

グランデージ北湘南『安心ハウス』 平成23年 7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	
朝						・ご飯・大根と人参の味噌汁・牛乳・煮物(大根・人参・生麩・ミニ春雨巾着・インゲン・味付椎茸)・温泉卵・苺・胡瓜一夜漬	・ご飯・豆腐とわかめの味噌汁・牛乳・焼き物(炭火焼きとり・生野菜・トマト)・中華炒め・一夜漬・オクラ胡麻和え	
昼						・タコ天蕎麦・豚ヒレマリネ・煮豆・キャラメルプリン苺シロップかけ	・たらこクリームスパゲティ・オニオンスープ・豚ヒレサラダ・コーヒー・牛乳	
夕						・押し麦入りご飯・芋とごぼうの味噌汁・ぎせい豆腐・キャベツサラダ・沢庵・小松菜の鯉梅和え	・ご飯・大根と油あげの味噌汁・干魚(大根おろし)・コンソメポイルウインナー)・ふきの炒め煮・しらす南蛮味噌和え・こうじ漬	
	3	4	5	6	7	8	9	
朝	・ご飯・しめじとキャベツの味噌汁・牛乳・盛り合わせ(サンマの蒲焼・小松菜のなめたけ和え・オレンジ)・とろろ芋・べったら漬	・ご飯・白菜とブナピーの味噌汁・牛乳・盛り合わせ(ベーコンエック・生野菜・パン)・ところ天・沢庵	・ご飯・ふきとはんぺんの味噌汁・牛乳・豚肉の野菜ソテー・絹豆腐くず煮・白菜一夜漬・バナナ	・ご飯・豆腐と椎茸の味噌汁・牛乳・焼き物(ハムステーキ・レタス・小松菜とコーンのソテー)・ひじきの炒め煮・胡瓜一夜漬	・ご飯・大根と本しめじの味噌汁・牛乳・煮物(春雨きんちゃく・人参・大根・ふき・焼きちくわ)・納豆・一夜漬・キウイ	・ご飯・がんとわかめの味噌汁・牛乳・盛り合わせ(伊東の天ぷら・大根おろし・りんご)・焼き鳥の小松菜和え・茄子漬・大根甘酢	・ご飯・焼くどわかめの味噌汁・牛乳・盛り合わせ(野菜入りオムレツ・生野菜・ししとう)・ふきと椎茸の煮物・茄子漬・りんご	
昼	・豆腐とわかめの味噌汁・カツ丼・小松菜のお浸し・沢庵・すいか	・焼きたてパン・ミネストローネ・コーヒーゼリー・飲み物(コーヒー・牛乳)	・おにぎり茶漬け・盛り合わせ(南瓜コロッケ・生野菜・ホワイトアスパラ・オホーツク)・二十日大根酢物	・豚肉ときこのうどん・うなぎ太巻き・ふきの煮物	・ベジタブルスープ・北湘南オムレツ・野菜サラダ・福神漬	・かけ蕎麦・お好み焼き・バナナヨーグルト	・たつぷりレタスのスープ・焼き立てパン・生ハムサラダ・飲み物(コーヒー・牛乳)	
夕	・五穀米・たら汁・盛り合わせ(クリームコロッケ・生野菜・トマト)・切干大根の炒め煮・一夜漬	・ご飯・なめこと大根のみそ汁・煮魚(小松菜)・スパサラダ・チンゲン菜のこうじ漬・ふきの煮物	・ご飯・豆腐と岩のりの味噌汁・牛乳・フルーツヨーグルト・小松菜お浸し・大根味噌漬	・ご飯・厚あげと絹さやの味噌汁・盛り合わせ(魚フライ・生野菜・オレンジ)・じゅん菜酢物・ふきの煮物	・ご飯・小松菜と油あげの味噌汁・盛り合わせ(豚ロース生巻焼き・生野菜・フライドポテト)・ピーマン炒め煮・大根味噌漬・チンゲン菜漬・ところ天中華クラゲのせ	・ご飯・芋とエリンギの味噌汁・焼き魚(ホッケ・大根おろし・キウイ)・キャベツとベーコンの炒め煮・白菜の醤油漬・筋子	・ご飯・ほうれん草と卵の味噌汁・豚ヒレの陶板焼き・ナムル・煮豆・白菜とチンゲン菜の醤油漬	
	10	11	12	13	14	15	16	
