

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	
朝							・ご飯 ・本締めじのりの味噌汁 ・牛乳 ・盛り合わせ(伊東の天ぷら 大根おろし キウイ) ・ブロッコリーソテー ・大根南豆腐 ・煮豆	
昼							・きつねうどん ・椎貝と玉葱の辛子マヨネーズ和え ・フルーツミックス	
夕							・ご飯 ・はんぺんとぶなしめの味噌汁 ・チャンチャン焼(鮭 玉葱 椎茸 ピーマン 南瓜) ・豆腐の卵とじ ・水菜煮浸し ・胡瓜ピリ辛漬	
	2	3	4	5	6	7	8	
朝	・ご飯 ・南瓜と油あげの味噌汁 ・牛乳 ・盛り合わせ(はんぺんチーズサンド ・小松菜ソテー) ・えびカレー風味 ・べつたら漬	・ご飯 ・ニラと人参の味噌汁 ・牛乳 ・鯖水煮の山かけ ・ほうれん草の磯和え ・海苔佃煮 ・ピリ辛茄子 ・大根味噌漬	・ご飯 ・南瓜と玉葱の味噌汁 ・牛乳 ・キャベツのマフラー煮 ・納豆(しらす) ・長ネギ) ・胡瓜かつば漬 ・リンゴ	・ご飯 ・ふきと椎茸の味噌汁 ・牛乳 ・焼き魚(鯖) ・白菜お浸し ・キウイ) ・春雨の炒め物 ・大根たまり醤油	・ご飯 ・芋とわかめの味噌汁 ・牛乳 ・盛り合わせ(シーチキンオムレツ) ・生野菜 ・オレンジ) ・竹の子のうす皮煮 ・一夜漬 ・煮豆	・ご飯 ・茄子とはんぺんの味噌汁 ・牛乳 ・煮物(大根 ・人参 ・ふき ・ランチがんと) ・温泉卵 ・オクラ胡麻和え ・胡瓜醤油漬	・ご飯 ・豆腐と椎茸の味噌汁 ・牛乳 ・盛り合わせ(炭火焼き鳥 ・生野菜 ・オレンジ) ・竹の子とクレンショのかか煮 ・大根味噌漬 ・小松菜のピー	・ご飯 ・豆腐と椎茸の味噌汁 ・牛乳 ・盛り合わせ(炭火焼き鳥 ・生野菜 ・オレンジ) ・竹の子とクレンショのかか煮 ・大根味噌漬 ・小松菜のピー
昼	・ワカメ入り卵スープ ・焼きそば ・紅生姜 ・甘酢生姜 ・梅ゼリー	・焼ききたてパン ・ほうれん草のポタージュ ・ホワイトアスパラサラダ ・飲み物(コーヒー 牛乳)	休	・鴨うどん ・2色おにぎり(・筍ごはん ・赤飯) ・酢生姜	・レタスと湯葉のスープ ・炊き込みピラフ ・新玉ねぎサラダ ・福神漬	・タコ天蕎麦 ・オレンジ ・羊だんごの黒蜜かけ	・たらこクリームスパゲティ ・アスパラサラダ ・抹茶ゼリー	
夕	・ご飯 ・大根と本締めじの味噌汁 ・盛り合わせ(鶏肉の甘辛ソースかけ ・生野菜 ・トマト) ・大根と鱈の煮物 ・ゆず切干大根 ・胡瓜漬	・ご飯 ・ほうれん草と大根の味噌汁 ・手作り焼き餃子 ・中華風サラダ ・かつお沢庵 ・佃煮	・ご飯 ・清汁 ・生散らし ・盛り合わせ ・湯葉とみつ葉の酢味噌 ・香の物 ・キャラメルプリン	・ご飯 ・帆立椎貝と大根の味噌汁 ・とりササミのねぎソースかけ ・豆腐のかき油炒め ・大根甘酢漬 ・アスパラ菜の胡麻和え	・ご飯 ・うどん汁 ・鯖の味噌煮 ・豚しゃぶサラダ ・大根粕漬 ・卵の花炒め	・ご飯 ・小松菜と本締めじの味噌汁 ・揚げ豆腐のきのこソースかけ ・マカロニサラダ ・一夜漬	・ご飯 ・ふきと油あげの味噌汁 ・干魚(甘酢大根 ・梅) ・切干大根の炒め煮 ・ごぼうの甘辛煮 ・胡瓜粕漬	
