

グランデージ北湘南『安心ハウス』平成 22年 11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	* 今月の誕生食は、26日です。	・ご飯・味噌汁(えのき、椎茸、茄子)・牛乳・はんぺんバター焼き(ブロッコリーソテー、アスパラ缶)・細昆布佃煮・胡瓜の粕漬	・ご飯・味噌汁(南瓜、しめじ、長葱)・牛乳・山菜の炒め煮・納豆のオクラ入り・一夜漬け・バナナ、柿、パイン缶	・ご飯・味噌汁(卵、玉葱、長葱)・牛乳・焼き魚(大根おろし、オレンジ)・春雨の炒め物・香の粕漬	・ご飯・味噌汁(大根、人参、油揚げ)・牛乳・ひじき入りオムレツ(生野菜、りんご)・長芋の梅味噌かけ・ふるさと胡瓜	・ご飯・味噌汁(白菜、油揚げ、三つ葉)・牛乳・煮物(ランチがんも、大根、人参、いんげん)・生卵・オレンジ・胡瓜の粕漬	・ご飯・味噌汁(大根、エリンギ、三つ葉)・牛乳・焼き物(ほっけ、白菜の油浸し、柿)・たらこ焼きそば・かぶ酢漬
昼	・サンドウィッチ(南瓜サラダ)・キノコ入りシチュー・トマトのサラダ・コーヒー、牛乳	休	・にゅう麺(筍、しいたけ、シメジ、板かま、三つ葉)・一口おにぎり(鯛飯)・グレープフルーツむき身・カブ漬	・スープ(エリンギ、わかめ、長葱)・鮭チャーハン・ポテトサラダ・福神漬	・スープ(ワカメ、人参、コーン)・ミートスパゲティ・大根のサラダ・フルーツ缶、白玉入り	・釜揚げうどん・鮭の甘酢煮・南瓜茶巾絞	
夕	・ご飯・味噌汁(白菜、天ぷら)・鮭の甘酢あんかけ・胡麻和え・大根と菊の花酢物・かつおたくあん	・ご飯・水・ポークカレー・焼きたてパン(角ハム、レタス、トマト、アスパラ缶)・福神漬・南瓜プリン	・味噌汁(豆腐、なめこ、長葱)・いくら丼(しめじ、鮭フレーク、いくら、ほうれん草)・なめたけ和え・一夜漬け・柿、キュウイ、桃	・ご飯・味噌汁(南瓜、岩のり、三つ葉)・マリネ風(ちか、セロリ、ピーマン、玉葱)・くるみ和え・山菜のきんぴら・たくあん	・ご飯・味噌汁(南瓜、岩のり、三つ葉)・マリネ風(ちか、セロリ、ピーマン、玉葱)・くるみ和え・山菜のきんぴら・たくあん	・ご飯・かき玉汁・味噌おでん(大根、こんにゃく、焼きちくわ、手羽先)・南瓜サラダ(香の物)	・ご飯・味噌汁(すり身、ほうれん草)・つけ焼き(いなだ、大根甘酢、さつま芋フライ)・里芋のそぼろ煮・ふりかけ・茄子漬
朝	・ご飯・味噌汁(豆腐、三つ葉、海藻)・牛乳・カニ玉あんかけ、りんご・塩辛、大根おろし・しょうごいん醤油漬	・ご飯・味噌汁(絹豆腐、油揚げ、葱)・牛乳・筑前煮炊き合わせ・だし巻きとほうれん草の浸し・ヨーグルト、バナナ・一夜漬	・ご飯・味噌汁(南瓜、ワカメ、長葱)・牛乳・焼き物(角ハム、温野菜、トマト)・鳥レバー炒め・ふりかけ・香の物	・ご飯・味噌汁(南瓜、油揚げ、三つ葉)・牛乳・スペインオムレツ(芋、玉葱、ペーコン)、梨・白菜煮浸し・佃煮・香の物	