グランデージ北湘南『安心ハウス』 平成 23年 8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
朝		・ご飯 ・味噌汁（しめじ、がんも、長葱） ・牛乳 ・ハムエッグ（生野菜、トマト） ・ところてん（中華くらげ、胡瓜） ・沢庵	・ご飯 ・味噌汁（もやし、卵） ・牛乳 ・野菜ソテー（豚肉、しめじ、ピーマン、白菜、玉葱、人参） ・胡麻豆腐、花かつお ・果実 ・香の物	・ご飯 ・味噌汁 ・牛乳 ・焼き物（ハムステーキ、レタス、カーネルコーン、ピーマン） ・ひじきの炒め煮 ・瓜の浅漬け	・ご飯 ・味噌汁（大根、しめじ） ・牛乳 ・煮物（春雨巾着、焼きちくわ、大根、人参、ごぼう、いんげん） ・納豆 ・メロン ・二十日大根の酢物	・ご飯 ・味噌汁（玉葱、とろろ昆布、大根） ・牛乳 ・伊東の天ぷら（大根おろし、メロン） ・胡瓜と焼き豚の辛子マヨネーズ和え ・キムチ	・ご飯 ・味噌汁（南瓜団子、ワカメ、長葱） ・牛乳 ・野菜オムレツ（ミックスベジタブル、ベーコン、玉葱） ・いんげんの炒め煮 ・沢庵
昼		・焼き立てパン（クリームドーナツ、米粉パン、黒豆入パン、ホットドック） ・ミネストローネ ・黒糖ゼリー ・珈琲、牛乳	・鮭雑炊（鮭、ごぼう、筍、椎茸、三つ葉、卵） ・盛り合わせ（カニコロッケ、ブロッコリー、オーシャンサラダ、オレンジ） ・大根味噌漬け	・豚肉ときのこのうどん ・サラダ海苔巻（レタス、胡瓜、ウインナー、卵焼き） ・胡瓜の胡麻和え ・牛皮	・スープ（ミックスベジタブル、レタス） ・北湘南オムレツ（鳥肉、玉葱、ピーマン、卵） ・サラダ（キャベツ、レタス、焼き豚、胡瓜） ・福神漬け	・月見そば（温泉卵、ほうれん草、板かま、天かす、長葱） ・焼き立てピザ（玉葱、海老、サラミ、バジル、チーズ） ・煮りんご	・スープ（キャベツ、ウインナー） ・焼き立てパン ・サラダ（キャベツ、レタス、玉葱、ピーマン、鳥ささみ） ・珈琲、、牛乳
夕		・ご飯 ・味噌汁（キャベツ） ・煮魚（ブロッコリー） ・ラーメンサラダ（生ラーメン、胡瓜、ロースハム、カイワレ大根、紅生姜）	・ご飯 ・味噌汁（キャベツ、人参、油揚げ） ・ジンギスカン（ラム、玉葱、ニラ、もやし、茄子、しめじ） ・フルーツヨーグルト（アロエ入り） ・浸し	・ご飯 ・味噌汁（芋、イカボール、絹さや） ・魚のフライ（生野菜、トマト） ・酢味噌（いんげん、イカ、人参） ・胡瓜キムチ漬け	・ご飯 ・味噌汁（大根、人参、ふのり） ・豚ロースカレー醤油漬け（生野菜、フライドポテト） ・ビーフンの炒め煮 ・なす、胡瓜漬け ・心太	・ご飯 ・味噌汁（厚揚げ、生のり、大根菜） ・焼き魚（大根おろし） ・炒り豆腐（ごぼう、人参、ひじき、舞茸） ・いんげん胡麻和え ・茄子漬け	・ご飯 ・味噌汁（イカすり身、大根、大根菜） ・うなぎの柳川 ・ナムル（小松菜、ロースハム、胡瓜、人参） ・煮豆 ・胡瓜麹漬け
	7	8	9	10	11	12	13
朝	・お粥 ・味噌汁（三つ葉、豆腐、卵） ・牛乳 ・焼き物（あじとほっけ、大根おろし） ・焼きちくわの炒め物（小松菜、しめじ、人参）	・ご飯 ・味噌汁（ほうれん草、高野豆腐） ・牛乳 ・はんぺんバター醤油 ・いんげんと厚揚げの炒め煮 ・胡瓜の一夜漬け	・ご飯 ・味噌汁（しめじ、油揚げ） ・牛乳 ・山菜の炒め煮（天ぷら、黒こんにゃく、人参） ・納豆オクラ入り ・水蜜 ・胡瓜辛子漬け	・ご飯 ・味噌汁（大根、人参、長葱） ・牛乳 ・焼き魚（大根おろし、バナナ） ・春雨とピーマンの炒め物 ・大根ナマス	・ご飯 ・味噌汁（ブナピー、ごぼう、油揚げ） ・牛乳 ・ひじき入りオムレツ ・長芋のめんみ漬け ・オクラ胡麻和え	・ご飯 ・味噌汁（人参、キャベツ、椎茸） ・牛乳 ・煮物（京がんも、大根、人参、椎茸、いんげん） ・生卵 ・胡瓜醤油漬け ・桃缶、キュウィ	・ご飯 ・味噌汁（大根、人参、油揚げ） ・牛乳 ・焼き物（ホッケ塩焼き、あいこトマト、胡瓜和え物） ・高野豆腐オランダ煮 ・煮豆
