

グランデー北湘南『安心ハウス』 平成 23年9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
朝					・ご飯・味噌汁(芋 ブナビー みょうが)・牛乳・煮物(京がんとみ 土コボウ大根 焼きちくわ他)・納豆(ネギ 花かつお)・果味・胡瓜麴漬	・ご飯・味噌汁(玉葱 卵)・牛乳・伊東の天ぷら(伊東の天ぷら 大根おろし 果物)・和え物(小松菜 鶏塩 人参他)・珍味・香の物	・ご飯・味噌汁(豆腐 ワカメ 大根葉)・牛乳・野菜入りオムレツ(生野菜 トマト)・生いげんの炒め煮・ひぎき・香の物
昼					・スープ(長葱 大根 人参 しめじ)・北湘南オムレツ・サラダ(レタス 胡瓜のハム)・福神漬	・かけそば(ほうれん草 板かま 天かす 味付き椎茸 他)・タコ焼き・果物盛り合わせ(メロン 西瓜)・胡瓜浅漬	・オニオンスープ・焼ききたてパン(じゃが芋パン お米パン 南瓜あんぱん他)・野菜サラダ・飲み物(コーヒー 牛乳)
夕					・ご飯・味噌汁(大根 油あげ 本しめじ)・豚ロースガーリック焼き(生野菜 フライドポテト)・ピーン炒め煮・なめたけ和え・胡瓜漬	・ご飯・味噌汁(厚揚げ ブナビー ほうれん草)・焼き魚(たら粕漬 大根おろし 焼きナス)・炒り豆腐(豆腐 コボウ ひじき他)・塩辛・胡瓜辛子	・ご飯・味噌汁(じゃが芋 みょうが 玉葱)・とうばん焼き(海老 玉葱 南瓜 茄子 他) ナムル・しそ昆布・べったら漬
7	4	5	6	7	8	9	10
朝	・番茶・お粥・牛乳・焼き物(ホクダ塩焼き 大根おろし 塩たらこ)・ソーセージのカレー炒め(玉葱 ブナビー ビーマン)・香の物	・ご飯・味噌汁(南瓜 わかめ 豆腐)・牛乳・はんぺん田楽味噌・野菜ソテー(アスパラ コーン ウィナー ビーマン)・瓜浅漬	・ご飯・味噌汁(キャベツ 油あげ 万能ネギ)・牛乳・山菜の炒め煮(山菜水炊 天ぷら たけのこ他)・納豆オクラ入り・煮豆・甘麹漬	・ご飯・味噌汁(わかめ 大根 人参)・牛乳・焼き魚(大根おろし オレンジ)・春雨とビーマン炒め煮・くるみかつお・香の物	・ご飯・味噌汁(しめじ ねぎ ワカメ)・牛乳・ひじきオムレツ(オムレツ 生野菜 アスパラ缶)・長芋の梅味噌かけのりの佃煮・香の物	・ご飯・味噌汁(南瓜 ワカメ 長葱)・牛乳・煮物(ロールキャベツ ウィナー 大根 人参他)・生卵・梨・香の物	・ご飯・味噌汁(ふき 油あげ)・牛乳・焼き魚(さわら西京漬)キャベツの煮浸し・トマト・オランダ煮・甘エビわさび漬・香の物
昼	・味噌ラーメン(味付きメンマ 豚ひき ワカメ もやし キャベツ 長ネギ)・いなり寿司・酢生姜	・サンドウィッチ・菓子パン・カレーシチュー(アサリ 玉葱 キャベツ)・サラダ・飲み物(コーヒー 牛乳)	休	・にゅう麺(そうめん たけのこ 椎茸 板かま 他)・一口おにぎり(鰻 飯)・白玉フルーツヨーグルト(バナナ フルーツ缶)・胡瓜浅漬	・中華スープ(ワカメ メンマ)・鮭入りチャーハン(鮭 玉葱 ビーマン 人参 卵 他)・マカロニサラダ・しば漬	・釜揚げうどん(讃岐うどん 長ネギ みょうが 生姜)・小さい盛り合わせ(みょうが天ぷら 鶏から揚げ 生野菜 他)・胡瓜の辛子漬	・オニオンスープ・ミートスパゲッティ・大根サラダ(クリームチーズ添え)・飲み物(コーヒー 牛乳)
