

グランデージ北湘南『安心ハウス』 平成23年 1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 ・お雑煮(醤油味) ・牛乳 ・プレート盛り(・鮭の花寿司 ・アスパラベーコン巻 ・昆布巻き ・甘味(松竹梅) ・里芋の煮物 ・甘酢大根
昼							・秋鮭の和風スパゲティ ・クラゲのスープ ・ゆり根サラダ ・コーヒー
夕							・ご飯 ・清汁 ・盛り合わせ(・えびの大葉巻き ・生野菜 ・みかん) ・魚河岸揚と生鮭のくず煮 ・おさつ甘煮 ・香の物
	2	3	4	5	6	7	8
朝	・ご飯 ・鮭のお雑煮(塩味)プレート盛り(・鉄砲つね) ・野菜ソテー ・千枚かぶらサーモン巻き ・味付かずのこ ・桜かま) ・ごぼう三色煮 ・黒豆 ・白米漬	・ご飯 ・はんぺんとみつ葉の味噌汁 ・牛乳 ・筑前煮 ・伊達巻 ・小松菜のお浸し ・花豆 ・煮リンゴ ・パナナ ・一夜漬	・ご飯 ・舞茸と厚揚げの味噌汁 ・牛乳 ・小盛り合わせ(・炭火焼ミニ串 ・レタス ・トマト ・みかん) ・ごぼうとレンコンの煮物 ・一夜漬	ご飯 ・しめじと豆腐の味噌汁 ・スパイン風オムレツ(・生野菜 ・パナナ) ・中華風和え物 ・沢庵	・ご飯 ・大根と絹さやの味噌汁 ・湯豆腐 ・豚ヒレのマリネ漬 ・パナナヨーグルト ・胡瓜粕漬	・七草粥 ・牛乳 ・焼物(・つくね ・生野菜 ・トマト) ・れんこん土佐煮 ・茄子漬	・ご飯 ・しじみと大根の味噌汁 ・牛乳 ・伊東の天ぷら(大根おろし・トマト) ・卵の花炒め ・白菜粕漬 ・みかん
昼	・海鮮丼 ・ゆり根と厚揚げの味噌汁 ・旨煮 ・胡瓜粕漬 ・白菜粕漬	・焼きたてパン ・ベジタブルスープ ・盛り合わせ(・生野菜 ・トマト ・アスパラと鶏肉のサラダ) ・コーヒー ・みかん	・芋と大根の味噌汁 ・おにぎりセット(・たらこおにぎり ・鮭おにぎり ・アスパラベーコン巻 ・南瓜ミルク煮) ・お祝いセット(うさぎミニ大福 ・花豆 ・大根醤油漬	・お雑煮汁 ・ゆかりご飯 ・盛り合わせ(・厚焼き卵 ・千枚漬 ・豚ヒレマリネ ・ロースハム) ・梅漬	・コンソメスープ ・ハッシュドビーフ ・ポテトサラダ ・福神漬け ・地竹ピクルス ・福神漬	・かしわそば ・わらびの三杯酢 ・南瓜の茶巾	・焼き立てパン ・スープカレー(・鶏肉 ・南瓜 ・ピーマン ・本しじみ ・茄子 ・ゆり根) ・生ハムと大根のサラダ ・コーヒー
夕	・ご飯 ・番茶 ・切りたんぼ鍋 ・小盛り合わせ(・ポイルえび ・レタス ・コンコンコック) ・伊達巻 ・板かま) ・大根なます ・味付かずのこ ・白菜粕漬	・あさり炊き込みご飯 ・清汁 ・盛り合わせ(・ささみ野菜巻き ・牛乳 ・昆布巻き ・苺) ・海老チリ ・うどの味噌煮 ・紅生姜 ・ミネケキ	・ご飯 ・ホッケすり身と大根の味噌汁 ・鮭のマリネ風 ・ゆり根と黒豆の白和え ・数の子 ・大根粕漬	・お雑煮汁 ・ゆかりご飯 ・盛り合わせ(・厚焼き卵 ・千枚漬 ・豚ヒレマリネ ・ロースハム) ・梅漬	・ご飯 ・豆腐とふのりの味噌汁 ・天ぷら(・チカ ・南瓜 ・しめじ ・ピーマン) ・小松菜の胡麻和え ・沢庵 ・白花煮豆	・ご飯 ・豆腐とみつ葉の味噌汁 ・タンダーチキン ・生野菜 ・トマト ・インゲン炒め ・三色煮豆 ・梅漬 ・キムチ	・ご飯 ・人参と花魁の味噌汁 ・鯛のホール焼き ・里芋のチキン炒め ・味付数の子 ・ヤーコン粕漬
	9	10	11	12	13	14	15
朝	・ご飯 ・しめじと豆腐の味噌汁 ・牛乳 ・鯖水煮チーズサンド(・温野菜 ・トマト) ・わらび和え物 ・大根梅汁漬	・ご飯 ・卵と万能ねぎの味噌汁 ・牛乳 ・鯖水煮の山かけ ・ほうれん草とオホーツクの磯和え ・りんご ・香の物	・ご飯 ・ほうれん草としめじの味噌汁 ・牛乳 ・キャベツのマフラー煮 ・納豆 ・しらす入り ・大根粕漬 ・みかん	・ご飯 ・キャベツと油あげの味噌汁 ・牛乳 ・焼き魚(・大根おろし ・みかん) ・伊達巻とごぼうの煮物 ・香の物 ・手作りふりかけ	・ご飯 ・豆腐と椎茸の味噌汁 ・牛乳 ・盛り合わせ(・チーズ入りオムレツ ・生野菜 ・みかん) ・れんこんの煮煮 ・かぶの一夜漬	・ご飯 ・豆腐と椎茸の味噌汁 ・牛乳 ・煮物(・ランチがんと ・大根 ・人参 ・ふき ・味付椎茸) ・温泉卵 ・小松菜のお浸し ・一夜漬	・ご飯 ・南瓜とふのりの味噌汁 ・盛り合わせ(・炭火焼鳥 ・温野菜 ・トマト) ・ふきの煮物 ・べつたら漬
昼	・春雨スープ ・焼きそば ・紅生姜 ・杏仁豆腐	・焼きたてパン ・南瓜のポタージュ ・生ハムサラダ ・コーヒー ・牛乳	休	・鴨うどん ・メ 鯖の押し寿司 ・なます ・酢生姜	・はるさめスープ ・炊き込みえびピラフ ・盛り合わせサラダ ・らっきょ	・タコ天そば ・大根と鶏ささみの柚子酢味噌 ・牛乳プリン	・野菜スープ ・ナポリタンスパゲティ ・ゆり根のサラダ ・みかん ・コーヒー
夕	・ご飯 ・南瓜と椎茸の味噌汁 ・盛り合わせ(・鶏サングキ ・生野菜 ・トマト) ・キャベツのたらこ和え ・白花煮豆 ・香の物	・わかめご飯 ・大根とえびすり身の味噌汁 ・手作り焼き餃子 ・中華風サラダ ・なます ・一夜漬	・ご飯 ・赤だし味噌汁 ・お刺身盛り合わせ(・えび ・サーモン ・いか) ・芋茎の炒め煮 ・一夜漬 ・一泊しるこ	・ご飯 ・イカすり身とみつ葉の清汁 ・ささ身の味噌サンド(・生野菜 ・奴豆腐 ・南蛮味噌 ・玄米漬 ・さつま芋甘煮	・ご飯 ・ラーメン汁 ・鯖の味噌煮 ・豚しゃぶサラダ ・大根梅汁漬	・ご飯 ・大根と本しめじの味噌汁 ・盛り合わせ(・手作り南瓜コロッケ ・生野菜 ・トマト) ・スパサラダ ・胡瓜醤油漬 ・昆布巻き	・ご飯 ・大根と人参の味噌汁 ・干魚の焼き物(・大根おろし ・トマト) ・切干大根の炒め煮 ・胡瓜と白菜の粕漬
	16	17	18	19	20	21	22
