

グランデージ北湘南『安心ハウス』平成 22年 2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	7	
朝	・ご飯 ・南瓜団子の味噌汁 ・牛乳 ・松前漬と玉葱の和え物 ・炊き合わせ(人参、れんこん、ふき、大根、里芋) ・だし巻卵とお浸し ・香の物	・ご飯 ・南瓜団子とシメジの味噌汁 ・牛乳 ・さわらの西京焼き(甘酢大根、とまと) ・ニラパスタ炒め ・一夜漬	・ご飯 ・茄子とシメジの味噌汁 ・牛乳 ・トルコ風オムレツ(生野菜、パナナ) ・白菜の煮浸し ・香の物	・ご飯 ・大根、しいたけの味噌汁 ・牛乳 ・湯豆腐セット) ・炒め物(ごぼう、人参、ほうたて、こんにやく、いんげん) ・花豆 ・香の物(胡瓜)	・ご飯 ・豆腐、ワカメの味噌汁 ・牛乳 ・プレーンオムレツ(生野菜、ミカン) ・土佐煮(こんにやく、人参) ・一夜漬	・ご飯 ・豆腐、シメジの味噌汁 ・牛乳 ・伊東の天ぷら(大根おろし、パイン) ・鯖水煮と卵の花炒め ・黒豆 ・胡瓜漬	・ご飯 ・大豆、ワカメの味噌汁 ・牛乳 ・プレーンオムレツ(生野菜、ミカン) ・土佐煮(こんにやく、人参) ・一夜漬	・ご飯 ・豆腐、シメジの味噌汁 ・牛乳 ・伊東の天ぷら(大根おろし、パイン) ・鯖水煮と卵の花炒め ・黒豆 ・胡瓜漬
昼	・焼き立てパン(南瓜パン、クリームドーナツ、小倉ツイスト) ・ベジタブルスープ ・チキンサラダ(海藻、野菜、チキン) ・コーヒー、牛乳	・味噌汁(芋、わかめ、長葱) ・おにぎりセット(鮭、ゆかり) ・フルーツゼリー(桃缶、バナナ、りんご) ・香の物	・わんこ素麺(鳥肉、三つ葉、生麩) ・恵方巻き(うなぎ、卵焼き、野菜、桜でんぶ、紅生姜他) ・落花生	・わかめ、卵、葱のスープ ・ハンシュドビーフ ・サラダ(大根、ハム、カレービーマン) ・香の物	・鎌そば(鎌甘露煮、ほうれん草) ・揚げ餅のおろし和え(大根おろし、大葉、花かつお) ・ミルクゼリー	・きつねうどん ・小松菜のお浸し ・キンキの昆布巻き ・ミカン	・味噌汁(芋、わかめ、長葱) ・おにぎりセット(鮭、ゆかり) ・フルーツゼリー(桃缶、バナナ、りんご) ・香の物	・味噌汁(芋、わかめ、長葱) ・おにぎりセット(鮭、ゆかり) ・フルーツゼリー(桃缶、バナナ、りんご) ・香の物
夕	・ご飯 ・いかにポール、えのきたけの味噌汁 ・焼き魚(大根おろし、キュウイ) ・マーボー豆腐 ・小松菜マヨネーズかけ ・赤カブの酢物	・ご飯 ・コーンスープ ・煮込みハンバーグ(ブロッコリー、シメジ、マッシュポテト) ・春雨サラダ ・香の物	・ご飯 ・白菜、えのきの味噌汁 ・煮魚(寒マス) ・キャベツのサラダ(りんご、レーズン、ハム) ・香の物	・ご飯 ・茄子、大根の味噌汁 ・天ぷら盛り合わせ(海老、さつま芋、舞茸、茄子) ・のみ和え(小松菜、人参、ちくわ) ・香の物	・ご飯 ・さつま芋、生の味噌汁 ・チキン幽庵焼き(生野菜、海老チリ) ・豆腐の卵とじ ・ほうれん草のピーナツ和え ・カブの甘酢漬	・ご飯 ・味噌汁 ・ホイル焼き(魚、玉葱、ピーマン、シイタケ、南瓜) フライドポテト、オレンドジ ・いんげんの炒め物 ・のり佃煮 ・香の物	・ご飯 ・いかにポール、えのきたけの味噌汁 ・焼き魚(大根おろし、キュウイ) ・マーボー豆腐 ・小松菜マヨネーズかけ ・赤カブの酢物	・ご飯 ・いかにポール、えのきたけの味噌汁 ・焼き魚(大根おろし、キュウイ) ・マーボー豆腐 ・小松菜マヨネーズかけ ・赤カブの酢物
