

グランデージ北湘南『安心ハウス』 平成 23年 3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			・ご飯・味噌汁(舞茸 わかめ 長ネギ)・牛乳・焼き物(角ハム 温野菜 みかん)・鶏レバー炒め ・ヤーコンの粕漬け漬	・ご飯 芋と油揚げの味噌汁 ・牛乳 ・スペイン風オムレツ(生野菜 バナナ) ・煮びたし(小松菜) ・佃煮 ・胡瓜漬	・ご飯・味噌汁(大根 油揚げ 青葉)・牛乳 湯豆腐(白菜 椎茸 昆布) ・豚ヒレマリネ漬 ・煮リンゴ ・一夜漬	・ご飯・味噌汁(豆腐 生れりネギ)・牛乳・ブレインオムレツ(生野菜 オレンジ) ・フキの煮物 ・香の物	・ご飯・味噌汁(しめじ 大根 青葉)・牛乳・伊東の天ぷら(大根おろし オレンジ) ・シーチキン炒め煮 ・カブの一夜漬	
昼			味噌汁(しじみ みみ海苔ネギ) ・おにぎりセット(卵焼き 牡蠣フライ ・オクラ シーチキン他) コーヒーゼリー ・大根醤油	・卵汁(鶏肉 ごぼう 大根他) ・ゆかりご飯 ・盛り合わせ(ヒレポークチャップ ホッキサラダ 大根梅酢 他) ・梅漬	・スープ(コーン 水菜 椎茸) ・ハユシドビーフ ・サラダ(ゆで卵 エビ 水菜 他) ・福神漬	・かしわそば ・カブの茎の和え物(カブ茎 カニ身とびつこ) ・うぐいす餅 香の物(白菜粕漬 胡瓜漬)	・スープカレー(鶏もも 卵 芋 茄子 ビーマン他) ・焼きたてパン ・サラダ(キャベツ コーン) ・飲み物(コーヒー 牛乳)	
夕			・ご飯・味噌汁(鶏ごぼう 芋 小松菜) ・和風ハンバーグ(大根おろし フライド南瓜) ・春雨サラダ ・べったら漬	・ご飯・味噌汁(エリンギ 椎茸 わかめ ネギ) ・煮魚(生姜 大根) ・ポテトサラダ ・香の物	・赤飯 ・清汁(卵 豆腐 生麩 三つ葉) ・天ぷら 盛り合わせ(海老 南瓜 茄子 しめじ 大葉) ・胡麻和え ・桜餅 ・たくあん	・ご飯・味噌汁(厚あげ カブ茎 ユリ根) ・タンドリーチキン(生野菜 トマト) ・いんげんの味噌炒め ・わらびの三杯酢漬 ・赤カブぬが漬	・味噌汁(大根 人参 とろろこんぶ) ・ホイル焼(銀鯉 玉葱 人参 椎茸 わかめ) ・豆腐の卵とじ ・香の物	
7	6	7	8	9	10	11	12	
朝	・ご飯・味噌汁(椎茸 茄子 油揚げ) ・牛乳 ・はんぺんチーズサンド(生野菜 果物) ・豚ひれ肉マリネ ・一夜漬	・ご飯・味噌汁(椎茸 卵 万能ねぎ) ・牛乳 ・鯖水煮山かけ ・磯和え(ほうれん草 オホーツク 胡瓜 海苔の佃煮) ・りんご ・べったら漬	・ご飯・味噌汁(白菜 すりみ 豆腐) ・牛乳 ・キャベツマフラー煮 ・納豆(しらす 長ネギ) ・オレンジ ・香の物	・ご飯・味噌汁(ぶなびー キャベツ 小松菜) ・牛乳 ・焼き魚(大根おろし ミカン) ・高野豆腐卵とじ ・胡瓜漬	・ご飯・味噌汁(豆腐 生れり 長ネギ) ・牛乳 ・チーズオムレツ(生野菜 トマト) ・カブの葉とアサリの炒め物 ・煮リンゴ ・カブの一夜漬	・ご飯・味噌汁(南瓜 青葉 カットワカメ) ・牛乳 ・煮物(がんも 生麩 大根 人参 他) ・温泉卵 ・大根の梅酢和え ・香の物	・ご飯・味噌汁(豆腐 長ネギ 椎茸) ・牛乳 ・焼き物(炭火焼き鳥 生野菜 オレンジ) ・ゴボウカレー炒め煮 ・味噌漬 ・一夜漬	・ご飯・味噌汁(豆腐 長ネギ 椎茸) ・牛乳 ・焼きたてパン ・コーンポタージュ ・サラダ ・飲み物(コーヒー 紅茶 牛乳)
