

グランデージ北湘南『安心ハウス』 平成 22年 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
	4	5	6	7	8	9	10
朝					・ご飯 ・豆腐とワカメの味噌汁 ・盛り合わせ(シーチキン オムレツ ・生野菜 ・煮りんごヨーグルトかけ) ・切り昆布の炒め煮 ・一夜漬	・ご飯 ・大根とブナピーの味噌汁 ・牛乳 ・煮物(ミニ春雨 里芋 人参 茄子 生麩) ・温泉卵 ・ところろ天 ・一夜漬	・ご飯 ・豆腐とみつ葉の味噌汁 ・焼き物(鶏の炭火焼 ししとう ・オレンジ) ・春雨とひき肉の炒め物 ・沢庵 ・小女子佃煮
昼					・野菜スープ(ワンタン入り) ・炊き込みピラフ ・ブロッコリーオオロラサラダ ・福神漬	・タコ天そば ・チンゲン菜といかボールのあんかけ ・三方穴焼き	・たらこスパゲティ ・大根サラダ ・牛乳プリン
夕					・わかめ炊き込みご飯 ・うどん汁 ・鯖の味噌煮 ・豚しゃぶサラダ ・茄子漬	・ご飯 ・南瓜と本しめじの味噌汁 ・揚げ豆腐きのこソースかけ ・マカロニサラダ ・西瓜 ・小松菜醤油漬 ・うどの辛子	・ご飯 ・えのきとワカメの味噌汁 ・干魚の焼き物(甘酢大根 ・ゴールドキウイ) ・茄子とピーマンの味噌炒め ・南瓜大
朝	・ご飯 ・南瓜と本しめじの味噌汁 ・牛乳 ・サンマ蒲焼き ・ほうれん草と豚豚の辛子和え ・ところろ羊 ・胡瓜とチンゲン菜の	・ご飯 ・椎茸と生海苔の味噌汁 ・牛乳 ・盛り合わせ(ハムエッグ ・生野菜 ・オレンジ) ・たけのこの味噌和え ・大根の南瓜漬	・ご飯 しめじとところろ昆布の味噌汁 ・牛乳 ・豚肉の野菜ソテー ・卵豆腐 ・大根味噌漬 ・パイ ・キウイ	・ご飯 ・ニラと卵の味噌汁 ・焼き物(角ハム ・生野菜 ・トマト) ・ひじきの炒め煮 ・大根こうじ漬	・ご飯 ・豆腐とえのきの味噌汁 ・牛乳 ・煮物 ・野沢菜と納豆 ・チンゲン菜 ・ヨーグルトフルーツソースかけ	・ご飯 ・本しめじと人参の味噌汁 ・牛乳 ・伊東の天ぶら(大根おろし ・キウイ) ・キャベツと胡瓜のとびっ子和え ・ふき	・ご飯 ・豆腐と海藻の味噌汁 ・野菜入りオムレツ(レタス・トマト) ・イカ飯 ・一夜漬
昼	・ご飯 ・芋とワカメの味噌汁 ・ヒレかつ丼 ・ほうれん草お浸し ・キャベツの浅漬	・焼きたてパン ・ミネストローネ ・パパアコーヒーソース ・コーヒー ・牛乳	・おにぎり茶漬 ・盛り合わせ(から揚げ ・ピーマンの炒め物 ・レタス ・トマト) ・いかとネギの酢物) ・チンゲン菜浅漬	・豚肉ときこのうどん ・盛り合わせ(イカ飯 ・かぶと胡瓜の漬物) ・山椒味噌のせ) ・チンゲン菜の梅漬和え	・レタスのスープ ・北湘南オムレツ ・盛り合わせ(チジミ ・サラダ ・一夜漬) ・福神漬	・山菜山かけそば ・チジミ ・バナナヨーグルトかけ	・レタスのスープ ・ドライカレー ・福神漬 ・アイスチョコレートソースかけ
夕	・ご飯 ・鱈汁 ・盛り合わせ(南瓜コロッケ ・生野菜 ・枝豆) ・ニラと玉葱の卵とじ ・ところろ天 ・味噌漬 ・新漬	・ご飯 ・大根と人参の味噌汁 ・煮魚(インゲン) ・ポテトサラダ ・チンゲン菜浅漬 ・茄子漬	・ご飯 ・芋と生海苔の味噌汁 ・ジンギスカン ・フルーツヨーグルト和え ・鰹大根	・ご飯 ・すりみと人参の味噌汁 ・魚の照り煮 ・温野菜 ・毒 ・じゅん菜の酢物 ・ふきのつくだ煮 ・数の子醤油漬	・ご飯 ・芋と地海苔の味噌汁 ・豚肉と生姜焼き(生野菜・トマト) ・スパゲッティ・サラダ ・二十日カブ酢物 ・べつたら漬	・ピースご飯 ・すり身と白菜の味噌汁 ・焼き魚(秋刀魚・大根おろし) ・すいか ・炒り豆腐 ・茄子醤油漬 ・赤カブ酢物	・ご飯 ・シジミと大根の味噌汁 ・陶板焼き ・レタスのかき油炒め ・竹の子の胡麻和え ・赤カブ漬
