

グランデージ北湘南『安心ハウス』平成 23年 2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	
朝	* 今月の誕生食は、21日です *		・ご飯・味噌汁(豆腐、椎茸、長葱)・牛乳 ・焼き物(角ハム、温野菜、みかん)・鳥レバーニラ炒め・香の物	・ご飯・味噌汁・牛乳 ・トルコ風オムレツ(玉葱、南瓜、ペーコン)・生野菜、果実・白米の煮出し ・佃煮	・ご飯・味噌汁(南瓜、ワカメ、長葱)・牛乳・湯豆腐(しいたけ、白菜)・うどんと大根のきんぴら・バナナ、桃缶、りんご・べつたら漬	・ご飯・味噌汁(豆腐、生のり、厚揚げ)・牛乳 ・ブレンオムレツ(生野菜、果実)・筍の土佐煮 ・白菜粕漬	・ご飯・味噌汁(キャベツ、厚揚げ)・牛乳・伊東のてんぷら(ごぼう入りてんぷら、大根おろし、オレンシ)・春雨のサラダ ・ぶり辛胡瓜	
昼			・味噌汁(白菜、長葱) ・おにぎりセット(卵焼き、天ぷらかまぼこ炒め煮、カレーコロッケ、ウインナー) ・フルーツ白玉・べつたら漬	・粕汁(鮭、大根、人参、里芋、油揚げ)・ゆかりご飯 ・盛り合わせ(海老チリ、レタス、みかん1/4、板かま、黒豆)・梅漬	・わんこそうめん(鳥肉、味噌付け揚げ、生鮭、三つ葉) ・恵方巻き(海老フライ、うす焼き卵、紅生姜、レタス、胡瓜)・許生姜・落花生、きび団子	・山菜山かけそば(山菜水、煮、長芋、鶏の卵)・トマトのサラダ(クリームチーズ、胡麻ドレッシング) ・アップルパイ(カスタードクリーム)	・スープカレー(鳥もも肉、卵、南瓜、ブロッコリー、しめじ、人参)・焼き立てパン ・サラダ(大根、水菜、トマト、トマトゼリー) ・コーヒ、牛乳	
夕			・ご飯・オニオンスープ ・煮込みハンバーグ(人参、大根、フライドポテト) ・春雨のサラダ・パリッ子、一夜漬	・黒豆ご飯・味噌汁(キャベツ、大根、ポリポリ) ・煮魚(生妻、昆布) ・ジャーマンポテト(玉葱、ウインナー、レタス)・海老わさび・沢庵	・ご飯・味噌汁(白菜、しいたけ、油揚げ)・天ぷら盛り合わせ(チカ、さつま芋、しめじ、茄子、大葉) ・白和え(ユリ根、人参)・香の物	・ご飯・味噌汁(しめじ、大根、長葱)・チキン幽庵焼き・たらこ和え(人参、キャベツ、大根、こんにゃく)・パリッ子、大根生姜巻き	・ご飯・味噌汁(はんぺん、生のり、長葱)・オイル焼き(銀鮭、玉葱、枝豆)・豆腐の卵とじ ・べつたら漬	
	6	7	8	9	10	11	12	
朝	・ご飯・味噌汁(にら、卵) ・牛乳・はんぺんチーズサンド(生野菜、果実) ・ホッキめかぶ、胡瓜 ・かつお沢庵	・ご飯・味噌汁(卵、厚揚げ、長葱)・牛乳・鯖水煮 ・山かけ・磯和え(小松菜、オホーツク、胡瓜) ・パイ、苺・べつたら漬	・ご飯・味噌汁(白菜、南瓜団子、油揚げ)・牛乳 ・キャベツのマフラー煮 ・納豆(しらす、長葱)・みかん・茄子、しその実漬	・ご飯・味噌汁(とろろ昆布、白菜、大根菜)・牛乳 ・焼き魚(赤魚、大根おろし、りんご)・高野豆腐の卵とじ・大根味噌漬	・ご飯・味噌汁(芋だんご、わかめ、長葱)・牛乳 ・シーチキンオムレツ・山菜炒め煮(筍、人参、ごぼう、天ぷら)・煮豆・一夜漬	・ご飯・味噌汁(大根、いか、ポテ、長葱)・牛乳 ・煮物(ロールキャベツ、ウインナー、いんげん、人参、大根)・温泉卵・岩のり佃煮	・ご飯・味噌汁(芋、きのこ、みつ菜) ・牛乳・焼き物(ほっけ、小松菜煮浸し、みかん1/2) ・コンの炒め物 ・べつたら漬 ・南蛮味噌	・ご飯・味噌汁(芋、きのこ、みつ菜) ・牛乳・焼き物(ほっけ、小松菜煮浸し、みかん1/2) ・コンの炒め物 ・べつたら漬 ・南蛮味噌