朝	7	8	9	10	11	12	13	
朝	・ご飯 ・味噌汁(南瓜、しいたけ) ・牛乳 ・はんぺんチーズサンド ・珍味 ・みかん ・香の物	・ご飯 ・味噌汁(エリンギ、長葱、卵) ・牛乳 ・鯖の水煮山かけ ・磯和え ・花豆 ・べつたら漬	・ご飯 ・味噌汁(シメジ、はんぺん) ・牛乳 ・キャベツのマフラー煮 ・しらす入り納豆 ・みかん ・香の物	・ご飯 ・味噌汁(芋、長葱、ふのり) ・牛乳 ・焼き魚(大根おろし、果物) ・なめたけ和え(キャベツ、オホーツク、胡瓜、なめたけ) ・香の物	・ご飯 ・味噌汁(大根、しめじ、わかめ) ・牛乳 ・チーズ入りオムレツ ・大根のカレーきんぴら ・煮浸し ・一夜漬	・ご飯 ・味噌汁(しめじ、人参、長葱) ・牛乳 ・煮物(巾着、大根、南瓜団子、小松菜、しいたけ) ・温泉卵 ・子とえ ・白菜漬	・ご飯 ・味噌汁(しめじ、大根) ・牛乳 ・伊東の天ぷら(大根おろし、パイン) ・ほうれん草のピーナツ和え ・カブの甘酢漬	・ご飯 ・味噌汁(豆腐、しいたけ、小松菜) ・牛乳 ・焼き物(炭火焼きとり、生野菜、みかん) ・うどの炒め煮 ・黒豆 ・香の物
昼	・あんかけ焼きそば ・よもぎ蒸しパン ・香の物(茄子、たくあん)	・焼き立てパン ・コーンポタージュ ・サラダ(ブロッコリー、ハム、味付け卵) ・コーヒー、牛乳	休	・かもうどん ・ミニ寿司(鮭フレーク、大葉、たくあん、白ゴマ) ・香の物	・中華スープ(きりたんぼ、きくらげ、にら、人参) ・カレーピラフ ・梅ドレッシングサラダ(オクラ、長芋、レタス) ・福神漬	・たこ天そば ・キャベツのお浸し ・くるみ餅 ・香の物	・たこ天そば ・キャベツのお浸し ・くるみ餅 ・香の物	・スープ ・スパゲッティナポリタン ・サラダ(茹で卵、アスパラ、ササミ、人参) ・グレープフルーツゼリー
夕	・ご飯 ・味噌汁(しじみ、わかめ、長葱) ・鯖の香り揚げ ・厚揚げの炒め煮 ・胡瓜の醤油漬	・わかめ炊き込みご飯 ・味噌汁(チンゲン菜、えのき) ・海老入りしゅうまい ・中華サラダ(中華くらげ、もやし、胡瓜、ハム、白菜) ・香の物	・ご飯 ・赤だし味噌汁(豆腐、なめこ、みつば) ・さしみの盛り合わせ ・ズイキの炒め煮 ・黒豆 ・香の物	・ご飯 ・味噌汁(いかにポール、小松菜) ・とりさしみ葱ソースかけ ・奴豆腐 ・白滝の子とえ ・たくあん	・ご飯 ・うどん汁 ・鯖の味噌煮 ・豚しゃぶサラダ(玉葱、胡瓜、人参、海藻サラダ、レタス) ・一夜漬	・ご飯 ・清汁(南瓜だんご、みつば、きのこ) ・げせい豆腐 ・ポテトサラダ ・茄子の漬物	・ご飯 ・味噌汁(しめじ、大根) ・干魚の焼き物(なめたけ、大根おろし、みかん) ・切干大根の炒め煮 ・菊の花酢物 ・香の物	・ご飯 ・味噌汁(しじみ、わかめ、長葱) ・鯖の香り揚げ ・厚揚げの炒め煮 ・胡瓜の醤油漬
朝	14	15	16	17	18	19	20	