夕	・ご飯・味噌汁(ちくわ ブナビー)・ヒレカツ盛り合わせ(ヒレカツ 生野菜 パイン)・牛肉炒め(牛肉 たけのこ ビーマン 他)・香の物	・ご飯・かき玉汁(卵 三つ葉)・焼き魚(魚 大根おろし 大葉)・肉じゃがが味噌味・枝豆・香の物	・海老フライカレー・サラダ盛り合わせ(レタス 胡瓜 トマト アスパラ 玉子 トマト)・苺プリン・福神漬	・ご飯・さつま汁(鶏もも じゃが 人参 他)・盛り合わせ(オホーツク入り 厚焼き玉子 スナッキーパン 他)・ピーナツ和え・大根醤油漬	・ご飯・味噌汁(大根 油あげ 茄子)・チカマリネ(ビーマン セロリ 玉葱 水菜 他)とびっこ和え(ほうれん草 イカ 胡瓜)・塩辛・たくあん	・ご飯・味噌汁(南瓜 ワカメ 椎茸)・煮込みおでん(大根 こんにゃく 手羽先 焼きちくわ 福神)・ホッキと南瓜のサラダ・香の物	・ご飯・味噌汁(ブナビー 油あげ 長葱)・漬け焼き(漬魚 大根 なます オレンジ)・里芋とキノコのそぼろ煮・昆布佃煮・胡瓜の浅漬
朝	11	12	13	14	15	16	17
朝	・ご飯・味噌汁(玉葱 しめじ)・牛乳・かに玉風あんかけ(卵 カニむき身 三つ葉)・フキとニシンの煮物・ブドウ・香の物	・ご飯・味噌汁(ごぼう しめじ みょうが)・牛乳・炊き合わせ(筑前煮 など他)・だし巻卵(ほうれん草 トマト)・ごみ胡麻和え・胡瓜こうじ漬	・ご飯・味噌汁(豆腐 生ワカメ みょうが)・牛乳・焼き物(角ハム 生野菜 プチトマト)・鶏レバーニラ炒め・大豆とひじきの煮物 胡瓜一夜漬	・ご飯・味噌汁(はんぺん 玉葱 板麩)・牛乳・トルコ風オムレツ(生野菜 オレンジ)・煮浸し(白菜 花鮓)・珍味・香の物	・ご飯・味噌汁(しめじ 玉葱 大根葉)・牛乳・湯豆腐(豆腐 白菜 生椎茸 昆布)・里芋と鶏肉の煮物(里芋 人参 鶏肉 他)・煮豆・香の物	・ご飯・味噌汁(とろろ 長葱 本しめじ)・牛乳・ブレオンオムレツ(生野菜 トマト)・こんにゃくとゴボウの土佐煮・珍味・香の物	・ご飯・味噌汁(南瓜 生のり 長葱)・牛乳・伊東の天ぷら(大根おろし リンゴ)・わらび中華炒め 昆布の甘辛煮・香の物
昼	・味噌汁(ユリ根 油揚げ ねぎ)・鶏塩ネギ丼(鶏塩 長ネギ ほうれん草)・胡瓜酢の物・フルーツヨーグルトかけ(煮リンゴ ぶどう)・福神漬	・焼きたてパン(南瓜パン あんぱん 天かまロール)・ベジタブルスープ・胡瓜のサラダ・ごみの胡麻和え・飲み物(コーヒー 牛乳)	・味噌汁(南瓜 とろろ昆布 万能ねぎ)・おにぎりセット(梅・ツツ昆布 海老フライ タコ焼き 筍と白菜のオイスター炒め)・苺プリン・たくあん	・お雑煮(土ごぼう 大根 人参 鶏肉 三つ葉 他)・ゆかりご飯・盛り合わせ(鶏から揚げ レタスとみょうがの和え物 キウイ)・しそ大根	・スープ・ハムシユドビーフ(牛バラ 玉葱 エリンギ 人参)・生ハムサラダ(生ハム レタス 大根 他)・福神漬	・かしわうどん(鶏もも 山菜水炊 板かま 長葱 天かす)・胡瓜とみょうがの和え物・南瓜パイ・香の物	・鶏もも ゆで卵 羊 本しめじ ビーマン 人参)・焼ききたてパン・千切りサラダ(玉葱 ハム 胡瓜)・飲み物(コーヒー 牛乳)
