

グランデージ北湘南『安心ハウス』平成 22年 8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・味噌汁(椎茸、芋、わかめ)・牛乳 ・さんまの蒲焼と和え物(ほうれん草、板かま、なめたけ、胡瓜)・とろろ芋・香の物	・ご飯・味噌汁(椎茸、大根、三つ葉)・牛乳 ・ペーコンエッグ・味付筍 ・バナナヨーグルト ・胡瓜醤油漬	・ご飯・味噌汁(わかめ、芋、玉葱)・牛乳 ・野菜のソテー(豚肉、ピーマン、しめじ、キャベツ、玉葱)・卵豆腐 ・香の物・果実	・ご飯・味噌汁(南瓜、玉葱、板麩)・牛乳 ・焼き物(ハムステーキ、生野菜、果物)・ひじきの炒め物 ・胡瓜の浅漬	・ご飯・味噌汁(にら、卵、ごぼう)・牛乳・煮物(天ぷらかまぼこ、こんにゃく、いんげん、焼き豆腐)・納豆・バナナヨーグルト・香の物	・ご飯・味噌汁(筍、南瓜、長葱)・牛乳・伊東の天ぷら・りんご・もろみ味噌和え(胡瓜、人参、焼きちく)・焼き茄子・メロンの漬物	・ご飯・味噌汁(筍、がんも、万能葱)・牛乳 ・野菜入りオムレツ(オレンジ、生野菜) ・いんげんの炒め煮 ・かつおたくあん
昼	・ご飯・味噌汁(南瓜、葱、海藻)・うな玉(うなぎ、玉葱、しいたけ、筍、三つ葉、卵)・いんげんの浸し ・大根たまり漬	・焼き立てパン ・ミネストローネ ・フルーツゼリー ・コーヒー、牛乳	・おにぎり茶漬(鮭、野沢菜、ちその実漬、三つ葉、青のり) ・盛り合わせ(切干大根、生野菜、コーンクリームコロッケ) ・醤油たくあん	・豚肉ときのこのうどん ・のり巻き(鮭フレーク、卵焼き、大葉)・ズッキーニーとベーコンの炒め物	・スープ ・北湘南オムレツ ・サラダ(セロリ他) ・香の物	・ざるそば(長葱、大葉、生姜、みょうが) ・焼き立てピザ(海老、ピーマン、サラミ、ピザチーズ)・やわらか杏仁	・ご飯・スープカレー(鳥肉、南瓜、ズッキーニー、人参、ピーマン、茄子)・香の物 ・デザート
タ	・ご飯・三平汁(一塩鮭、芋、人参、大根、わかめ) ・盛り合わせ(南瓜コロッケ、生野菜)・なすとピーマンの油炒め ・大根梅漬	・ご飯・味噌汁(オクラ、地のり、葱)・煮魚(ししとう)・ラーメンサラダ ・大根梅漬	・ご飯・味噌汁(ごぼう、しめじ、油揚げ)・牛丼 ・紅生姜・フルーツヨーグルト和え ・たくあん	・ご飯・清汁(焼きナス、とろろ昆布、葱)・フライ盛り合わせ(魚、生野菜、トマト) ・とろてん ・ブロッコリーの漬物 ・野菜味噌炒め	・ご飯・味噌汁(えのき、玉葱)・豚ロースガーリック風味焼き ・ビーフンの炒め物 ・かつお沢庵	・ご飯・味噌汁(豆腐、生のり、長葱)・焼き魚(さなま、大根おろし、スイートコーン) ・キャベツとベーコンの煮物 ・メロンの漬物 ・しそ味噌	・ご飯・味噌汁(南瓜、ワカメ、長葱)・牛すき柳川風(ごぼう、玉葱、椎茸、春菊) ・ナムル(ほうれん草、胡瓜、えのき、人参) ・卵の花
朝	・ご飯・味噌汁(しじみ貝、長葱)・牛乳 ・ソーゼージのソテー(玉葱、ピーマン、しめじ)・温泉卵 ・ロブスターカレー ・茄子漬	・ご飯・味噌汁(ブナビー、絹さや、みょうが) ・牛乳 ・はんぺんチーズサンド(アスパラ缶、トマト)・塩辛 ・野菜漬	・ご飯・味噌汁(南瓜、赤トシ、長葱)・牛乳 ・山菜の炒め煮 ・納豆のオクラ入り ・胡瓜焼酎漬 ・桃、バナナ	・ご飯・味噌汁(大根、エリンギ、長葱)・牛乳 ・焼き魚(大根おろし、トマト) ・春雨とピーマンの炒め物 ・香の物	・ご飯・味噌汁(筍、椎茸、葱)・牛乳 ・ひじき入りオムレツ(生野菜、バナナ) ・長芋の梅、オリーブオイル和え ・香の物	・ご飯・味噌汁(芋、油揚げ、葱)・牛乳 ・煮物(ランチがんと、大根、人参、ふき、味付椎茸) ・生卵 ・りんご	・ご飯・味噌汁(南瓜、ワカメ、長葱)・焼き物(ホッケの焼き魚、大根おろし、ズッキーニーのソテー) ・高野豆腐オランダ煮 ・煮豆 ・香の物