昼	・昔風ラーメン（生ラーメン、味付けメンマ、板かま、ほうれん草、麩、ゆで卵、焼きのり） ・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、玉葱、人参、しめじ） ・サラダ（トマト、玉葱、チーズ、バジル） ・珈琲、牛乳	休	・にゅう麺（筍、しめじ、椎茸、板かま、鳥肉、三つ葉、長葱） ・一口おにぎり（チソ味噌） ・キューウィゼリー	・スープ（ワカメ、椎茸、メンマ） ・炒飯（焼き豚、卵、玉葱、人参、ピーマン） ・福神漬け	・冷麦つけ麺（茹で卵、トマト、ハム） ・筍おかか煮（筍、人参、こんにゃく、花かつお） ・牛乳寒（みかん缶、梅汁）	・スープ（椎茸、きくらげ、葱） ・和風スパゲティー（シーチキン、エノキダケ、大根おろし、大葉） ・サラダ（南瓜、レタス、卵、ハム） ・珈琲、牛乳
夕	・ご飯 ・味噌汁（なめこ、長葱、油揚げ） ・ヒレカツ盛り合わせ（豚ヒレ、生野菜、トマト） ・和え物（小松菜、胡瓜、オホーツク）	・きび入りご飯 ・味噌汁（生わかめ、長葱） ・焼き魚（大根おろし、トマト） ・肉じゃが ・胡瓜とコーンのサラダ ・胡瓜辛子漬け	・魚介のカレー（帆立、イカ、海老、玉葱、人参、茄子） ・サラダ（レタス、胡瓜、アスパラ缶、トマト、ゆで卵） ・キャラメルプリン ・福神漬け	・ご飯 ・豚汁（芋、ごぼう、人参、玉葱、油揚げ） ・チーズフライ、生野菜、アスパラ ・くるみ和え（小松菜、ちくわ） ・煮豆 ・胡瓜浅漬け	・ご飯 ・味噌汁（大根、海藻） ・マリネ風（鮭） ・なめたけ和え（胡瓜、キャベツ、オホーツク） ・ちりめんじゃこ ・大根味噌漬け	・あさり炊き込みご飯 ・清汁 ・盛り合わせ（海老チリ、バラ肉） ・含め煮（魚河岸揚げ、大根、人参、ごぼう） ・酢物（じゅん菜、胡瓜、いか）	・ご飯 ・味噌汁（鳥ごぼう、豆腐、長葱） ・照り煮（魚、大根なます、茄子） ・じゃが芋のそぼろ煮（鳥ひき、芋、こんにゃく、絹さや）
	14	15	16	17	18	19	20
朝	・ご飯 ・味噌汁（南瓜、ワカメ） ・牛乳 ・カニ玉あんかけ （かにむき身、三つ葉）、生野菜、果実 ・心太（中華クラゲ、胡瓜）	・ご飯 ・味噌汁（しめじ、絹豆腐、長葱） ・牛乳 ・炊き合わせ（筑前煮、いんげん） ・だし巻き卵とキャベツの浸し ・花豆 ・胡瓜漬け	・ご飯 ・味噌汁（大根、シメジ、長葱） ・牛乳 ・角ハム（キャベツ、人参、アスパラ、焼茄子） ・豚レバーかりんと揚げ ・ふきのとう味噌	・ご飯 ・味噌汁（豆腐、長葱、油揚げ） ・牛乳 ・スペインオムレツ（生野菜、ブロッコリー） ・煮浸し（キャベツ、花かつお） ・筋子	・ご飯 ・味噌汁（なめこ、大根、長葱） ・牛乳 ・湯豆腐（白菜、椎茸、昆布） ・わらびの炒め煮（天ぷら、こんにゃく） ・煮豆 ・一夜漬け	・ご飯 ・味噌汁（豆腐、板麩、地のり） ・牛乳 ・プレーンオムレツ（生野菜、果実） ・筍土佐煮（筍かか煮、人参、いんげん）	・ご飯 ・味噌汁（南瓜、ワカメ、長葱） ・牛乳 ・伊東の天ぷら（玉葱入り、大根おろし、西瓜） ・シーチキン炒め煮 ・一夜漬け ・粉後佃煮