朝	・お粥・芋と生のりの味噌汁・牛乳・焼き物(骨なしもろあじ・大根おろし・えびわさび)・ソーセージのソテー・ちその実漬	・ご飯・南瓜と玉葱の味噌汁・盛り合わせ(はんぺん田楽味噌のせ・アスパラ缶・カーネルコーン・ウインナー)・南蛮味噌	・ご飯・大根とブナピーの味噌汁・牛乳・山菜の炒め煮・納豆(オクラ・長葱)・一夜漬・りんご	・ご飯・白菜と油あげの味噌汁・牛乳・焼き魚(大根おろし・オレンジ)・春雨とピーマンの炒め煮・胡瓜浅漬	・ご飯・筍としめじの味噌汁・牛乳・盛り合わせ(ひじき入りオムレツ・生野菜・オレンジ)・長芋の梅みそかけ・かつお沢庵	・ご飯・芋と玉葱の味噌汁・牛乳・煮物(一口がんと大根・人参・焼くどわか・オレンジ)・生卵・かつお沢庵・バナナとりんごワイン煮	・ご飯・南瓜とわかめの味噌汁・牛乳・焼き魚(骨なし鯖・白菜お浸し・オレンジ)・高野豆腐オランダ煮・大根かぼちゃ漬・佃煮	
昼	・豚骨醤油ラーメン・いなり寿司・酢生姜	・焼きたてパン(ポテトサンド・あんパン・くるみパン)・カレーシチュー・ほうれん草サラダ・飲み物(コーヒー・牛乳)	休	・にゅう麺・一口おにぎり・メロン・キムチ漬	・ワカメスープ・鮭チャーハン・ポテトサラダ・福神漬	・釜あげうどん・盛り合わせ(鯖大葉巻き・レタス・焼きかま・南瓜バター焼き)・昆布やわらか煮・西瓜・メロン	・ミートスパゲティ・寒天入りスープ・ポテトサラダ・コーヒー	
夕	・イカ飯・冷たいソーメン・盛り合わせ(えびフライタルトソースかけ・生野菜・トマト)・牛肉と筍の織切炒め・一夜漬・たこ焼	・ご飯・南瓜とわかめの味噌汁・焼き魚(一塩ほっけ・大根おろし・西瓜)・肉じゃが・白菜漬・ふきの佃煮・鶏肉マリネ	・ご飯・ポークカレー・盛り合わせサラダ・福神漬・ぱりっこ漬・やわらか杏仁みかん入り	・ご飯・さつま汁・盛り合わせ(南瓜コロッケ・生野菜・トマト)・小松菜のピーナツ和え・かつお沢庵・甘エビ	・ご飯・茄子とエリンギの味噌汁・チカのマリネ風・胡瓜とキャベツのとびっ子和え・胡麻オクラ・一夜漬	・ご飯・大根とすり身の味噌汁・煮込みおでんカレー味(大根・こんにゃく・豚バラ・ゆで卵)・ホッキとポテトのサラダ・胡瓜一夜漬・煮豆	・ご飯・鶏ゴボウと高野豆腐の味噌汁・魚つけ焼き(切干大根甘酢・オレンジ)・里芋とこんにゃくのそぼろ煮・ごぼう漬・昆布やわらか煮	
	17	18	19	20	21	22	23	
朝	・ご飯・豆腐とわかめの味噌汁・牛乳・かに玉あんかけ盛合わせ(生野菜・Wアスパラ)・ふきのシーチキン炒め・胡瓜浅漬	・ご飯・生わかめとしめじの味噌汁・牛乳・田舎風炊き合わせ・だし巻き卵・小松菜ドレッシング和え・一夜漬・煮豆・メロン	・ご飯・芋と生わかめの味噌汁・牛乳・焼き魚(角ハム・温野菜・オレンジ)・鶏レバーニラ炒め・胡瓜ピリ辛漬・ちそ味噌	・ご飯・大根と小松菜の味噌汁・牛乳・トルコ風オムレツ・生野菜・トマト・白菜煮浸し・キムチ漬・筋子	・ご飯・南瓜とみつ葉の味噌汁・牛乳・湯豆腐セット・筍の土佐煮・一夜漬・メロン	・ご飯・豆腐とみつ葉の味噌汁・牛乳・盛り合わせ(ブレンオムレツ・生野菜・キウイ)・きんぴらごぼう・胡瓜漬・味付メンマ	・ご飯・本しめじとわかめの味噌汁・牛乳・盛り合わせ(伊東の天ぷら・大根おろし・りんご)・白菜と人参の炒め煮・胡瓜漬・昆布佃煮	
昼	・豆腐と麩の味噌汁・中華丼・鮭のバイ・紅生姜	・焼き立てパン・ベジタブルスープ・トマトサラダ・飲み物(コーヒー・牛乳)	・人参と大根の味噌汁・おにぎりセット(海老テリ・生野菜・南瓜コロッケ・トマト)・トートゼリー・大根味噌漬	・だまこ汁・盛り合わせ(ゆかりご飯・ヒレカツ・レタス・チーズとカニまのり巻)・梅漬	・白菜とベーコンのスープ・ハッシュドビーフ・えびのイタリアンサラダ・福神漬・らっきよ	・かしわそば・ブロッコリーサラダ・ずんだおはぎ	・スープカレー・焼き立てパン(よもぎあんパン・チョコクロワッサン・ミルクパン・クリームロール)・切干大根サラダ・飲み物(コーヒー・牛乳)	