	9	10	11	12	13	14	15	
朝	・ご飯 ・大根と人参の味噌汁 ・牛乳 ・盛り合わせ(サンマの蒲焼 ・小松菜のなめたけ和え ・バナナ) ・とろろ芋 ・白菜漬	・ご飯 ・白菜とふきの味噌汁 ・牛乳 ・盛り合わせ(ハムエック ・生野菜 ・キウイ) ・ネバネバ菜の山芋和え ・ゆず切干大根	・ご飯 ・わかめと高野豆腐の味噌汁 ・牛乳 ・豚肉と野菜ソテー ・卵豆腐(オクラ ・花かつお) ・大根甘酢 ・バナナヨーグルト和え	・ご飯 ・茄子と椎茸の味噌汁 ・牛乳 ・焼き物(角ハム ・コーンとペコソントレー ・オレンジ) ・ひじきの炒め煮 ・一夜漬	・ご飯 ・豆腐と海藻の味噌汁 ・牛乳 ・煮物(ミニミニ春雨巾着 ・人参 ・箱ふき ・味噌椎茸) ・野菜沢庵入り納豆 ・一夜漬 ・キウイ	・ご飯 ・椎茸と小松菜の味噌汁 ・牛乳 ・盛り合わせ(伊東の天ぷら ・大根おろし ・りんご) ・水菜とチンゲン菜のとびっ子と和え ・ふき醤油漬	・ご飯 ・豆腐と生ワカメの味噌汁 ・牛乳 ・盛り合わせ(野菜入りオムレツ ・生野菜) ・筍のやわらか煮 ・沢庵	・ご飯 ・豆腐と生ワカメの味噌汁 ・牛乳 ・盛り合わせ(野菜入りオムレツ ・生野菜) ・筍のやわらか煮 ・沢庵
昼	・大根とふのりの味噌汁 ・うな玉丼 ・白菜のお浸し ・大根味噌漬	・焼ききたてパン ・ミネストローネ ・フルーツゼリー ・飲み物(コーヒー 牛乳)	・おにぎり茶漬 ・盛り合わせ(スナッキーパンフ ・生野菜 ・オレンジ ・こんぶ佃煮) ・甘酢大根 ・ようかん	・豚肉ときのこのうどん ・うなぎ巻き寿司 ・ふきの天ぷら ・ごみみの胡麻和え	・和風スープ ・北湘南レストランオムレツ ・アボカドサラダ ・福神漬	・山かけそば ・小鉢(水菜 ・バラ肉のやわらか煮 ・姫大根) ・煮りごごとバナナゼリー	・春雨スープ ・ドライカレー ・福神漬 ・牛乳ゼリー	・春雨スープ ・ドライカレー ・福神漬 ・牛乳ゼリー
夕	・ご飯 ・三平汁 ・盛り合わせ(南豆腐コロッケ ・生野菜) ・うどの味噌炒め ・紅生姜	・ご飯 ・大根と油あげの味噌汁 ・手作り焼き餃子 ・二十日大根漬 ・ごぼうの甘辛煮	・ご飯 ・チンゲン菜と油あげの味噌汁 ・ジンギスカン ・フルーツヨーグルト和え ・白菜漬	・ご飯 ・芋だんごと白菜の味噌汁 ・魚の照り煮と温野菜 ・じゆん菜と湯葉の酢の物 ・珍味 ・香の物	・ご飯 ・玉葱とアスパラ菜の味噌汁 ・盛り合わせ(豚ロース生姜焼き ・生野菜 ・トマト) ・スパゲティサラダ ・沢庵	・新ふきの混ぜ寿司 ・芋もちの味噌汁 ・焼き魚(鰹 大根おろし) ・炒り豆腐 ・紅生姜 ・水菜のとびっ子と和え	・ご飯 ・芋とワカメの味噌汁 ・胸板焼 ・小松菜とえのきのナムル ・香の物 ・昆布佃煮	
	16	17	18	19	20	21	22	
