わせ(いか・メ鯖・サーモン)・羊羹の炒め煮・瓜のつぼ漬・花豆と黒大豆の甘煮	・ご飯・いかボール入り味噌汁・とりササミのチーズサンドロール(生野菜・みかん)・卵の花炒め・大根粕漬	・ご飯・うどん汁・鯖の味噌煮・豚しゃぶサラダ・大根粕漬	・ご飯・たちの味噌汁・揚げ豆腐のきのこソースかけ・マカロニサラダ・甘酢大根・チソ味噌	・ご飯・生海苔の味噌汁・干魚(カブの甘酢・梅)・マーボー豆腐・沢庵	
	17	18	19	20	21	22	23	
朝	・ご飯・玉葱ととろろ昆布の味噌汁・牛乳・盛り合わせ(サマの蒲焼・チンゲン菜のなめたけおえ・みかん)・とろろ芋・大根味噌漬	・ご飯・はんぺんとワカメの味噌汁・牛乳・盛り合わせ(ハムエック・生野菜)・ホワイトアスパラ・味付数の子・沢庵	・ご飯・白菜と花魁の味噌汁・牛乳・豚肉と野菜ソテー・卵豆腐(オクラ・花かつお)・大根梅漬・花かつお	・ご飯・三つ葉の味噌汁・牛乳・焼き魚(角ハム・こんにゃくとベーコンソテー)・みかん)・ひじきの炒め煮・カツオ沢庵	・ご飯・南瓜だんごとしめじの味噌汁・牛乳・煮物(ランチがんとみかん)・人参・里芋・ふき・本シメジ)・納豆(ネバネバ和え)・オクラ)・一夜漬	・ご飯・南瓜と油あげの味噌汁・牛乳・盛り合わせ(伊東のてんぷら・大根おろし・みかん)・ほうれん草と人参のもろ味噌和え	・ご飯・豆腐ととろろ昆布の味噌汁・牛乳・盛り合わせ(生野菜入りオムレツ・生野菜・りんご)・鮭のアラのやわらか煮・胡瓜醤油漬	
昼	・ご飯・大根とふのりの味噌汁・ヒレカツ丼・白菜のお浸し・甘酢大根	・焼きたてパン・ミネストローネ・黒糖ゼリー・飲み物(コーヒー 牛乳)	・鮭雑炊・盛り合わせ(カキフライ・生野菜・オレング)・大根味噌漬	・豚肉ときのこのうどん・おしんこ巻き寿司・鶏肉の辛子おえ	・和風スープ・北湘南レストランオムレツ・鶏ロールサラダ・福神漬	・山かけそば・たこ焼・煮りんごヨーグルトかけ	・ご飯・スープカレー(ゆで卵・エリンギ・鶏もも・茄子・南瓜)・福神漬・らっきょう・梅ゼリー	
夕	・ご飯・鱈汁・盛り合わせ(鶏のから揚げ・生野菜・スイコーン)・切干大根の炒め煮・大根甘酢	・ご飯・白菜ととうや豆腐のみそ汁・煮魚(インゲン)・ポテトサラダ・つぼ漬	・ご飯・芋とワカメの味噌汁・ジンギスカン・フルーツヨーグルトおえ・茄子漬	・ご飯・いかボールと白菜の味噌汁・盛り合わせ(イカリガキ・生野菜・トマト)・3色酢の物(かぶ干枝漬・メ鯖・か二)・大根梅漬	・ご飯・芋よわかめの味噌汁・盛り合わせ(豚ロース生姜焼き・フライドポテト)・スパゲティサラダ・沢庵	・ご飯・清汁・焼き魚(大根おろし・オレング)・たらこおえ・にんじんの醤油漬・べつたら漬	・ご飯・芋だんご味噌汁・生牛乳・ほうれん草のナムル・胡瓜粕漬	
	24	25	26	27	28	29	30	
朝	・ご飯・南瓜とわかめの味噌汁・牛乳・ソーゼージュのソーゼーカレー味・温泉卵・大根粕漬・松前漬	・ご飯・水菜ととうや豆腐の味噌汁・牛乳・盛り合わせ(はんぺんのバター焼き・温野菜・りんご)・オクラ胡麻和え・胡瓜ピリ辛漬	・ご飯・小松菜とはんぺんの味噌汁・牛乳・山菜の炒め煮・納豆(しらす・長葱)・一夜漬・煮りんご生クリームかけ	・ご飯・味噌汁・牛乳・焼き魚(塩ます)・大根おろし・りんご)・ごぼうとレンコンの炒め煮・差しタス	・ご飯・ニラと大根の味噌汁・牛乳・盛り合わせ(ひじき入りオムレツ・生野菜・トマト)・長芋のなめたけおえ・茄子漬	・ご飯・エノキと生海苔の味噌汁・牛乳・煮物(春雨きんちやく・大根・人参・インゲン)・味付椎茸)・生卵・差しタス・りんご	・ご飯・大根とがんもの味噌汁・牛乳・焼き魚(ハムステーキ・茄子田菜・ホワイトアスパラ)・帆立と青菜の炒め物・べつたら漬	
昼	・味噌ラーメン・うなぎご飯・酢生姜	・焼きたてパン・シチュー・松前漬と白菜の和え物・飲み物(コーヒー 牛乳)	休	・にゅう麺・一口おにぎり・胡瓜醤油漬	・かき玉スープ・ドライカレー・もやしの中華風サラダ・福神漬	・釜揚げうどん・盛り合わせ(鯖・生野菜)・フルーツゼリー	・ミートスパゲティ・卵スープ・生ハムサラダ	
夕	・ご飯・大根と人参の味噌汁・焼き魚(塩ます)・大根おろし・クワイ)・肉じゃが・べつたら漬	・黒豆ご飯・芋と生海苔の味噌汁・盛り合わせ(ヒレカツ・生野菜・オレング)・小松菜のピーナツおえ・紅生姜	・ご飯・ホッキカレー・ゆで卵・ポテトサラダ・福神漬・らっきょう	・ご飯・豚汁・盛り合わせ(ベーコンチーズ巻き・レタス・スイコーン・トマトサラダ)・大根とイカの煮物・べつたら漬	・ご飯・豆腐とオクラの味噌汁・チカのマリネ・トマト・小松菜のごまおえ・鰹沢庵	・ご飯・清汁・おでんの味噌風味・ロブスターサラダ・白菜粕漬・べつたら漬	・ご飯・厚揚げとエリンギの味噌汁・つけ焼き(赤カブ甘酢・枝豆)・たらこおえ・大根粕漬	
	31							
朝	・ご飯・本シメジと人参のみそ汁・牛乳・かに玉あんかけ盛り合わせ(生野菜・わかさぎ甘煮)・オクラ胡麻和え・胡瓜醤油漬							
昼	・焼き豆腐とセリの味噌汁・焼き鳥丼・南瓜羊羹小倉のせ・かぶ漬							
夕	・ご飯・番茶・きりたんぼ鍋・小さい盛り合わせ(南瓜コロッケ・レタス・オレング)・もずくの酢の物・白菜粕漬・花豆の煮豆							