夕	・ご飯・水餃子・小さい盛り合わせ(クリームコロッケ 他)・みょうがと胡瓜の和え物・サラダ風刺身・大豆とひじきの煮物・胡瓜からし漬	・ご飯・味噌汁(南瓜 板麩 ほうれん草)・焼き魚(鮭 大根おろし すいか)・麻婆豆腐・もずくと胡瓜の酢の物・胡瓜のからし漬	・ご飯・味噌汁(厚揚げ 大根 白菜)・つくね盛り合わせ(つくね コーン テー トマト)・春雨サラダ・南瓜甘煮・たくあん	・麦入りご飯・味噌汁(豆腐 三つ葉 岩のり)・煮魚(ホッキ 昆布 ビーマン)・南瓜とチーズのサラダ(南瓜 チーズ レーズン 他)・胡瓜塩漬	・ご飯・味噌汁(キャベツ 油あげ)・天ぷら盛り合わせ(尾付き海老 南瓜 みょうが)・本しめじ 大根おろし)・枝豆入り白和え・香の物	・ご飯・清汁(そうめん 生椎茸 三つ葉)・幽庵焼き(生野菜 果物) 茄子の味噌焼(茄子 ビーマン ひじき肉 他)・海苔の佃煮・胡瓜からし漬	・味噌汁(羊 ワカメ 万能ネギ)・ホール焼(たら 玉葱 生椎茸 南瓜)・枝豆&フライドポテト・豆腐の卵とじ・メンマとちくわの和え物・香の物
朝	18	19	20	21	22	23	24
朝	・ご飯・味噌汁(豆腐 本しめじ 長葱)・牛乳・はんぺんチーズサンド(生野菜 キウイ)・塩辛 大根おろし・佃煮・胡瓜の一夜漬	・ご飯・味噌汁(大根 卵 長葱)・牛乳・鯖水煮山かけ・磯和え(小松菜 焼きちくわ 胡瓜 海苔の佃煮)・バナナ 胡瓜の新漬	・ご飯・味噌汁(しめじ 大根 とろろ昆布)・牛乳・キャベツマフラー煮・納豆(しらす 長ネギ)・梨 胡瓜漬	・ご飯・味噌汁(南瓜 本しめじ)・牛乳・焼き魚(大根おろし 果物)・高野豆腐卵とじ(高野豆腐 人参 椎茸 他)・筋子・香の物	・ご飯・味噌汁(豆腐 本しめじ 大根葉)・牛乳・チーズオムレツ(生野菜)・大豆とひじきの炒め煮・花き煮・一夜漬	・ご飯・味噌汁(エリンギ ねぎ 油揚げ)・牛乳・煮物(ロールキャベツ ウィナー 人参 他)・温泉卵・煮リンゴ・香の物	・スープレザー(鶏もも ゆで卵 羊 本しめじ ビーマン 人参)・焼ききたてパン・千切りサラダ(玉葱 ハム 胡瓜)・飲み物(コーヒー 牛乳)
昼	・中華スープ(春雨 ワカメ 長葱)・焼きそば(海老 豚肉 イカ キャベツ 人参 他)・フルーツゼリー(リンゴ バナナ 黄桃)・紅生姜	・焼きたてパン(ほうれん草 ポタージュ)・サラダ(ゆで卵 アスパラ ハム キャベツ レタス)・飲み物(コーヒー 牛乳)	休	・抹茶入り玄米茶・ミルク粥・盛り合わせ(揚げ餃子 ナンパン揚げ ホッキキャベツ)・煮物(大根 南瓜 焼豆腐 他)・なんぼん味噌・味噌漬	・スープ(鶏手羽 レタス)・炊き込みピラフ(海老 ペーコン ミックスV 他)・ブロッコリーのサラダ(ブロッコリー 鶏ネギ塩 他)・福神漬	・かけ揚げそば(玉葱 人参 干しエビ 長葱 他)・小松菜の胡麻和え・南瓜団子のおしるこ	・スープレザー(大根 人参 他)・ナポリタンスパゲティ・生ハムサラダ(胡瓜 玉葱 トマト)・栗の渋皮煮(栗 小倉 白玉)・飲み物(コーヒー 牛乳)