昼	・昔風ラーメン ・いなり寿司 ・香の物	・サンドウィッチ、チーズパン、あんドーナツ ・冷たいマトスープ ・ズッキーニーのサラダ ・アイスコーヒー、牛乳	休	・にゅう麺(そうめん、筍、しいたけ、シメジ、鳥肉、三つ葉)・一口おにぎり(鮭) ・香の物	・スープ(メンマ、ワカメ、葱) ・焼き豚のチャーハン ・サラダ(大根、人参、胡瓜、トマト) ・香の物	・釜揚げうどん ・小さい盛り合わせ(唐揚げ、レタス、茄子チーズ焼き、トマト) ・抹茶ケーキ、アイスクリーム	・茄子とツナのスパゲッティ ・トマトサラダ ・コーヒーゼリー、アイスレモンティー
タ	・ご飯・味噌汁(豆腐、ふのり、長葱)・焼き魚(大根おろし、メロン)・肉じゃが ・大根のなます ・かつお沢庵	・わかめご飯・味噌汁(厚揚げ、筍、ふき、赤シソ) ・鯖の甘酢あんかけ ・胡麻和え(小松菜、焼ちく、人参) ・トマトサラダ ・大根の梅漬	・ご飯・ビーフカレー ・盛り合わせサラダ(レタス、胡瓜、鳥さき、いんげん) ・福神漬 ・クリーム西瓜	・ご飯・さつまいも・盛り合わせ(厚焼き魚、レタス、海老チリ、オレンジ) ・くるみ和え(ほうれん草、はんぺん) ・べつたら漬	・山菜おこわ ・清汁(梅すうめん、長葱)・ヒレ勝盛り合わせ(生野菜、トマト) ・絹豆腐のあんかけ ・抹茶カットケーキ	・ご飯・味噌汁(味付がんも、大根菜) ・煮込みおでん ・南瓜のサラダ ・春雨の炒め物 ・胡瓜味噌漬、べつたら漬	・ご飯・味噌汁(焼き豆腐、オクラ)・つけ焼き(魚、甘酢大根、メロン) ・里芋とこんにゃくのそぼろ煮 ・昆布の佃煮 ・香の物
朝	・ご飯・味噌汁(しめじ、大根、万能葱)・牛乳 ・かニ玉あんかけ ・ズッキーニーとひじきの炒め物 ・大根のハスカップ漬	・ご飯・味噌汁(南瓜、ふのり、長葱)・牛乳 ・炊き合わせ(筑前煮、ふき水菜、なると) ・だし巻き卵と漬し ・一夜漬	・ご飯・味噌汁(ふき、長葱、卵)・牛乳 ・焼き物(角ハム、温野菜、キューウイ)・鳥レバー炒め煮 ・なます ・トマトゼリー	・ご飯・味噌汁(いかボール、長葱、ワカメ)・牛乳 ・トルコ風オムレツ ・キャベツの煮浸し ・胡瓜味噌和え ・バナナマトゼリー	・ご飯・味噌汁(もやし、油揚げ)・湯豆腐(白菜、昆布、しいたけ) ・筍土佐煮 ・漬漬 ・りんご	・ご飯・味噌汁(しめじ、豆腐、長葱)・牛乳 ・フレンオムレツ(トマト) ・さんびらごぼう ・しそ味噌 ・大根味噌漬	・ご飯・味噌汁(豆腐、ブナビー、長葱)・牛乳 ・伊東の天ぷら ・コーンのソテー ・セロリの佃煮 ・りんご ・香の物
昼	・味噌汁 ・鳥塩葱弁 ・ズッキーニーとタコの炒め物 ・胡瓜漬	・焼き立てパン(フレンチトースト、メロンパン、ドライフルーツ入りパン) ・ベジタブルスープ ・南瓜のサラダ ・アイス ・コーヒー、牛乳	・味噌汁(わかめ、芋、長葱) ・おにぎりセット ・フルーツヨーグルト(パイナップル、黄桃、バナナ)・たくあん	・すいとん汁 ・ゆかりご飯盛り合わせ(たらの甘酢煮、胡瓜の梅酢味噌かけ、レタス)・地竹の漬物	・コーンスープ(わかめ、コーン、長葱、生姜) ・ハッシュドビーフ ・鳥さきとトマトのサラダ ・大根のハスカップ漬	・にしんそば ・人参かき煮 ・3色味噌漬(人参、胡瓜、みょうが) ・ラズベリーゼリー(巨峰)	・月見うどん(ほうれん草、板かま、卵) ・さつま芋甘煮 ・ぶどう