朝	・ご飯 ・卵豆腐と万能ねぎの味噌汁 ・野菜と焼きちくわの炒め物 ・温泉卵 ・ふきのつくだ煮 ・茄子漬	・ごはん ・エノキと絹さやの味噌汁 ・はんぺんバター醤油味(アスパラ缶) ・松前漬け ・一夜漬	・ご飯 ・南瓜と生海苔の味噌汁 ・山菜の炒め煮 ・納豆のオクラ入り ・鰹沢庵 ・くるみ鰹	・ご飯 ・大根と鶏ゴボウの味噌汁 ・焼き魚(大根おろし ・オレンジ) ・春雨とピーマンの炒め物 ・茄子漬	・ご飯 ・ブナピーとほうれん草の味噌汁 ・盛り合わせ(ひじき入りオムレツ ・生野菜 ・ゴールドキウイ) ・長芋の鰹和え ・一夜漬	・ご飯 ・白菜と油あげの味噌汁 ・牛乳 ・煮物(生卵 ・バナナヨーグルト) ・胡瓜浅漬 ・大根味噌漬	・ご飯 ・大根と人参の味噌汁 ・牛乳 ・焼き魚(ホッケ ・白菜お浸し・オレンジ) ・焼きそば ・べつたら漬
昼	・豚骨ラーメン(醤油味) ・いなり寿司 ・酢生姜	・サンドウィッチ ・チョコチップツイスト ・くるみパン ・シチュー ・ハムサラダ ・コーヒー ・牛乳	休	・にゅう麺 ・一おにぎり ・胡瓜一夜漬	・セロリスープ ・鮭のチャーハン ・トマトサラダ ・福神漬	・釜あげうどん ・盛り合わせ(うなぎ巻巻き・えび天・本しめじ天・カブ漬) ・フルーツ白玉	・コンソメスープ ・ミートスパゲッティ ・南瓜とトマトのサラダ ・アイスクリーム
夕	・ご飯 ・ふきと油あげの味噌汁 ・焼き魚(大根おろし・トマト) ・肉じゃが(カレー味) ・べつたら漬	・ご飯 ・大根と人参の味噌汁 ・焼き魚(大根おろし・ほうれん草の胡麻和え) ・大根粕漬 ・卵の花	・ご飯 ・カレーライス ・福神漬 ・ホワイトアスパラとトマトのサラダ ・杏仁豆腐	・ご飯 ・豚汁 ・盛り合わせ(コンクリームコロッケ ・ナポリタン ・トマト) ・キャベツとほうれん草のピーナツ和え ・キャベツビール漬	・ご飯 ・豆腐と岩のりの味噌汁 ・チカのマリネ風 ・胡瓜とオホーツクのなめたけ和え ・ロブスターカリー ・鰹沢庵	・ご飯 ・かき玉汁 ・味噌おでん ・ポテト&ホッキサラダ ・鰹沢庵	・ご飯 ・キャベツとはんぺんの味噌汁 ・つけ焼き(ぶり・甘酢大根・キウイ) ・里芋とこんにやくのそぼろ煮 ・レタスの和え物 ・ミックス漬
朝	・ご飯 ・南瓜と生海苔の味噌汁 ・牛乳 ・カニ玉あんかけ ・数の子松前 ・胡瓜浅漬 ・りんご	・ご飯 ・白菜と卵の味噌汁 ・牛乳 ・鯖水煮山かけ ・キャベツと胡瓜のゆかり和え ・オレンジ ・べつたら漬	・ご飯 ・しめじとところろ昆布の味噌汁 ・焼き物(角ハム ・温野菜 ・リンゴ) ・鶏レバー炒め煮 ・赤カブの甘酢漬	・ご飯 ・芋もちといんげんの味噌汁 ・スペイン風オムレツ(生野菜) ・白菜の煮まし ・オクラ胡麻 ・胡瓜味噌もみ	・ご飯 ・みつ葉と生のりの味噌汁 ・湯豆腐 ・筍の土佐煮 ・バナナ ・ピリ辛茄子	・ご飯 ・南瓜とわかめの味噌汁 ・牛乳 ・プレーンオムレツ(生野菜・トマト) ・きんぴらごぼう ・珍味 ・茄子浅漬	・ご飯 ・エリンギとみつばの味噌汁 ・牛乳 ・伊東の天ぶら(大根おろし・トマト) ・シーチキン炒め ・二十日カブの酢物