昼	・スープ(長葱、メンマ、ワカメ)・あんかけ焼きそば(イカ、海老、豚肉、うずら卵、きくらげ、キャベツ、玉葱、もやし)・紅生姜・ホットケーキ	・焼き立てパン(かぼちゃ、はん、マーマレードサンド) ・人参のポタージュ・サラダ(キャベツ、レタス、胡瓜、ゆで卵)・コーヒ、牛乳	休	・抹茶入煎茶・小豆入りお粥・クリームコロッケ ・海老マヨネーズ、果実盛り合わせ ・煮物(里芋、人参、ごぼう、天ぷら、いんげん) ・香の物	・スープ(レタス、手羽、人参)・焼き込みカレー ・ピザ ・サラダ(レタス、胡瓜、南瓜、チーズ)・福神漬	・たらこそば(玉葱、タコ、人参、三つ葉、長葱) ・ゆず大根・うす焼き梅餅 ・沢庵	・たらこそば(玉葱、タコ、人参、三つ葉、長葱) ・ゆず大根・うす焼き梅餅 ・沢庵	・たらこそば(玉葱、タコ、人参、三つ葉、長葱) ・ゆず大根・うす焼き梅餅 ・沢庵
夕	・ご飯・味噌汁(とうふ、椎茸、長葱)・鳥肉の甘辛ソースかけ(生野菜、フライドポテト)・大根と厚揚げの煮物 ・ちりめんじゃこ・ぶり辛茄子	・ご飯・味噌汁(玉葱、長葱)・海老入りシウマイ ・ツイストマカロニのソテー・数の子 ・ぶり辛胡瓜、大根味噌漬	・ご飯・赤だし味噌汁(豆腐、なめこ、三つ葉)・さし盛り合わせ(そい、まぐろ、いか)・ズイキの炒め煮 ・素麺南瓜の酢物 ・胡瓜漬	・ご飯・つみれ汁(すり身、しめじ、小松菜)・さし身の八幡巻き(人参、ごぼう、いんげん、野菜) ・炊き込み ・ゆず味甘酢大根 ・沢庵	・ご飯・うどん汁(油揚げ、葱)・鯖の味噌煮 ・豚しゃぶ(セロリ、レタス、玉葱、海藻、胡瓜)・みかん1/2・ミックス漬	・赤貝の炊き込みご飯 ・味噌汁・揚げ豆腐きのこソースかけ ・キャベツのサラダ(レズン、リンゴ、ローズハム)・紅生姜	・ご飯・味噌汁(舞茸、がんも、長葱) ・干し魚の焼き物(甘酢大根、ローズハム、スライスチーズ) ・切干大根炒め煮 ・沢庵	・ご飯・味噌汁(舞茸、がんも、長葱) ・干し魚の焼き物(甘酢大根、ローズハム、スライスチーズ) ・切干大根炒め煮 ・沢庵
	13	14	15	16	17	18	19	
朝	・ご飯・味噌汁(油揚げ、ユリ根、人参)・牛乳 ・さんまのかぼ焼と梅味噌和え ・とろろ芋・りんご・香の物	・ご飯・味噌汁(白菜、しめじ、油揚げ)・牛乳 ・ハムエッグ・ロブスターカレー(玉葱、胡瓜)・オレンジ ・沢庵 ・海苔の佃煮	・ご飯・味噌汁(芋、海藻、油揚げ)・牛乳・野菜ソテー(豚肉、しめじ、玉葱、キャベツ、ピーマン) ・卵豆腐あんかけあん ・大根漬	・ご飯・つみれ汁(すり身、しめじ、小松菜)・さし身の八幡巻き(人参、ごぼう、いんげん、野菜) ・炊き込み ・ゆず味甘酢大根 ・沢庵	・ご飯・味噌汁(バナナ、ピー、南瓜団子、葱)・牛乳 ・煮物(がんも、大根、ふき、なるし、しいたけ) ・納豆 ・りんご、バナナ、パイ	・ご飯・味噌汁(椎茸、ワカメ、長葱)・牛乳 ・伊東のてんぷら(大根おろし、トマト) ・ホッキもずく和え ・ふりかけ ・大根味噌漬	・ご飯・味噌汁(南瓜団子、ワカメ、長葱)・牛乳 ・野菜オムレツ(生野菜、みかん) ・大根と鯉の煮物 ・小女子佃煮 ・香の物	・ご飯・味噌汁(南瓜団子、ワカメ、長葱)・牛乳 ・野菜オムレツ(生野菜、みかん) ・大根と鯉の煮物 ・小女子佃煮 ・香の物