・ご飯・味噌汁(しめじ、かまぼこ、チンゲン菜)・牛乳・湯豆腐・黒豆・ふきの煮物・煮林檎、バナナ・べつたら漬	・ご飯・味噌汁(豆腐、しめじ、長葱)・牛乳・ブレンオムレツ(生野菜、アスパラ缶)・きんぴらごぼう・香の物	・ご飯・味噌汁(水菜、大根、油揚げ)・牛乳・伊東の天ぷら・チキンの炒め煮(里芋、シーチキン、人参、長葱)・大根醬油漬
昼	・味噌汁・鳥塩葱井・チンゲン菜の浸し・南瓜の大根・香の物	・焼きたてパン(南瓜パン、豆パン、ツイスト・ナッツ)・ベジタブルスープ・水菜とハムのサラダ・コーヒ、牛乳	・味噌汁(南瓜団子、三つ葉)・おにぎりセット(昆布、鮭、生姜焼き、ふじ子入り厚焼き卵、えびわさび)・柿和菓子・茄子漬	・すいとん汁・ゆかりご飯盛り合わせ(鱈のフリッター、生野菜)・一夜漬	・スープ(卵、ワカメ)・ハンジュービーフ・サラダ(生ハム、芋、ミックスベジタブル)・福神漬	・スープカレー(鳥もも、茄子、人参、さつま芋、ゆで卵)・焼きたてパン・小さいサラダ(玉葱、マカロニ、南瓜)・コーヒ、牛乳	・かしわそば(ほうれん草、鳥もも甘煮、板かま、長葱)・ほうれん草と鳥皮の炒め物・南瓜パイ
夕	・五穀米・水餃子・小さい盛り合わせ(鳥唐揚、マッシュルーム、レタス)・もずく、胡瓜、赤カブ酢・煮豆・たくあん	・ご飯・味噌汁(あさり貝、ほうれん草)・焼き魚(大根おろし、やわらか昆布)・マーボー豆腐・チンゲン菜の浸し・香の物	・ご飯・味噌汁(水菜、キャベツ、高野豆腐)・和風ハンバーグ・春雨のサラダ・大根のきんぴら・はさみ漬	・ご飯・味噌汁(南瓜、ふのり、長葱)・煮魚(昆布、大根)・ポテトサラダ・大根のきんぴら・しょうごいん、胡瓜の漬物	・ご飯・味噌汁(芋、ワカメ、葱)・天ぷら盛り合わせ(尾つき海老、南瓜、しめじ、茄子)・白和え・ごぼうかか煮・大根甘酢	・ご飯・味噌汁(さつま芋、油揚げ、小松菜)・チキン幽庵焼き・いんげん炒め・赤カブ酢物・べつたら漬	・ご飯・味噌汁(大根、なめこ、長葱)・チャンチャン焼き(鮭、キャベツ、玉葱、椎茸、南瓜、にら)・豆腐の卵とじ・みかん1/2・香の物
朝	・ご飯・味噌汁(豆腐、椎茸、ほうれん草)・牛乳・はんぺんチーズサンド・南瓜と昆布の甘煮・一夜漬	・ご飯・味噌汁(南瓜、大根の葉、高野豆腐)・牛乳・鯖の水煮山かけ・磯和え(チンゲン菜、胡瓜、焼きちくわ)・柿・べつたら漬	・ご飯・味噌汁(大根、人参、板麩)・牛乳・キャベツのマフラー煮・納豆(しらす、長葱)・大根味噌漬	・ご飯・味噌汁(とろろ昆布、玉葱、大根葉)・牛乳・焼き魚(大根おろし、果実)・高野豆腐の卵とじ・ふりかけ・香の物	・ご飯・味噌汁(豆腐、ふのり、長葱)・牛乳・チーズ入りオムレツ・ほうれん草のペーコン炒め・煮豆・一夜漬	・ご飯・味噌汁(しめじ、イカすり身、大根葉)・牛乳・煮物(ミニ春巻、芋、油揚げ、小松菜)・チキン幽庵焼き・いんげん炒め・赤カブ酢物・べつたら漬	・ご飯・味噌汁(豆腐、油揚げ、長葱)・牛乳・焼き物(塩鯖、小松菜浸し、柿1/6)・南瓜の甘煮・ゆずこんにゃく・胡瓜漬