夕	・ご飯・水餃子・盛り合わせ(えびコロッケ・生野菜・トマト)・じゅん菜と鯖の酢物・胡瓜浅漬・胡瓜醤油漬	・ご飯・キャベツと卵の味噌汁・焼き魚(大根おろし・トマト)・マーボー豆腐・べったら漬・バナナヨーグルト和え	・ご飯・レタスの簡単スープ・盛り合わせ(煮込みハンバーグ・人参グラッセ・さつま芋素揚げ)・春雨サラダ・かつお沢庵・ふきと昆布の佃煮	・うなぎ炊き込みご飯・冷たいソーメン・盛り合わせ(鶏やわらか揚げ・生野菜・コーン・南瓜マツシュサラダ)・クラゲ入りところ天・紅生姜	・麦入りご飯・白菜とところろ昆布の味噌汁・天ぷら盛り合わせ(尾付えび・南瓜・茄子・本しめじ・大根おろし)・ほうれん草の白和え・大根粕漬	・ご飯・ほうれん草となめこの味噌汁・幽庵焼き(生野菜・キウイ)・インゲンの香味炒め・沢庵・白菜酢物	・ご飯・高野豆腐と卵の味噌汁・ホイル焼(鯖・本しめじ・玉葱・ピーマン・キャベツ)・豆腐の卵とじ・胡瓜浅漬・ふりかけ	
	24	25	26	27	28	29	30	
朝	・ご飯・南瓜と大根の味噌汁・牛乳・はんぺんチーズサンド(生野菜・りんご)・野菜ソテー・かつお沢庵・昆布佃煮	・ご飯・わかめと卵の味噌汁・牛乳・鯖水煮山かけ・小松菜と胡瓜の磯和え・西瓜・かつお沢庵	・ご飯・ブナピーともやしの味噌汁・キャベツのマフラワー煮・納豆(長ネギしらす)・しそ沢庵・りんご	・ご飯・南瓜だんごと白菜の味噌汁・牛乳・焼き魚(大根おろし・西瓜)・高野豆腐の卵とじ・一夜漬・塩辛	・ご飯・豆腐とわかめの味噌汁・牛乳・シーチキンオムレツ(生野菜・トマト)・五目大豆・一夜漬・塩辛	・ご飯・はんぺんと茄子の味噌汁・煮物(ミニがんと大根・てんぷらかまぼこ・人参・インゲン・味付椎茸)・温泉卵・べったら漬・バナナヨー	・ご飯・豆腐とふのりの味噌汁・牛乳・焼き物(炭火焼き鳥・温野菜・トマト)・ごぼうとわらびの炒め煮・昆布佃煮・胡瓜醤油漬	
昼	・冷やしラーメン・パニライスとバナナのキャラメルソース添え・胡瓜こうじ漬	・焼きたてパン(フレンチトースト・クリームパン・豆パン・コーヒーパン)・ほうれん草ポタージュ・生ハムサラダ・コーヒー・牛乳	休	・抹茶入り玄米茶・茶粥・盛り合わせ(鱈の香味揚げ・レタス・ブチトマト・スイートコーン)・煮物・ぱりっこ漬・南蛮味噌	・コンソメスープ・炊き込みみそ汁・ブロッコリーサラダ・福神漬・ぱりっこ漬	・かき揚げそば・ブズッキーニの炒め物・沢庵・冷たいおしるこ		
夕	・ご飯・玉葱とわかめの味噌汁・盛り合わせ(鶏の甘辛ソース和え・生野菜・フライドポテト)・大根と厚揚げの煮物・べったら漬・ひじき煮	・ご飯・油あげと豆腐の味噌汁・えび入り大しゅうまい(トマト)・中華風サラダ・ピリ辛胡瓜漬・昆布佃煮	・ご飯・豆腐となめこの赤だし味噌汁・さしみ盛り合わせ(サーモン・鯖・生イカ)・芋茎の炒め煮・スイートマトサラダ・大根味噌漬	・ご飯・本しめじと油あげの味噌汁・ササミのチーズサンド(生野菜・オレンジ)・奴豆腐・胡瓜浅漬・わらび炒め	・ご飯・かき玉汁・鯖の味噌煮・豚しゃぶサラダ・昆布佃煮・白菜漬	・五穀米・大根と本しめじの味噌汁・揚げ豆腐のカニくずかけ・キャベツサラダ・白菜漬・筋子	・ご飯・さつま芋と大根の味噌汁・干魚(大根おろし・ウインナー)・切干大根のキムチ炒め煮・一夜漬・煮豆	