朝	・ご飯 ・味噌汁(エリンギ、玉葱) ・牛乳 ・さんまの蒲焼きと和え物(チンゲン菜、なめたけ、オホーツク) ・とろろ芋 ・りんご ・大根味噌漬	・ご飯 ・味噌汁(筍、しいたけ、みつば) ・牛乳 ・ベーコンエッグ(アスパラ缶、ブロッコリー) ・白滝の子とえ ・南蛮味噌 ・白菜粕漬	・ご飯 ・味噌汁(ニラ、豚肉、ピーマン、しめじ、玉葱、白菜) ・絹豆腐もろ味噌のせ ・果実 ・香の物	・ご飯 ・味噌汁(人参、葱、海藻) ・牛乳 ・焼き物(角ハム、コーン、玉葱、ベーコン) ・ひじきの炒め物 ・香の物	・ご飯 ・味噌汁(里芋、エリンギ) ・牛乳 ・煮物(ランチがんと、こんにやく、筍、いんげん) ・オクラ入り納豆 ・一夜漬 ・香の物	・ご飯 ・味噌汁(大根菜、なめこ) ・牛乳 ・伊東の天ぷら(大根おろし、ミカン1/4) ・とびっ子とえ ・胡瓜丸漬	・ご飯 ・味噌汁(大根、油揚げ) ・牛乳 ・煮物(春雨、人参、いんげん) ・生卵 ・パイナップル ・香の物	・ご飯 ・味噌汁(エリンギ、みつば) ・牛乳 ・野菜入りオムレツ(ミックスベジタブル、生野菜、トマト) ・山菜のシーチキン煮 ・莖レタス
昼	・ご飯 ・うな玉井(玉葱、筍、しいたけ、みつば) ・キャベツのお浸し ・沢庵、茄子の漬物	・焼き立てパン ・ミネストローネ ・フルーツゼリー(桃、ミカン) ・コーヒー、牛乳	・おにぎり茶漬(鮭、野菜、みつば、長葱) ・小さい盛り合わせ(海老チリ、ロブスターカレーサラダ) ・香の物	・豚肉とキノコうどん ・納豆巻き(ひき割り納豆、野菜、酢) ・酢生姜 ・小鉢	・スープ ・北湘南オムレツ ・トマトのサラダ ・福神漬	・かけそば(ほうれん草、板かま、長葱) ・焼き立てピッツァ(玉葱、ピーマン、サラミ、海老) ・果実	・かけそば(ほうれん草、板かま、長葱) ・焼き立てピッツァ(玉葱、ピーマン、サラミ、海老) ・果実	・ご飯 ・味噌汁(しめじ、大根) ・干魚の焼き物(なめたけ、大根おろし、みかん) ・切干大根の炒め煮 ・菊の花酢物 ・香の物
夕	・ご飯 ・芋のこ汁(里芋、人参、ごぼう、しめじ、長葱、油揚げ) ・カキフライ(生野菜、みかん) ・山菜の炒め煮(ふき、うど) ・大根べつたら漬	・ご飯 ・味噌汁(エリンギ、白菜) ・生ワカメの酢味噌汁 ・煮魚(昆布、いんげん) ・さつま芋のサラダ ・果実 ・香の物	・ご飯 ・味噌汁(大根、人参、油揚げ) ・牛井 ・フルーツヨーグルト(フルーツミックス、苺) ・香の物	・ご飯 ・味噌汁(いかにポール、白菜) ・花豆 ・鯖フライ(生野菜、トマト、みかん) ・酢味噌和え(しいたけ、長葱、胡瓜) ・うどの漬物	・ご飯 ・味噌汁(南瓜団子、みつば) ・豚ロースカレー風味焼き(生野菜、フライドポテト) ・春雨サラダ ・うの花炒め ・キャベツの麹漬	・ご飯 ・味噌汁(キャベツ、卵) ・焼き魚(一塩鯖) ・キャベツとベーコンの煮物 ・酢味噌(大根、菊の花、メサバ) ・白菜粕漬	・清汁 ・鯛めし ・盛り合わせ(豚肉煮、スパゲッティ、オレンドジ、芋のカレーミートソース) ・マカロンの山かけ ・苺ケーキ ・香の物	・ご飯 ・味噌汁(しじみ、わかめ、長葱) ・鯖の香り揚げ ・厚揚げの炒め煮 ・胡瓜の醤油漬
朝	21	22	23	24	25	26	27	