昼	・ご飯・味噌汁(大根、人参、いんげん)・カキとじ ・白菜のお浸し ・香の物	・焼き立てパン(カレー、レーズン、黒豆)、ブルーベリーパン ・ミネストローネ ・ミルクゼリー、チョコレートソース ・コーヒ、牛乳	・豚肉とキノコのうどん ・大巻き寿司(卵焼き、さんま、かまぼこ、大葉、紅生姜) ・ホッキもずく、胡瓜、小松菜	・スープ(ワカメ、コーン、白菜)・北湘南オムレツ ・サラダ(サーモン、カイワレ、レタス)・福神漬	・にしんそば(小松菜、にしん甘露煮、板かま、長葱) ・たこ焼き ・もやしの浸し(ピーマン、花かつお)	・ご飯・味噌汁(舞茸、がんも、長葱) ・干し魚の焼き物(甘酢大根、ローズハム、スライスチーズ) ・切干大根炒め煮 ・沢庵	・ご飯・味噌汁(舞茸、がんも、長葱) ・干し魚の焼き物(甘酢大根、ローズハム、スライスチーズ) ・切干大根炒め煮 ・沢庵	・ご飯・味噌汁(舞茸、がんも、長葱) ・干し魚の焼き物(甘酢大根、ローズハム、スライスチーズ) ・切干大根炒め煮 ・沢庵
夕	・黒米入りご飯・たら汁(芋、人参、しめじ、ワカメ、長葱)・盛り合わせ(南瓜コロッケ、生野菜) ・豆腐のカキ油炒め ・白菜キムチ	・ご飯・味噌汁(ほうれん草、南瓜団子)・煮魚(こまにゃく)・スパゲティ ・サラダ(玉葱、胡瓜、カルパス、ゆで卵)・味噌漬	・ご飯・味噌汁(豆腐、わかめ、長葱)・ジンギスカン(ラム、玉葱、キャベツ、ピーマン、茄子、もやし) ・フルーツサラダ ・白菜キムチ	・ご飯・味噌汁(大根、ふき、油揚げ)・海老フライ(キャベツ、トマト)・酢物(じゆん菜、胡瓜、黄菊の花)・ジンギスカン佃煮	・ご飯・味噌汁(大根、小松菜、とろろ)・豚肉生妻焼き(生野菜、トマト)・ビーフン炒め物 ・わらび ・べつたら漬	・ご飯・つみれ汁(ほうれん草、長葱)・焼き魚(寒マス一塩、大根おろし、Gフルー)・たらこ和え ・南蛮味噌 ・沢庵	・ご飯・味噌汁(玉葱、しめじ)・牛乳・煮物(ラナンチがんと、地たけ、人参、大根、いんげん)・生卵 ・苺、バナナ、キュウイの物 ・大根粕漬	・ご飯・味噌汁(玉葱、しめじ)・牛乳・煮物(ラナンチがんと、地たけ、人参、大根、いんげん)・生卵 ・苺、バナナ、キュウイの物 ・大根粕漬
	20	21	22	23	24	25	26	
朝	・ご飯・味噌汁(つみれ、白菜、油揚げ)・牛乳 ・ソーセージと野菜のソテー ・温泉卵 ・ちそ巻き ・香の物	・ご飯・味噌汁(茄子、エリンギ、白菜)・牛乳 ・はんぺんバター焼き ・塩辛、大根おろし ・バナナ、ヨーグルト ・野菜菜	・ご飯・味噌汁(油揚げ、ユリ根)・牛乳 ・炒め煮 ・納豆モロヘイヤ ・白玉、バナナ、苺、ヨーグルト ・香の物	・ご飯・味噌汁(大根、しめじ、長葱)・牛乳 ・焼き魚(大根おろし、みかん) ・春雨とピーマンの炒め物 ・香の物	・ご飯・味噌汁(芋、人参、大根)・牛乳 ・ひじき入りオムレツ(生野菜、おくら胡麻和え) ・長芋の梅味噌かけ ・煮豆 ・香の物	・ご飯・味噌汁(しめじ、玉葱)・牛乳 ・煮物(ラナンチがんと、地たけ、人参、大根、いんげん)・生卵 ・苺、バナナ、キュウイの物 ・大根粕漬	・ご飯・味噌汁(しめじ、玉葱)・牛乳 ・煮物(ラナンチがんと、地たけ、人参、大根、いんげん)・生卵 ・苺、バナナ、キュウイの物 ・大根粕漬	・ご飯・味噌汁(しめじ、玉葱)・牛乳 ・煮物(ラナンチがんと、地たけ、人参、大根、いんげん)・生卵 ・苺、バナナ、キュウイの物 ・大根粕漬