昼	・スープ(葱、メンマ、ワカメ、キャベツ)・焼きそば・フルーツゼリー(パイン、桃缶)・べつたら漬	・焼きたてパン・南瓜のポターージュ・サラダ(アスパラ缶、茹卵、パプリカ、キャベツ)・コーヒ、牛乳	休	・かもうどん・ミニ寿司(桜でんぶ、うす焼き卵、大葉、味付け椎茸)・いかとチンゲン菜の和え物	・レタスのスープ(すりみ、チキンスープ)・炊き込みピラフ(海老、玉葱、ミックスベジタブル)・トマトのサラダ(ヤコン入り)・福神漬	・たこ天そば・中華炒め(鱈、チンゲン菜、人参、玉葱、きのこ)・牛乳プリン(キャラメルソースかけ)	・スープ(オクラ、糸寒天)・ナポリタンスパゲティ・サラダ(鳥唐揚、レタス、水菜、大根、人参)・コーヒ
夕	・ご飯・味噌汁(がんも、白菜、長葱)・鳥肉の甘煮ソースかけ・大根と鰯の煮物・ミニ大根甘酢	・ご飯・中華スープ(春雨、もやし、うす焼き卵)・焼き餃子・マカロニサラダ・柿・大根新漬	・ご飯・赤だし味噌汁(豆腐、なめこ、三つ葉)・刺身(サーモン、赤かれい、いか)・ズイキの炒め煮・葱と鳥さみスタ・大根味噌漬	・ご飯・味噌汁(白しめじ、ポリポリ、大根葉)・鳥さき身の野菜巻き・奴豆腐・卵の花・ミックス漬	・ご飯・そうめん汁・鯖の味噌煮・豚しゃぶサラダ(レタス、玉葱、胡瓜、海藻、カラーピーマン)・たらこ、大根おろし・胡瓜ピリ辛漬	・ご飯・味噌汁(南瓜、わかめ、長葱)・揚げ豆腐のきのこソースかけ・さつま芋サラダ(柿、胡瓜、玉葱)・卵の花炒め・胡瓜の粕味噌漬	・ご飯・味噌汁(小松菜、とろろ昆布、大根)・干し魚の焼き物・切干大根の炒め煮・煮林檎とバナナ・大根のべつたら漬
朝	・ご飯・味噌汁(人参、水菜、大根)・さんまの蒲焼(板かま、小松菜、なめたけ)・りんご・とろろ芋(花かつお)・胡瓜の粕漬	・ご飯・味噌汁(大根、高野豆腐、筍)・牛乳・ペーコンエッグ(生野菜、果実)・白菜、数の子コロコロ・かつお沢庵	・ご飯・味噌汁(わかめ、芋、長葱)・牛乳・野菜のソテー(豚肉、椎茸、キャベツ、ピーマン、人参)・卵豆腐のあんかけ・柿・香の物	・ご飯・味噌汁(卵豆腐、小松菜)・牛乳・焼き物(ハムステーキ、生野菜、枝豆)・ひじきの炒め煮・香の物	・ご飯・味噌汁(大根、油揚げ、長葱)・牛乳・煮物(天ぷらかまぼこ、こんにゃく、焼き豆腐、人参)・納豆・煮林檎、バナナ・沢庵	・ご飯・味噌汁(三つ葉、玉葱、ふのり)・牛乳・伊東の天ぷら(大根おろし、トマト)・とっぴ和え(小松菜、板かま、胡瓜)・松前漬	・ご飯・味噌汁(南瓜、しめじ)・牛乳・野菜入りオムレツ(ミックスベジタブル、生野菜)・野菜のオイスターソース炒め・梨・香の物