昼	・さんま丼（さんま、白滝、ほうれん草） ・味噌汁（ユリ根、とろろ昆布、三つ葉） ・野菜豆の胡麻和え ・ミニトマト ・紅生姜	・焼き立てパン（食パン、シナモンアップル、小倉あんパン） ・ベジタブルスープ ・紫玉葱のサラダ ・アイスコーヒー、牛乳	・味噌汁（豆腐、ワカメ、長葱） ・おにぎりセット（チーズフライ、肉団子甘酢、ベジタブルエッグ） ・べったら漬け	・すいとん汁（ごぼう、人参、大根、干し椎茸、長葱） ・ゆかりご飯（海老チリ、茹で卵、トマト、板かま、レタス） ・胡瓜麹漬け	・スープ（大根、人参、レタス） ・ハッシュドビーフ（牛バラ、玉葱、人参、エリンギ） ・胡瓜のサラダ ・福神漬け、パリッコ漬け	・にしんそば（生鰊味付、小松菜、板かま、長葱） ・いんげんの胡麻和え ・フルーツパンケーキ	・スープカレー（鳥もも、ゆで卵、南瓜、芋、ししとう） ・焼き立てパン ・大根サラダ ・珈琲、牛乳
夕	・ご飯 ・うどんすき（豚肩ロース、玉葱、椎茸、焼き豆腐、春菊、板かま） ・キャベツとサーモンの和え物 ・もずく酢 ・胡瓜の辛子漬け	・ご飯 ・味噌汁（ブナピー、大根、長葱） ・焼き魚（大根おろし、西瓜） ・マーボー豆腐 ・ピーマンと鳥葱塩味 ・べったら漬け	・ご飯 ・味噌汁（芋、ワカメ、高野豆腐） ・和風ハンバーグ（大根おろし、トマト、ブロッコリー） ・春雨サラダ ・小女子佃煮 ・沢庵	・麦入りご飯 ・味噌汁（すり身、大根、長葱） ・煮魚（昆布、ししとう） ・ジャーマンポテト ・ひじきの煮物	・ご飯 ・味噌汁（ユリ根、油揚げ、人参） ・天ぷら盛り合わせ（海老、茄子、しめじ、南瓜） ・白和え（人参、黒こんにゃく、春菊） ・胡瓜の酢物	・ご飯 ・はちはい汁 ・タンドリーチキン（キャベツ、玉葱、ピーマン、トマト） ・茄子の味噌炒め ・スイートトマト ・胡瓜の味噌漬け	・ご飯 ・味噌汁（すり身、大根、人参） ・鯖のホイル焼き（えのき茸、椎茸、ししとう）、オレンジ ・里芋のシーチキン炒め ・瓜の浅漬け
	21	22	23	24	25	26	27
朝	・ご飯 ・味噌汁（豆腐、ワカメ、、長葱） ・牛乳 ・はんぺんのチーズサンド ・小松菜のオイスターソース炒め ・ひじき煮 ・大根味噌漬け	・ご飯 ・味噌汁（卵、人参、長葱） ・牛乳 ・鯖の水煮の山かけ ・磯和え（キャベツ、オホーツク、胡瓜、のりの佃煮） ・果実 ・香の物	・ご飯 ・味噌汁（白菜、がんも、長葱） ・牛乳 ・キャベツのマフラー煮 ・納豆らす入り ・香の物 ・果実	・ご飯 ・味噌汁（しめじ、とろろ昆布、玉葱） ・牛乳 ・焼き魚（大根おろし、キウイ） ・高野豆腐の卵とじ ・さつま芋甘煮 ・香の物	・ご飯 ・味噌汁（えのき茸、ふのり） ・チーズ入りオムレツ ・五目煮（ごぼう、人参、いんげん、大豆、筍、椎茸） ・小女子佃煮 ・胡瓜麹漬け	・ご飯 ・味噌汁（南瓜、ワカメ、長葱） ・牛乳 ・煮物（ミニ春雨巾着、天ぷら、大根、人参、いんげん） ・温泉卵 ・メロン ・胡瓜麹漬け	・ご飯 ・味噌汁（芋、油揚げ、大根菜） ・牛乳 ・炭火焼きとり（キャベツ、紫玉葱、トマト） ・筍といんげん炒め煮 ・のり佃煮 ・南瓜沢庵