タ	・ご飯・番茶 ・うどんすき ・イカ刺し ・クリーム西瓜 ・赤カブの漬物	・ご飯・味噌汁(芋団子、玉葱、大根菜)・焼き魚(大根おろし)・マーボー豆腐 ・トマトのミモザサラダ ・香の物	・ご飯・味噌汁(大根、人参、油揚げ)・和風ハンバーグ(スナックパン) ・春雨のサラダ ・大根甘酢 ・メンマ	・ご飯・味噌汁(南瓜、ふのり、長葱)・煮魚(赤い、昆布、生姜)・キャベツサラダ(キャベツ、レーズン、リンゴ)・3食酢物	・ご飯・味噌汁(油揚げ、のマリネ(セロリ、ピーマン、人参、新玉葱、レモン)) ・なめたけ和え ・卵の花炒め ・胡瓜の漬物	・ご飯・味噌汁(芋団子、わかめ、みょうが) ・タンドリーチキン ・織切り野菜の炒め物 ・焼きナスの酢味噌かけ ・一夜漬	・ご飯・味噌汁(茄子、ふのり、大根)・ホイル焼き(真鱈、玉葱、ピーマン、椎茸)・豆腐の卵とじ ・昆布と筍の炒め煮 ・べつたら漬
朝	・ご飯・味噌汁(南瓜、ブナビー、大根菜)・牛乳 ・はんぺんチーズサンド ・えびわさび ・かつお沢庵	・ご飯・味噌汁(卵、白菜)・牛乳 ・鯖水煮山かけ(長芋、卵黄、わさび) ・磯和え(小松菜、オホーツク、胡瓜) ・べつたら漬	・ご飯・味噌汁(エリンギ、ブナビー、長葱)・牛乳 ・キャベツマフラー煮 ・納豆(しらす、長葱)・バナナヨーグルト ・べつたら漬	・ご飯・味噌汁(茄子、海藻、キャベツ)・牛乳 ・ほっけ味噌漬(大根おろし、トマト) ・高野豆腐オランダ煮 ・胡瓜切り漬	・ご飯・味噌汁(椎茸、大根、みょうが) ・牛乳 ・シーチキンオムレツ(生野菜、キューウイ) ・南瓜の甘煮 ・スイートトマト ・一夜漬	・ご飯・味噌汁(豆腐、がんも、みょうが) ・牛乳 ・煮物(ミニ巾着、大根、人参、やわらか昆布、いんげん) ・温泉卵 ・心太 ・胡瓜麩漬	・ご飯・味噌汁(しめじ、にんにく)・たらこスパゲッティ ・焼き物(焼き鶏、アスパラ缶、トマト、ピーマンソテー) ・卵の花 ・味噌 ・香の物
昼	・冷やしラーメン(うす焼き卵、ロースハム、板かま、胡瓜、もやし、トマト)・紅生姜 ・ラズベリーゼリー、ホイップクリーム	・焼き立てパン ・冷たいマトスープ ・サラダ(ホワイトアスパラ缶、茹で卵、パプリカ、キャベツ、胡瓜)・コーヒー、牛乳	休	・かもうどん ・ミニ寿司(いか、サーモン、うす焼き卵、味付き椎茸) ・胡瓜漬物	・水餃子スープ(餃子、メンマ、ほうれん草) ・炊き込みみずひら ・きのことトマトサラダ ・福神漬	・海老天そば(尾付海老、玉葱、人参、三つ葉) ・ズッキーニーと筍の炒め物 ・トマトのゼリー	・スープ(レタス、コンソメ、にんにく)・たらこスパゲッティ ・ジャーマンポテトサラダ ・パインケーキ