朝	・ご飯 ・豆腐とチンゲン菜の味噌汁 ・牛乳 ・ソーセージのソテー ・温泉卵 ・胡瓜漬 ・あずき菜の胡麻和え	・ご飯 ・豆腐と生ワカメの味噌汁 ・盛り合わせ(はんぺんチーズサンド ・アスパラ在 りんご) ・小女子佃煮 ・大根甘酢漬 胡瓜粕漬	・ご飯 ・豆腐となめこの味噌汁 ・牛乳 ・山菜の炒め煮 ・納豆(オクラ ・長葱) ・かぶこうじ漬 ・バナナヨーグルト和え	・ご飯 ・本締めじと油あげの味噌汁 ・牛乳 ・焼き魚(大根おろし) ・オレンジ) ・ふきのかか煮 ・チンゲン菜漬 ・海苔佃煮	・ご飯 ・きのことしらゆい昆布の味噌汁 ・牛乳 ・盛り合わせ(ひじき入りオムレツ ・野菜ソテー ・パイ) ・長芋の梅肉和え ・胡瓜漬 ・味付しな竹	・ご飯 ・大根と絹さやの味噌汁 ・牛乳 ・煮物(ランチガンモ ・大根 ・人参 ・ふき ・味噌椎茸) ・生卵 ・胡瓜漬 ・バナナヨーグルト	・ご飯 ・大根となめこの味噌汁 ・牛乳 ・焼き物(ほっけ) ・水菜のかつお和え ・りんご) ・春雨の炒め物 ・ふき醤油漬	・ご飯 ・大根となめこの味噌汁 ・牛乳 ・焼き物(ほっけ) ・水菜のかつお和え ・りんご) ・春雨の炒め物 ・ふき醤油漬
昼	・昔風ラーメン ・いなり寿司 ・酢生姜	・焼ききたてパン ・春野菜シチュー ・トマトサラダ ・コーヒー ・牛乳	休	・にゅう麺 ・ロールサンド ・チンゲン菜漬	・和風スープ ・北湘南レストランオムレツ ・鶏ローストサラダ ・福神漬	・釜揚げうどん ・盛り合わせ(鯖のザンギ風 ・レタス ・Gアスパラ) ・ようかん大福	・ミートスパゲティ ・オニオンスープ ・新玉ねぎサラダ	・ミートスパゲティ ・オニオンスープ ・新玉ねぎサラダ
夕	・ご飯 ・本締めじとオクラの味噌汁 ・焼き魚(大根おろし ・トマト) ・大根じゃが ・べつたら漬 オレンジ	・ご飯 ・芋と生ワカメの味噌汁 ・ササミのポテトサラダサンド ・こごみとほうれん草の胡麻和え ・かぶの菜根わさび漬	・ご飯 ・ホタテカレー ・盛り合わせサラダ ・福神漬 ・らっきょう ・杏仁豆腐	・ご飯 ・さつま汁 ・盛り合わせ(帆立入り厚焼き卵 ・ほうれん草お浸し ・オレンジ) ・大根と鱈の煮物 ・大根酢漬 ・煮豆	・栗入り赤飯 ・清汁 ・盛り合わせ(クリームコロッケ ・マッシュポテト ・Gアスパラ) ・煮しめ ・小田巻き蒸し ・キャラメルプリン	・ご飯 ・味噌汁 ・おでん ・ホツキサラダ ・ふき醤油漬	・ご飯 ・大根と人参の味噌汁 ・牛乳 ・盛り合わせ(ほうれん草) ・栗芋のそぼろ煮 ・大根粕漬	
	23	24	25	26	27	28	29	
朝	・ご飯 ・南瓜とわかめのみそ汁 ・牛乳 ・かに玉あんかけ盛合わせ(生野菜 ・バナナ) ・ふきの佃煮 ・新漬	・ご飯 ・豆腐と長ネギの味噌汁 ・牛乳 ・田舎風炊き合わせ ・だし巻き卵 ・ほうれん草お浸し ・わらびのたたき ・オレンジ	・ご飯 ・ふきとしらゆい昆布の味噌汁 ・牛乳 ・焼き魚(ハムステーキ 生野菜 キウイ) ・鶏レバー炒め煮 ・一夜漬 ・沢庵	・ご飯 ・小松菜と油あげの味噌汁 ・牛乳 ・スパイ風オムレツ ・生野菜 ・バナナ ・ほうれん草煮浸し ・茄子漬 ・卵の花炒め煮	・ご飯 ・芋だんごの味噌汁 ・牛乳 ・湯豆腐セット ・ふきと焼ききわの炒め物 ・一夜漬 ・りんご甘辛ヨーグルトかけ	・ご飯 ・南瓜とふきの味噌汁 ・牛乳 ・盛り合わせ(プレーンオムレツ 生野菜 ・トマト) ・きんぴらごぼう ・チンゲン菜漬 ・えび和え物	・ご飯 ・大根とふのりの味噌汁 ・牛乳 ・盛り合わせ(伊東の天ぷら 大根おろし りんご) ・シーチキン炒め煮 ・一夜漬 ・珍味	・ご飯 ・大根とふのりの味噌汁 ・牛乳 ・盛り合わせ(伊東の天ぷら 大根おろし りんご) ・シーチキン炒め煮 ・一夜漬 ・珍味
昼	・地竹と生海苔の味噌汁 ・焼き鳥丼 ・草だんご小倉かけ ・ふきのかか煮 ・紅生姜	・焼ききたてパン ・根野菜たっぷりベジタブルスープ ・鶏ささみとほうれん草のサラダ ・飲み物(コーヒー 牛乳)	・本締めじと高野豆腐の味噌汁 ・おにぎりセット(赤飯 梅 南瓜コロッケ ホツキサラダ うど味噌味噌) ・杏仁豆腐	・粕汁 ・うど寿司 ・盛り合わせ(ブロッコリー ・トマト ・わかさぎ甘露煮)	・帆立椎貝のスープ ・ハッシュドビーフ ・サーモンサラダ ・福神漬 ・らっきょう	・なめこおろしそば ・鯖の春巻 ・レタスのオーロラソース和え ・沢庵 ・すあま	・きつねうどん ・鶏もも野菜の和え物 ・フルーツヨーグルト	・きつねうどん ・鶏もも野菜の和え物 ・フルーツヨーグルト
夕	・ご飯 ・水餃子 ・盛り合わせ(クリームコロッケ ・レタス ・トマト) ・いかの納豆和え ・豚角煮 ・胡瓜漬	・ご飯 ・芋と椎茸の味噌汁 ・焼き魚(大根おろし) ・ふき佃煮 ・マポー豆腐 ・ピリ辛胡瓜漬	・ご飯 ・生ワカメと高野豆腐の味噌汁 ・盛り合わせ(和風ハンバーグ ・リンゴ甘煮 ・本締めじ甘辛煮) ・春雨サラダ ・沢庵 ・ふきのかか煮	・ご飯 ・帆立ち貝と地竹の干の味噌汁 ・煮魚 ・ほうれん草のサラダ ・ふき醤油漬 ・西瓜	・ご飯 ・ぶなしめじと高野豆腐の味噌汁 ・天ぷら盛り合わせ(尾付えび 南瓜 茄子) ・ししとう 大根おろし) ・小松菜のくるみおろし ・ふき醤油漬	・ご飯 ・南瓜と高野豆腐の味噌汁 ・チキン幽庵焼き ・生野菜 ・フライドポテト ・豆腐の卵とじ ・大根味噌漬 ・わらび三杯漬	・ご飯 ・芋とわかめの味噌汁 ・ポイル焼(鮭 玉葱 椎茸 ピーマン) ・インゲンの香味炒め ・水菜煮浸し ・べつたら漬 ・赤かぶ漬	
	30	31						
朝	・ご飯 ・椎茸と水菜の味噌汁 ・牛乳 ・はんぺんのチーズサンド ・キャベツとカーネルコーンのソテー ・リンゴ ・ふき佃煮 ・かぶ漬	・ご飯 ・豆腐と人参の味噌汁 ・牛乳 ・鯖水煮の山かけ ・ほうれん草の磯和え ・甘酢二十日大根 ・バナナ						
昼	・焼きそばあんかけ ・白菜こうじ漬 ・牛乳プリン黒蜜かけ	・焼ききたてパン ・コーンポタージュ ・キャベツサラダ ・飲み物(コーヒー 牛乳)						
夕	・ご飯 ・なめこ大根の味噌汁 ・鶏ザンギ ・生野菜 ・トマト ・パイ ・厚あげの炒め煮 ・かつお沢庵 ・煮豆	・ご飯 ・大根と人参の味噌汁 ・エビ入りしゅうまい ・中華サラダ ・ふき醤油漬 ・昆布の佃煮						