昼	・ご飯・味噌汁(とろろ昆布、小松菜、ごぼう)・カツ丼(ヒレ肉、玉葱、筍、三つ葉)・浸し(小松菜、花かつお)・ピリ辛なす	・焼きたてパン(コーヒ、ロール、シナモンアップル、レーズンパン)・ミネストローネ・黒糖ゼリー、ホイップ、みかん缶・コーヒ、牛乳	・うなぎ雑炊(うなぎ蒲焼、ごぼう、椎茸、筍、三つ葉、卵)・小さい盛り合わせ(鳥唐揚、おから、胡瓜、レタス、みかん)・かつお沢庵	・豚肉ときのこのうどん・海苔巻(卵焼き、味付け椎茸、胡瓜、さんま缶、でんぶ、紅生姜)・小松菜の辛子醤油和え	・スープ・北湘南オムレツ・福神漬・ヤコンサラダ(人参、水菜、ピーマン、白ゴマ)	・味噌煮込みうどん(鳥肉、ごぼう、板かま、シメジ、ほうれん草)・チヂミ	・オニオンスープ・焼きたてパン・フルーツサラダ(南瓜、ほうれん草、ゆずドレッシング)・コーヒ、牛乳
夕	・ご飯・三平汁(鮭、芋、人参、しめじ他)・盛り合わせ(南瓜コロケ、生野菜)・ビーフン炒め物・うどと姫竹の酢味噌和え・一夜漬	・ご飯・味噌汁(南瓜)・煮魚(赤魚、昆布、こんにゃく)・ラーメンサラダ(もやし、胡瓜、ロースハム、水菜)・昆布佃煮・香の物	・ご飯・味噌汁・牛丼(牛肉、豚肩ロース、玉葱、白滝)・紅生姜・フルーツヨーグルト・小松菜の浸し	・ご飯・清汁(焼き豆腐、オクラ)・魚のフライ(生野菜、梨)・長葱とサーモンのスタ・きんぴら・香の物	・ご飯・味噌汁(ヤコン、ワカメ、高野豆腐)・豚ロースガーリック焼き(生野菜、フライドポテト)・キャベツのペーコン炒め煮・香の物	・きのこ炊き込みご飯・清汁(もみじ、そうめん、三つ葉)・盛り合わせ(厚焼き卵、海老チリ、白菜浸し)・煮物・イカの刺身・饅頭	・ご飯・味噌汁(落葉、大根)・陶板焼き(有頭海老、紅鮭、南瓜、ピーマン、玉葱、しめじ)・ナムル・昆布の佃煮・はさみ漬
朝	・ご飯・味噌汁(イカボール、長葱、豆腐)・牛乳・野菜と焼きちくの炒め煮・温泉卵・煮豆・かつお沢庵	・ご飯・味噌汁(南瓜、もやし、ワカメ)・牛乳・はんぺん田楽味噌のせ・筋子、大根おろし・人参味噌・かつお沢庵	・ご飯・味噌汁(油揚げ、春菊)・牛乳・山菜の炒め煮(山菜水煮、人参、さき、天ぷら)・納豆オクラ入り・果実・一夜漬				
昼	・とんこつラーメン(焼き豚、味付きメンマ、ゆで卵、もやし、わかめ、長葱)・いなり寿司・酢生姜	・サンドウィッチ(ポテトサラダ)・シチュー(鳥もも肉、南瓜、人参、玉葱、ブロッコリー)・小鉢(ヤコン)・コーヒ、牛乳	休				
夕	・わかめご飯・味噌汁(筍、油揚げ、ちくわ)・焼き魚(大根おろし、梨)・肉じゃが・胡瓜粕漬	・ご飯・味噌汁(豆腐、ワカメ、長葱)・ヒレチーズサンド勝(生野菜、果実)・胡麻和え(ほうれん草、キャベツ)・香の物	・ご飯・水・ポークカレー・サラダ(レタス、カラーピーマン、胡瓜、ゆで卵、ブロッコリー)・福神漬、らっきょう・梅ゼリー				