朝	・ご飯 ・味噌汁(みつば、大根、しいたけ) ・牛乳 ・野菜とちくわの炒め物 ・温泉卵 ・キャベツのビール漬	・ご飯 ・味噌汁(チンゲン菜、油揚げ) ・牛乳 ・はんぺんの田楽味噌のせ(アスパラ、ブロッコリー、オレンドジ) ・佃煮 ・香の物	・ご飯 ・味噌汁(豆腐、しめじ、絹サヤ) ・牛乳 ・山菜の炒め煮 ・バナナのヨーグルト和え ・納豆(しらす、長葱) ・一夜漬	・ご飯 ・味噌汁(油揚げ、ふのり) ・牛乳 ・焼き魚(大根おろし、みかん) ・大根のきんぴら ・煮豆 ・麩漬	・ご飯 ・味噌汁(えのき、油揚げ、みつば) ・牛乳 ・ひじき入りオムレツ ・長芋の梅じそ和え ・香の物	・ご飯 ・味噌汁(白菜、油揚げ) ・牛乳 ・煮物(春雨、人参、いんげん) ・生卵 ・パイナップル ・香の物	・ご飯 ・味噌汁(大根、油揚げ) ・牛乳 ・焼き物(つくね串、茄子、アスパラ) ・焼きそば ・香の物	・ご飯 ・味噌汁(みつば、大根、しいたけ) ・牛乳 ・野菜とちくわの炒め物 ・温泉卵 ・キャベツのビール漬
昼	・昔風ラーメン ・いなり寿司 ・香の物	・サンドウィッチ ・シチュー(鳥もも肉、玉葱、人参、芋、筍、絹サヤ) ・小鉢 ・コーヒー、牛乳	休	・にゅう麺(筍、しいたけ、しめじ、みつば) ・一口おにぎり(鯛飯) ・胡瓜醤油漬	・スープ(春雨、ワカメ) ・鯖のチャーハン ・しめじと菊花のサラダ ・福神漬	・鍋焼きうどん(板かま、ほうれん草、切り餅、豚バラ肉、長葱) ・小松菜のお浸し ・フルーツパンケーキ	・和風スパゲッティ ・サラダ(生ハム、トマト、胡瓜) ・ヨーグルトゼリー	・昔風ラーメン ・いなり寿司 ・香の物
夕	・ご飯 ・味噌汁(豆腐、わかめ、人参) ・焼き魚(さんま、大根おろし) ・肉じゃが ・切干大根の子とえ ・トマトサラダ ・香の物	・わかめご飯 ・味噌汁(白菜) ・とりさしみチーズサンド ・胡麻和え(ほうれん草、人参) ・春雨と挽肉の炒め物 ・キャベツビール漬	・ご飯 ・ポークカレー ・盛り合わせサラダ(レタス、ピーマン、胡瓜、茹卵、アスパラ、トマト) ・コーヒーゼリー ・福神漬 ・らっきょう	・ご飯 ・さつま汁(鳥もも肉、さつま芋、人参、ごぼう他) ・盛り合わせ(南瓜コロッケ、豚角煮、オレンドジ) ・大根と鰯の煮物 ・大根の酢物	・ご飯 ・味噌汁(生ワカメ、大根菜、稚貝) ・マリネ(鮭、セロリ、ピーマン、人参、紫玉葱) ・なめたけ和え ・卵の花 ・かつおたくあん	・ご飯 ・味噌汁(いかポール、ほうれん草、ワカメ) ・煮込みおでん ・ロブスターサラダ ・花豆 ・甘酢大根	・ご飯 ・味噌汁(豆腐、わかめ) ・つけ焼き(ます、甘酢大根、みかん) ・里芋のそぼろ煮(こんにやく、絹サヤ) ・白菜の煮浸し ・香の物	・ご飯 ・味噌汁(豆腐、わかめ、人参) ・焼き魚(さんま、大根おろし) ・肉じゃが ・切干大根の子とえ ・トマトサラダ ・香の物
朝	28	* 今月の誕生食は20日です。						
夕	・味噌汁(ユリ根、ワカメ) ・焼きとり丼 ・2色団子(南瓜、よもぎ、小倉缶) ・甘酢大根	* 3日の昼食は行事食(節分)です。						
夕	・わかめご飯 ・水餃子 ・小さい盛り合わせ(クリームコロッケ他) ・酢物(もずく、胡瓜、メダカ) ・白滝のそぼろ煮 ・大根の南瓜漬							