昼	・味噌ラーメン(焼き豚、もやし、キャベツ、にら、ワカメ、味付けメンマ、長葱) ・いなり寿司 ・香の物	・サンドウィッチ(卵サンド)、米粉パン、胡麻チーズフランスパン ・カキのチャウダー ・小松菜 ・シーチキンサラダ ・コーヒ、牛乳	休	・にゅう類(地鶏、しめじ、椎茸、板かま、鳥肉、三つ葉) ・一口おにぎり(鮭フレーク)・白玉、バナナ、苺、ヨーグルト ・香の物	・スープ(玉葱、系寒天、レタス)・焼き豚炒飯(玉葱、ピーマン、人参、卵) ・サラダ(ハム、キャベツ、トマト、アスパラ)・福神漬	・とん汁(しめじ、大根、人参)・揚子豆腐(寒マス一塩、大根おろし、Gフルー)・たらこ和え ・南蛮味噌 ・沢庵	・とん汁(しめじ、大根、人参)・揚子豆腐(寒マス一塩、大根おろし、Gフルー)・たらこ和え ・南蛮味噌 ・沢庵	・とん汁(しめじ、大根、人参)・揚子豆腐(寒マス一塩、大根おろし、Gフルー)・たらこ和え ・南蛮味噌 ・沢庵
夕	・五穀米入りご飯・味噌汁(豆腐、生のり、長葱) ・焼き魚(大根おろし、りんご)・肉じゃが(豚肩ロース、玉葱、白滝、人参) ・べつたら漬	・山菜おこわ・清汁(梅ぞうめん、三つ葉)・盛り合わせ(ヒレカツ、生野菜、チーズハム、トマト)・酢物 ・沢庵 ・ストロベリーケーキ	・魚介カレー(帆立、むき海老、玉葱、人参、茄子)・サラダ(レタス、胡瓜、アスパラ、トマト、ゆで卵) ・ジャンパンゼリー ・香の物	・ご飯・さつま汁(鳥もも肉、さつま芋、人参、ごぼう)・クリームコロッケ ・生野菜、トマト ・ピーナッツ和え ・ロブスター入り ・大根梅酢	・ご飯・味噌汁(大根、エリンギ、油揚げ)・マリネ ・風(チカ、玉葱、人参、セロリ、レモン)・なめたけ和え ・味噌汁(人参、白菜)・粕漬	・ご飯・味噌汁(小松菜、油揚げ、ごぼう)・おでん ・カレー(茹で卵、大根、人参、こんにゃく) ・ホッキサラダ ・香の物	・ご飯・味噌汁(小松菜、油揚げ、ごぼう)・おでん ・カレー(茹で卵、大根、人参、こんにゃく) ・ホッキサラダ ・香の物	・ご飯・味噌汁(小松菜、油揚げ、ごぼう)・おでん ・カレー(茹で卵、大根、人参、こんにゃく) ・ホッキサラダ ・香の物
	27	28						
朝	・ご飯・味噌汁(大根、人参、油揚げ)・牛乳 ・カニ玉あんかけ(生野菜、みかん) ・筍と結び昆布 ・胡瓜、ワカメ粕漬	・ご飯・味噌汁(南瓜、生ワカメ、長葱)・牛乳 ・炊き合わせ ・だし巻き卵と浸し ・オレンジ ・煮豆 ・一夜漬						
昼	・味噌汁(焼き豆腐、生ワカメ、長葱)・炭火焼き鳥(小松菜、紅生姜)・三食梅酢和え(大根、胡瓜、オホーツク)・胡瓜、大根粕漬	・焼き立てパン(南瓜パン、豆パン、カスタードツイスト)・ベジタブルスープ ・南瓜シーザーサラダ ・コーヒ、牛乳						
夕	・ご飯・番茶 ・寄せ鍋(鱈、鳥肉、くずきり、白菜、小松菜、豆腐、長葱、春菊)・うどの味噌煮 ・ゆず大根サーモンのせ ・沢庵	・ご飯・味噌汁(南瓜団子、小松菜)・焼き魚(大根おろし、果物)・マーボー豆腐 ・うどの煮物 ・香の物						