昼	・中華スープ(小松菜 白菜 卵) ・焼きそば(海老 豚肉 イカ キャベツ 人参 他) ・黒糖ゼリー ・紅生姜	・焼きたてパン ・コーンポタージュ ・サラダ ・飲み物(コーヒー 紅茶 牛乳)	休	・ミルク粥 ・抹茶入り煎茶 ・小さい盛り合わせ(豚角煮 レタスタマト) ・煮物(焼豆腐 フキ 筍 生麩) ・香の物	・玉子スープ ・炊き込みピラフ(海老 ベーコン ミックスベジタブル 他) ・大根サラダ ・福神漬	・タコ天そば ・カブの茎の和え物 ・リンゴワイン煮 ヨーグルトかけ	・スープ ・たらこスパゲティ ・サラダ ・飲み物(コーヒー 牛乳)	
夕	・ご飯・味噌汁(豆腐 ワカメ 万能ねぎ) ・鶏ザンギ盛り合わせ(生野菜 みかん) ・大根と厚揚げの煮物 ・おくしーフード ・たくあん ぶり辛茄子	・ご飯・味噌汁(ユリ根 椎茸 ねぎ) ・手作り餃子(白菜の葉 りんご) ・中華サラダ(中華クラゲ もやし 胡瓜 他) ・わらび三杯酢漬 ・ヤーコン醬	・ご飯・赤だし味噌汁(豆腐 なめこ 三つ葉) ・刺身盛り合わせ(マグロ ムサバ 鯛 他) ・ズイキの炒め煮 ・カブのふきのとうのせ ・ヤーコンの漬物	・ご飯・味噌汁(いも団子 青菜) ・ささみピカタ焼き(生野菜 果物) ・豆腐の牡蠣油炒め ・オクラのシーチキン和え ・香の物(たくあん べったら漬)	・ご飯 ・うどん(うどん 油揚げ 長ネギ) ・鯖の味噌煮(生姜 カブの茎) ・豚しゃぶサラダ ・茄子の佃煮 ・べったら漬	・黒米入りご飯 ・味噌汁(ジャガイモ 青葉) ・ぎせい豆腐 ・キャベツのサラダ ・花豆 ・ヤーコンの漬物	・ご飯・味噌汁(南瓜 わかめ ネギ) ・干し魚の焼き物(大根おろし ウィンナー 洋菜) ・切干大根炒め煮 ・梅酢大根 ・香の物	
朝	13	14	15	16	17	18	19	
朝	・ご飯・味噌汁(大根 人参 油揚げ) ・牛乳 ・サンマ蒲焼盛り合わせ(なめたけ和え りんご) ・とろろ芋 ・たくあん	・ご飯・味噌汁(じゃが芋 小松菜 ネギ) ・牛乳 ・ハムエッグ(生野菜 果物) ・めかぶホッキ(胡瓜入り) ・ヤーコンべったら漬	・ご飯・味噌汁(青葉 椎茸 ふのり) ・牛乳 ・野菜ソテー(豚肉 しめじ 玉葱 他) ・絹豆腐あんかけ(カニむき身 三つ葉 他) ・りんご ・大根味噌	・ご飯・味噌汁(ニラ 卵 南瓜) ・牛乳 ・焼き物(ハムステーキ 生野菜 バナナ) ・ひじきの炒め煮 ・塩辛 ・香の物	・ご飯・味噌汁(芋だんご 小松菜) ・牛乳 ・煮物(フキ きんちゃく 大根 他) ・納豆(ネギ 花かつお) ・大根梅酢漬 ・胡瓜粕漬	・月見そば(温泉玉子 小松菜 板かま 天かす 他) ・チジミ ・もやしのお浸し	・ご飯・味噌汁(エリンギ 大根 小松菜) ・牛乳 ・野菜入りオムレツ(生野菜) ・小松菜ソテー ・海苔の佃煮 ・香の物	
昼	・ご飯・味噌汁(小松菜 わかめ こうや豆腐) ・ヒレカツ丼 ・白菜の煮浸し ・香の物(胡瓜粕漬 たくあん)	・焼きたてパン(ツイスト ロール 米粉パン ツナ入りロールパン) ・ミネストローネ ・アイス(チョコかけ) ・飲み物(コーヒー 紅茶 牛乳)	・おにぎり茶漬 ・小さい盛り合わせ(煮玉子 タコ焼き ほうれん草 お浸し 生野菜 オレンジ) ・香の物	・豚肉ときのこのうどん(うどん 豚バラ しめじ えのき 椎茸 他) ・海苔巻き(さんま缶 桜むぎ) ・味付け椎茸 小松菜) ・小松菜ごま和え	・スープ ・北湘南オムレツ ・南瓜のサラダ(サーモン 胡瓜 小松菜) ・香の物	・ご飯・味噌汁(芋 わかめ 青葉) ・焼き魚(銀鯉 大根おろし 枝豆) ・キャベツとベーコンの煮物 ・小松菜煮浸し ・ヤーコンの粕漬 ・シャンパン	・ご飯・味噌汁(しめじ はんぺん 大根菜) ・うなぎの柳川 ・ナムル(ほうれん草 小松菜 えのき 胡瓜 人参) ・香の物	