タ	・ご飯・味噌汁(玉葱、わかめ)・鯖の香り揚げ(生野菜、西瓜)・厚揚げの煮物 ・セロリの佃煮 ・胡瓜醤油漬、甘酢大根	・ご飯・味噌汁(しめじ、豆腐)・手作り餃子 ・中華さだ(中華くらげ、もやし、胡瓜、ハム)・オクラ胡麻和え ・たくあん ・しそ和え	・五穀米 ・赤だし味噌汁(豆腐、なめこ、三つ葉) ・さしみ盛り合わせ(えび、まぐろ、ヒラメ、大根、大葉) ・みょうが甘酢 ・西瓜	・ご飯・味噌汁(卵、ほうれん草、ズッキーニー) ・とりササミソースかけ ・豆腐のカキ油炒め ・西瓜 ・みょうが甘酢、たくあん	・ご飯・うどん汁(なると、長葱)・鯖の味噌煮(揚げ茄子)・豚しゃぶサラダ ・西瓜 ・昆布佃煮	・ご飯・味噌汁(南瓜、三つ葉)・揚げ豆腐きのこソースかけ ・マカロニサラダ ・西瓜 ・胡瓜と大根の酢物	・ご飯・味噌汁(豆腐、わかめ、長葱)・干魚の焼き物(甘酢大根、オレンジ) ・茄子とピーマンの味噌炒め ・煮豆 ・かつお沢庵
朝	・ご飯・味噌汁(玉葱、豆麩、とろろ昆布)・牛乳 ・さんま蒲焼(ほうれん草の和え物、果実)・とろろ芋 ・大根味噌漬	・ご飯・味噌汁(椎茸、卵豆腐、葱、人参)・牛乳 ・ハムエッグ(ハム、キャベツ織切り、レタス、トマト) ・イカ松前、胡瓜 ・香の物	・ご飯・味噌汁(大根、油揚げ、万能葱)・牛乳 ・野菜のソテー(豚肉入り) ・卵豆腐のあんかけ ・オレンジ、パイナップル ・茄子 ・大根味噌漬	・おにぎり茶漬(野沢菜、大葉、鮭、ミョウガ) ・盛り合わせ(ロブスターカレー、クリームコロッケ、トマト、レタス)・コーヒーゼリー ・大根梅漬	・水餃子スープ(餃子、メンマ、ほうれん草) ・炊き込みみずひら ・きのことトマトサラダ ・福神漬	・海老天そば(尾付海老、玉葱、人参、三つ葉) ・ズッキーニーと筍の炒め物 ・トマトのゼリー	・スープ(レタス、コンソメ、にんにく)・たらこスパゲッティ ・ジャーマンポテトサラダ ・パインケーキ
昼	・ご飯・味噌汁(豆腐、みょうが、ワカメ) ・親子丼(鳥もも肉、玉葱、筍、椎茸、三つ葉)・小松菜の浸し ・香の物	・焼き立てパン(ウインナー入りロールパン他) ・ミネストローネ ・キャラメルプリン ・アイス ・コーヒー、牛乳	・おにぎり茶漬(野沢菜、大葉、鮭、ミョウガ) ・盛り合わせ(ロブスターカレー、クリームコロッケ、トマト、レタス)・コーヒーゼリー ・大根梅漬	・ご飯・味噌汁(芋、ワカメ、万能葱) ・ジンギスカン ・フルーツヨーグルト(フルーツミックス、キューウイ) ・胡瓜の酢物 ・瓜の辛子漬	・水餃子スープ(餃子、メンマ、ほうれん草) ・炊き込みみずひら ・きのことトマトサラダ ・福神漬	・海老天そば(尾付海老、玉葱、人参、三つ葉) ・ズッキーニーと筍の炒め物 ・トマトのゼリー	・スープ(レタス、コンソメ、にんにく)・たらこスパゲッティ ・ジャーマンポテトサラダ ・パインケーキ
タ	・ご飯・鯖汁(芋、人参、しめじ、カットワカメ、長葱)・クリームコロッケ、トマト、生野菜 ・切干大根の炒め煮 ・べつたら漬	・ご飯・味噌汁(細切り高野豆腐、みょうが、大根) ・煮魚(昆布、生姜) ・スパゲッティサラダ ・西瓜 ・なます	・五穀米 ・赤だし味噌汁(豆腐、なめこ、三つ葉) ・さしみ盛り合わせ(えび、まぐろ、ヒラメ、大根、大葉) ・みょうが甘酢 ・西瓜	・ご飯・味噌汁(卵、ほうれん草、ズッキーニー) ・とりササミソースかけ ・豆腐のカキ油炒め ・西瓜 ・みょうが甘酢、たくあん	・ご飯・うどん汁(なると、長葱)・鯖の味噌煮(揚げ茄子)・豚しゃぶサラダ ・西瓜 ・昆布佃煮	・ご飯・味噌汁(南瓜、三つ葉)・揚げ豆腐きのこソースかけ ・マカロニサラダ ・西瓜 ・胡瓜と大根の酢物	・ご飯・味噌汁(豆腐、わかめ、長葱)・干魚の焼き物(甘酢大根、オレンジ) ・茄子とピーマンの味噌炒め ・煮豆 ・かつお沢庵