昼	・冷やしラーメン ・蒸しパン ・ミックス漬	・焼きたてパン(クリームドーナツ・ロールパン) ・ベジタブルスープ ・アスパラサラダ ・コーヒー ・牛乳	・南瓜と焼き麩の味噌汁 ・おにぎりセット(味付きメンマ・うの花) ・キャラメルプリン ・大根味噌漬	・お雑煮汁 ・ゆかりご飯 ・カキフライ ・香の物	・コンソメスープ ・ハッシュドビーフ ・生野菜サラダ ・福神漬け ・らっきよ	・冷やしそうめん ・盛り合わせ(魚から揚げ・大根おろし・レタス) ・スイカ	・きつねうどん ・ささぎと焼き豚のからしマヨネーズ和え ・カットバインのチョコソースかけ
夕	・十六穀米入りご飯 ・アサリと本しめじの味噌汁 ・鶏ザンギ(生野菜・パイナップル) ・厚揚げの炒め煮 ・ふきのつくだ煮 ・赤カブの甘酢	・ご飯 ・キャベツと油あげの味噌汁 ・焼き魚(大根おろし・珍味) ・マーボー豆腐 ・すいか ・沢庵	・ご飯 ・白菜とえのきの味噌汁 ・煮込みハンバーグ ・春雨サラダ ・うどのきんぴら ・大根粕漬	・赤貝炊き込みご飯 ・清汁 ・盛り合わせ(海老フライ ・生野菜 ・マッシュポテト) ・もずくの酢物 ・小田巻き蒸し ・紅生姜 ・カットケーキ	・ご飯 ・ブナピーと鶏ゴボウの味噌汁 ・天ぶら(えび・南瓜・茄子・ソフト結び昆布) ・レタスの胡麻和え ・沢庵	・ご飯 ・玉葱と卵の味噌汁 ・チキン ・幽庵焼き(生野菜・オレンジ) ・インゲンの香味焼き ・焼きちくわのしそ昆布和え ・大根味噌漬	・ご飯 ・ゴボウと糸寒天の味噌汁 ・鮭のちゃんちゃん焼き ・豆腐の卵とじ ・オクラ胡麻 ・南瓜と大根
朝	・ご飯 ・しめじと人参の味噌汁 ・牛乳 ・はんぺんチーズサンド(生野菜・リンゴ)卵の花 ・野沢菜こんぶ	・ご飯 ・南瓜お本しめじの味噌汁 ・牛乳 ・五目煮 ・出し巻き卵 ・小松菜のお浸し ・キウイ ・煮豆 ・一夜漬	・ご飯 ・ブナピーと油あげの味噌汁 ・キャベツのマフラー煮 ・納豆 ・茄子浅漬 ・バナナヨーグルト	・ご飯 ・大根と人参の味噌汁 ・牛乳 ・焼き魚(大根おろし・トマト) ・高野豆腐の卵とじ ・大根味噌漬	・ご飯 ・ささぎと油あげの味噌汁 ・牛乳 ・チーズ入りオムレツ(生野菜) ・南瓜の甘煮 ・しば漬 ・オレンジ	・ご飯 ・南瓜とわかめの味噌汁 ・煮物(ランタンモ ・大根 ・インゲン ・人参) ・温泉卵 ・ところろ天 ・一夜漬	・ご飯 ・本しめじと人参の味噌汁 ・牛乳 ・焼き物(焼き鳥 生野菜 ・焼きナス) ・鶏レバー炒め煮 ・小女子佃煮
昼	・南瓜と大根菜の味噌汁 ・鶏のネギ焼き丼 ・ウインナーのソテー ・茄子漬 ・アイス	・焼きたてパン(卵サンド・ジャムサンド・豆パン) ・人参のポタージュ ・ポテトサラダ ・コーヒー ・牛乳	休	・かもうどん ・ミニ寿司 ・酢生姜	・オニオンスープ ・炊き込みカレーピラフ ・大根サラダ ・福神漬	・タコ天そば ・タコとズッキーニの炒め煮 ・アイス(チョコレートソースかけ)	・ナポリタン ・Wアスパラとトマトのサラダ ・コーヒー ・牛乳
夕	・黒豆ご飯 ・水餃子 ・盛り合わせ(鶏から揚げ・レタス・ウインナー・ホッキサラダ) ・じゅん菜の酢物 ・筍のかか煮と昆布 ・大根の味噌漬	・ご飯 ・南瓜と生のりの味噌汁 ・えび入り大しゅうまい(トマト) ・ラーメンサラダ ・ブロッコリーの胡麻和え ・沢庵	・五穀米 ・豆腐の赤だし味噌汁 ・さしみ盛り合わせ ・芋茎の炒め煮 ・赤カブと春菊の酢物	・ご飯 ・白菜とえのきの味噌汁 ・ササミチーズサンド(生野菜・ししとう) ・奴豆腐 ・胡瓜浅漬	・ご飯 ・そうめん汁 ・鯖の味噌煮 ・豚しゃぶサラダ ・ミックス漬	・ご飯 ・えのきと絹さやの味噌汁 ・ぎせい豆腐 ・マカロニサラダ ・べつたら漬	・ご飯 ・キャベツと油あげの味噌汁 ・干魚(かかれい ・大根おろし ・トマト) ・切干大根の炒め煮 ・野沢菜