夕	・ちらし寿司 ・清汁(生麩 春雨 三つ葉) ・含め煮(豆腐 魚岸揚 筍 他) ・盛り合わせ(鶏もも炭火焼 小松菜お浸し他) ・モンブランカット	・ご飯・味噌汁(大根 焼き麩 青シソ) ・煮魚(赤魚 こんにゃく 生姜) ・スパゲティ・サラダ ・ふりかけ ・香の物 ・ホワイトデー(クッキー)	・ご飯・味噌汁(水菜 大根 油揚げ) ・牛乳 ・ほうれん草煮浸し ・フルーツヨーグルト(フルーツミックス 苺 ヨーグルト) ・香の物	・ご飯・味噌汁(フキ 油あげ) ・魚のフライ(たら 生野菜 果物) ・酢みそ和え(わけぎ シメサバ) ・海苔の佃煮 ・ヤーコンの粕漬	・ご飯・味噌汁(えのき 油揚げ 小松菜) ・豚ロースガーリック焼き(生野菜 オレンジ) ・ビーフン炒め ・海老わさび ・キムチ	・ご飯・味噌汁(芋 わかめ 青葉) ・焼き魚(銀鯉 大根おろし 枝豆) ・キャベツとベーコンの煮物 ・小松菜煮浸し ・ヤーコンの粕漬 ・シャンパン	・ご飯・味噌汁(しめじ はんぺん 大根菜) ・うなぎの柳川 ・ナムル(ほうれん草 小松菜 えのき 胡瓜 人参) ・香の物	
朝	20	21	22	23	24	25	26	
朝	・番茶 ・お粥 ・焼き物(骨なしトアジ 大根おろし) ・青菜と焼くわの炒め物 ・煮豆 ・海苔の佃煮 ・香の物	・ご飯・味噌汁(小松菜 玉子豆腐 地のり) ・牛乳 ・はんぺん田楽味噌(アスパラ コーン) ・ウインナー ・玉葱のソテー) ・ゆず大根 ・ヤーコンの漬物	・ご飯・味噌汁(芋だんご わかめ 長ネギ) ・牛乳 ・山菜の炒め煮(山菜水煮 天ぷら たけのこ) ・納豆オクラ入り ・ヨーグルトジャムのせ ・香の物	・ご飯・味噌汁(わかめ 芋 玉葱) ・牛乳 ・焼き魚(大根おろし 苺) ・春雨とビーマン炒め(春雨 ひんぱん 人参 豚ひき) ・香の物	・ご飯・味噌汁(大根 油揚げ 三つ葉) ・牛乳 ・ひじきオムレツ(生野菜) ・長芋の醤油酢和え ・バナナヨーグルト ・ぶり辛茄子	・ご飯・味噌汁(小松菜 大根 油揚げ) ・牛乳 ・煮物(ロールキャベツ 厚揚げ 大根 他) ・生卵 果物(バナナ キウイ リンゴ) ・たくあん	・ご飯・味噌汁(大根 油揚げ 長ネギ) ・牛乳 ・焼き魚(鯖 小松菜のお浸し トマト) ・高野豆腐のオランダ煮 ・粕漬	
昼	・昔風ラーメン(らーめん 味付きメンマ なんと 小松菜 麩 温泉玉子 ネギ) ・いなり寿司 ・酢生姜	・サンドウィッチ(ポテトサンド) 菓子パン(あんどう ナツ 米粉パン) ・カレー シチュー(アサリ 玉葱 ミックスベジタブル) ・小松菜のサラダ ・飲み物	休	・にゅう麺 ・一口おにぎり(赤飯) ・大根ゆず和え ・いちごプリン 大根と胡瓜の粕漬	・ご飯 ・中華スープ(海藻 白菜 生姜) ・鮭チャーハン(ビーマン 人参 玉葱 他) ・春雨サラダ(ササミ 春雨 キャベツ 板かま) ・福神漬	・鍋焼きうどん(ほうれん草 板かま 切り餅 卵 ネギ) ・酢の物(大根甘酢 玉葱) ・デザート(アイス 大福 キウイ)	・オニオンスープ(じゃが芋 玉葱 人参) ・ミートスパゲッティ ・フルーツサラダ(キャベツ キウイ リンゴ) ・飲み物(コーヒー 牛乳)	