朝	・ご飯 ・本しめじとがんもの味噌汁 ・牛乳 ・さんま蒲焼 ・ほうれん草とちくわの梅肉和え ・とろろ芋 ・てっぼう漬	・ご飯 ・白菜と椎茸の味噌汁 ・牛乳 ・盛り合わせ(・ペーコンエック ・生野菜 ・トマト) ・ロブスターカーリ ・香の物	・ご飯 ・南瓜と玉葱の味噌汁 ・牛乳 ・豚肉の野菜ソテー ・卵豆腐のあんかけ ・レンコン甘酢漬 ・パナナ	・ご飯 ・白菜と油あげの味噌汁 ・牛乳 ・焼き魚(・ハムステーキ ・生野菜 ・りんご) ・ひじきの炒め煮 ・香の物	・ご飯 ・キャベツと卵の味噌汁 ・牛乳 ・煮物 ・納豆しらす入り ・香の物 ・フルーツヨーグルト(・柿 ・キウイ ・苺)	・ご飯 ・キャベツと油あげの味噌汁 ・牛乳 ・伊東の天ぷら(大根おろし ・トマト) ・キャベツ小松菜のとびっ子和え ・オクラ胡麻和え ・大根味噌漬	・ご飯 ・しじみと大根の味噌汁 ・野菜入りオムレツ(・生野菜 ・トマト) ・大根のきんぴら ・茄子漬
昼	・ご飯 ・南瓜とふのりの味噌汁 ・親子丼 ・白菜のお浸し ・大根味噌漬 ・人参ゼリーヨーグルトかけ	・焼きたてパン(・ブリ豚肉包 ・お米ロール ・ミニデニッシュ ・あんドーナツ) ・ミネストローネ ・キャラメルプリン ・コーヒー ・牛乳	・焼きおにぎり茶漬け ・小盛り合わせ(・南瓜コロッケ ・レタス ・わらび和え物 ・みかん) ・茄子漬	・豚肉ときのこのうどん ・巻き寿司 ・鰹のタタキと生野菜	・オニオンスープ ・北湘南レストランオムレツ ・スモークサーモンサラダ ・福神漬 ・地たけピクルス	・月見そば ・チジミ ・マンゴーヨーグルト	・焼き立てパン ・ニンニクスープ ・トマトとクリームチーズのサラダ ・コーヒー ・牛乳
夕	・五穀米 ・三平汁 ・盛り合わせ(・手羽餃子 ・生野菜 ・枝豆) ・豆腐のかき油炒め ・べつたら漬	・ご飯 ・大根と落葉の味噌汁 ・煮魚(・里芋) ・マカロニサラダ ・香の物	・ご飯 ・豆腐とわかめの味噌汁 ・牛乳 ・フルーツサラダ ・白菜煮浸し	・ご飯 ・きのこ油あげの味噌汁 ・盛り合わせ(・魚フライ ・生野菜 ・トマト) ・長ネギとサーモンのスタミックス漬 ・大根と鱈の煮物	・ご飯 ・芋と海藻の味噌汁 ・豚ロースカレー風味焼き(・生野菜 ・フライドポテト) ・ビーフ炒め ・たくあん	・ご飯 ・すり身と芋の味噌汁 ・焼き魚(・大根おろし・トマト) ・キャベツとベーコンの煮物 ・豚ヒレマリネ ・たくあん	・ご飯 ・大根とちくわの味噌汁 ・うなぎの柳川 ・ナムル ・練甘煮 ・キムチ漬
	23	24	25	26	27	28	29