昼	・冷やしラーメン（焼き豚、薄焼き卵、胡瓜、もやし、トマト） ・中華スープ（春雨、ワカメ、長葱） ・林檎甘煮、ヨーグルト ・瓜の浅漬け	・焼き立てパン（小豆ミルク、黒豆お米、小倉あんぱん、ジャムサンド） ・コーンポタージュ ・サラダ（胡瓜、レタス、アスパラ、生ハム） ・珈琲	休	・小豆粥 ・小さい盛り合わせ（鳥唐揚、しし唐、トマト、レタス） ・煮物（里芋、人参、天ぷらかまぼこ、椎茸、焼き豆腐） ・香の物	・スープ ・炊き込みピラフ（あさり水煮缶、ベーコン、玉葱） ・盛り合わせサラダ（ハム、レタス、アスパラ、胡瓜、トマト） ・西瓜	・タコ天そば（玉葱、人参、大葉） ・小鉢（こんにゃく、人参、厚揚げ、いんげん） ・南瓜パイ	・スープ（キャベツ、ささ身） ・たらこスパゲティー ・サラダ（南瓜、コーン、ハム、玉葱、レタス） ・珈琲
夕	・ご飯 ・味噌汁（玉葱、椎茸） ・鳥ザンギ（生野菜、果実） ・大根とみがき鰊の煮物 （しめじ、人参） ・筍土佐煮	・ご飯 ・味噌汁（ブナピー、南瓜、油揚げ） ・手作り餃子 ・中華サラダ（中華クラゲ、もやし、胡瓜、人参） ・しそ昆布 ・しそ沢庵	・ご飯 ・赤だし味噌汁（なめこ缶、豆腐、三つ葉） ・刺身盛り合わせ ・ズイキの炒め煮 ・ししとうのソテー ・香の物	・ご飯 ・味噌汁（南瓜、ワカメ、大葉） ・ささ身のピカタ （生野菜、トマト） ・冷奴（豆腐、大根おろし、なめたけ） ・胡瓜香味和え	・ご飯 ・そうめん汁（板かま、三つ葉） ・鯖の味噌煮（茄子） ・豚シャブサラダ（レタス、胡瓜、玉葱、セロリ、海藻） ・煮豆 ・南瓜沢庵	・玉穀米ご飯 ・味噌汁（豆腐、えのき茸、長葱） ・ぎせい豆腐 ・キャベツのサラダ ・フルーツヨーグルトのせ ・胡瓜一夜漬け	・ご飯 ・味噌汁（白菜、とろろ昆布、刻み麩） ・干魚の焼き物（大根甘酢、ウインナー） ・切干大根の炒め煮 ・煮豆 ・香の物
	28	29	30	31			
朝	・ご飯 ・味噌汁（しめじ、大根、油あげ） ・牛乳 ・さんま蒲焼（小松菜、えのき茸、オホーツク、オレンジ） ・とろろ芋、花かつお ・胡瓜浅漬け	・ご飯 ・味噌汁（白菜、油あげ、長葱） ・牛乳 ・ハムエッグ（ベーコン、生野菜、オレンジ） ・心太、胡瓜、中華クラゲ ・べったら漬け	・ご飯 ・味噌汁（ブナピー、ワカメ、高野豆腐） ・牛乳 ・野菜ソテー（豚肉、しめじ、玉葱、ピーマン、もやし） ・絹豆腐カニあんかけ ・オレンジ	・ご飯 ・味噌汁（キャベツ、しじみ、油あげ） ・牛乳 ・焼き物（ハムステーキ、生野菜、ミックスベジタブル） ・焼きちくわと青菜の炒め物		＊今月の誕生食は12日です！	
昼	・ご飯 ・味噌汁（南瓜、地のり、長葱） ・うな玉丼（うなぎ蒲焼、玉葱、筍、三つ葉） ・白菜の浸し、花かつお ・西瓜 ・べったら漬け	・焼き立てパン（チーズクリーム、クリームドーナツ、シナモンアップル、ハムサンド） ・ミネストローネ ・キャラメルプリン ・珈琲、牛乳	・おにぎり茶漬け（鮭、三つ葉、沢庵、野沢菜） ・小さい盛り合せ（カニクリームコロッケ、味付き卵、レタス、サラミ） ・メロン	・豚肉ときのこのうどん ・海苔巻（さんま缶、卵焼き、かんぴょう、桜でんぶ、胡瓜漬物、紅生姜） ・煮りんごヨーグルトのせ			
夕	・きびご飯 ・鱈汁（芋、しめじ、人参、ワカメ、長葱） ・盛り合せ（鳥唐揚、レタス、トマト） ・キャベツの卵とじ ・海苔の佃煮 ・瓜浅漬け	・ご飯 ・味噌汁 ・煮魚（生姜、芋） ・スパゲティ-サラダ（玉葱、サラミ、胡瓜、茹卵、レタス ・香の物	・ご飯 ・味噌汁（人参、椎茸、三つ葉） ・牛丼（玉葱、白滝） ・フルーツヨーグルト（フルーツミックス、バナナ） ・キャベツの浸し ・紅生姜	・ご飯 ・味噌汁 ・魚のフライ（ほっけ、生野菜、ミニトマト） ・酢物（じゅん菜、イカ、胡瓜） ・茄子と瓜の浅漬け			