夕	・わかめご飯 ・味噌汁(玉葱 油揚げ とろろ昆布) ・ヒレカツ盛り合わせ(生野菜 果物) ・いんげんのごま和え ・長芋梅酢 ・白菜粕漬	・ご飯 ・かき玉汁(椎茸 三つ葉 卵) ・焼き魚(さんま 大根おろし 果物) ・肉じゃがみそ味 ・ぼた餅 ・たくあん	・チキンカレー ・サラダ(レタス 胡瓜 トマト アスパラ 玉子 トマト) ・トマトゼリー ・福神漬	・ご飯 ・豚汁 ・盛り合わせ(クリームコロッケ 生野菜 トマト) ・くるみ和え(小松菜 焼くわ くるみ) ・わらびのたたき ・たくあん	・ご飯 ・味噌汁(芋 小松菜 ワカメ) ・マリネ(チカビマン セロリ 玉葱 他) ・なめたけ和え(白菜 オホーツク 胡瓜 他) ・香の物	・はらはい汁 ・味噌おでん(大根 こんにゃく 天ぷら 手羽先 ふき) ・ホットキとポテトのサラダ(ホッキ 胡瓜 芋 玉葱 他) ・香の物	・ご飯・味噌汁(芋 ワカメ 三つ葉) ・つけ焼き(鮭 甘酢大根 フライドポテト) ・里芋とこんにゃくのそぼろ煮 ・海老わさび ・かつおたくあん	
朝	27	28	29	30	31			
朝	・ご飯・味噌汁(大根 人参 油揚げ) ・牛乳 ・か玉風あんかけ(卵 カニ 三つ葉) ・ふりかけ ・リンゴ 香の物	・ご飯・味噌汁(豆腐 ワカメ ネギ) ・牛乳 ・炊き合わせ(筑前煮 フキ など) ・だし巻(お浸し 果物) ・煮豆と栗の渋皮煮 ・一夜漬	・ご飯・味噌汁(芋団子 生わかめ 万能ねぎ) ・牛乳 ・焼き物(角ハム 温野菜 トマト) ・鶏レバーニラ炒め ・煮リンゴ ・香の物	・ご飯・味噌汁(玉葱 油揚げ 小松菜) ・牛乳 ・スペイン風オムレツ(生野菜 バナナ) ・煮浸し(白菜 花鰹) ・わらび ・かつおたくあん	・ご飯・味噌汁(油揚げ きのこ 青葉) ・牛乳 湯豆腐(白菜 椎茸 昆布) ・ふきの炒め煮 ・花豆と栗の渋皮煮 ・塩たらこ ・香の物	・スープ ・ハユシドビーフ(牛バラ 玉葱 エリンギ 人参) ・サラダ(ホッキ サラダ 芋 玉葱 胡瓜 他) ・福神漬 けらつきよ		
昼	・味噌汁(豆腐 三つ葉) ・鶏塩ネギ丼(鶏塩 長ネギ 小松菜) ・小鉢(オクラ かつお和え 厚焼き玉子) ・白菜とワカメの粕漬	・焼きたてパン(南瓜パン 天かまロール チョコチップツイスト) ・ベジタブルスープ ・サラダ(レタス マト チーズ) ・飲み物(コーヒー 牛乳)	・味噌汁(芋 大根 小松菜) ・おにぎりセット(梅 わかめおにぎり わらび から揚げ ウィンナー 煮豆) ・アイスクリーム大福付き ・かつおたくあん	・すいとん汁(ごぼう 大根 人参 油揚げ 他) ・ゆかりご飯 ・盛り合わせ(生春巻き 煮豆 煮浸し) ・梅漬	・ご飯 ・味噌汁(芋 小松菜 ワカメ) ・マリネ(チカビマン セロリ 玉葱 他) ・なめたけ和え(白菜 オホーツク 胡瓜 他) ・香の物			
夕	・ご飯 お茶 ・きりたんぼ 鍋(きりたんぼ 鶏肉 ゴボウ舞茸 焼き豆腐 葛きり 他) ・ウドの味噌和え ・甘酢大根のサーモン巻 ・たくあん	・ご飯 味噌汁(玉葱 しめじ 青葉) ・焼き魚(大根おろし) ・麻婆豆腐 ・小松菜とひじきの炒め煮 ・香の物	・ご飯・味噌汁(本しめじ 人参) ・つくね盛り合わせ(つくね 野菜ソテー トマト) ・春雨サラダ ・べったら漬	・ご飯・味噌汁(フキ とろろ昆布 長ネギ) ・煮魚(生姜 茄子) ・ジャーマンポテトサラダ ・ふきのとう味噌 ・大根の生姜漬	・ご飯・味噌汁(カブの葉 はんぺん しめじ) ・天ぷら 盛り合わせ(尾付き海老 南瓜 茄子 ふきのとう 大根おろし) ・白和え ・わらび三杯酢 ・香の物			