朝	・ご飯 ・豆腐と絹さやの味噌汁 ・野菜と焼きちくわの炒め物 ・温泉卵 ・オクラ胡麻和え ・茄子漬	・ご飯 ・南瓜だんごとブナビーの味噌汁 ・はんぺんバター醤油味(・アスパラ缶 ・カネルコンソメ) ・塩辛大根おろし添え ・キムチ	・ご飯 ・牡蠣と豆腐の味噌汁 ・牛乳 ・山菜の炒め煮 ・納豆のオクラ入り ・一夜漬 (・パナナ ・苺 ・キウイ)	・ご飯 ・きのこ油あげの味噌汁 ・牛乳 ・焼き魚(・大根おろし ・みかん) ・焼そば炒め ・ピリ辛胡瓜	・ご飯 ・南瓜だんごと三つ葉の味噌汁 ・盛り合わせ(・ひじき入りオムレツ ・生野菜 ・オクラ胡麻和え) ・長芋の酢醤油和え ・キムチ	・ご飯 ・白菜とブナビーの味噌汁 ・牛乳 ・煮物(・ロールキャベツ ・大根 ・人参 ・厚揚げ) ・生卵 ・ヤーコン粕漬 ・たくあん	・ご飯 ・白菜ととうろろ昆布の味噌汁 ・牛乳 ・焼き魚(ホッケ) ・白菜お浸し(みかん) ・高野豆腐のオランダ煮 ・茄子漬 ・小女子佃煮
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 ・牡蠣のチャウダー ・もやしの辛子醤油和え ・コーヒー ・牛乳	休	・にゅう麺 ・鮭の菜の花寿司 ・ゆかりご飯 ・白玉南瓜だんご ・白菜粕漬	・白菜とわかめのスープ ・鮭のチャーハン醤油味 ・コールスローサラダ ・福神漬	・トン汁うどん ・鱈のあんかけ ・牛乳きなこず餅	・オニオンスープ ・和風スパゲティ ・から揚げサラダ ・マンゴーヨーグルトかけ
夕	・わかめご飯 ・かにすり身とほうれん草の味噌汁 ・焼き魚(大根おろし ・黒豆) ・肉じが ・たくあん	・ご飯 ・芋だんごとワカメの味噌汁 ・盛り合わせ(・豚レチーズサンド ・生野菜 ・オレング) ・白菜と小松菜のなめたけ和え ・3色きんぴら ・かぶ粕漬	・ご飯 ・ポークカレー ・盛り合わせサラダ ・福神漬 ・らっきょ ・フルーツ寄せ(・Gフルーツ ・苺 ・桃缶)	・ご飯 ・芋のこ汁 ・盛り合わせ(・鶏からあげ ・レタス ・オレング) ・味付かずのこ) ・小松菜と焼くわのピーナツ和え ・胡瓜粕漬	・ご飯 ・大根と岩のりの味噌汁 ・チカのマリネ風 ・ささ身とほうれん草の胡麻和え ・黒豆 ・べつたら漬	・ご飯 ・焼き豆腐とわかめの味噌汁 ・煮込みおでん ・南瓜サラダ ・えびわさび ・沢庵 ・白菜漬	・ご飯 ・白菜と南瓜だんごの味噌汁 ・つけ焼き(甘酢大根汁 ・トマト) ・里芋とこんにゃくのそぼろ煮 ・レタスの和え物 ・大根漬
	30	31					
朝	・ご飯 ・椎茸と生海苔の味噌汁 ・牛乳 ・カニ玉あんかけ(・生野菜 ・トマト) ・ロブスターカーリ ・胡瓜浅漬	・ご飯 ・エリンギとふのりの味噌汁 ・牛乳 ・炊き合わせ ・だし巻き卵(・トマト) ・白菜のお浸し ・一夜漬					
昼	・ゆり根と油あげの味噌汁 ・鶏塩ネギ丼 ・ホッキめかぶ小松菜和え ・べつたら漬	・焼き立てパン(・南瓜パン ・豆パン ・チョコチップアイス) ・ベジタブルスープ ・盛り合わせ(・ポテトサラダ ・半熟玉子 ・ロースハム) ・コーヒー					
夕	・ご飯 ・番茶 ・うどんすき鍋 ・メ 鯖としじみ菜の酢物 ・ポテトグラタン ・たくあん	・ご飯 ・いやすり身と白菜の味噌汁 ・焼き魚(・大根おろし ・キウイ) ・マーボー豆腐 ・手作りふりかけ ・かつお沢庵					