夕	・ご飯・味噌汁(みょうが 白菜 ブナビー)・鶏肉の甘辛ソースかけ・大根と厚揚げの煮物(煮豆・べったらと野菜漬)	・ご飯・味噌汁(豆腐 生わかめ えのき)・肉焼売(焼売 白菜の芯 トマト)・中華風サラダ(中華クラゲ もやし 胡瓜 ハム)・昆布の佃煮・たく	・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 たら 昆布 酢 メサバ)・ズイキの炒め煮・トマトと胡瓜のサラダ・たくあん	・ご飯・味噌汁(南瓜 ワカメ みょうが)・ささみチーズサンド・奴豆腐(大根おろし なめたけ)・ホッキサラダ・香の物	・ご飯 かけ玉汁(卵 でんぶん 三つ葉)・鯖の味噌煮(生姜 ナンパン)・豚しゃぶサラダ・栗甘煮・しば漬	・五穀米・鶏ボールの味噌スープ(鶏ボール 白菜 生姜 ねぎ)・揚げ豆腐あんかけ・キャベツサラダ・大根菜とカニかま和え・香の物	・ご飯・味噌汁(大根 人参 油揚げ)・干し魚の焼き物(大根おろし ウィナー 梨)・切干大根・煮豆・大根味噌漬 胡瓜漬
朝	25	26	27	28	29	30	
朝	・ご飯・味噌汁(みょうが 本しめじ 大根葉)・牛乳・サンマ蒲焼・和え物(ほうれん草 人参 ちくわ なため)・とろろ芋・オレンジ・しそ大根	・ご飯・味噌汁(白菜 椎茸 南瓜)・牛乳・ペーコンエッグ(生野菜 トマト)・甘エビの和え物(甘エビ 胡瓜 オホーツク 他) べったら漬	・ご飯・味噌汁(フキ 地のり ねぎ)・牛乳・野菜ソテー(豚肉 しめじ 玉葱 他)・玉子豆腐あんかけ(オホーツク 三つ葉 他)・果物・香の物	・ご飯・味噌汁(しめじ ゴボウ 三つ葉)・牛乳・焼き魚(ハムステーキ 生野菜)・焼きちくわ炒め煮(焼きちくわ 小松菜 他)・果物・香の物	・ご飯・味噌汁(がんも 玉葱 万能ねぎ)・牛乳・煮物(春雨きんちゃく ゴボウ 大根 他)・納豆(ネギ モロヘイヤ)・バナナ 梨・べったら漬	・ご飯・味噌汁(がんも 玉葱 伊東の天ぷら(大根おろし トマト)・和え物(ほうれん草 オージャンサラダ 他)・ソーメン 南瓜 かつお大根	・スープレザー(温泉水 ほうれん草 板かま 天かす 他)・焼ききたてピザ(海老 サラダ ミネソ 他)・煮リンゴのヨーグルトかけ
昼	・ご飯・味噌汁(豆腐 わかめ 大根葉)・カキとじ 白菜お浸し・果物・みそ漬	・焼きたてパン(ミニクロー ムッサー 南瓜あんぱん シナモンデニッシュ 他)・ミネストローネ・黒糖ゼリー・飲み物(アイスコーヒー コーヒー 牛乳)	・うな雑炊・小さい盛り合わせ(カキフライ 切干大根 生野菜)・フルーツ(バナナ 黄桃 他)・胡瓜漬	・豚肉とキノコのうどん(うどん 豚バラ生姜漬 しめじ えのき 椎茸)・サラダ巻き・フルーツ盛り合わせ	・ご飯・味噌汁(玉葱 高野豆腐 生のり)・豚ロース生姜焼き(生野菜 マッシュポテト 枝豆)・ピーン炒め煮・エビわさび 南瓜 大根甘酢		
夕	・きびご飯・三平汁(塩鯖 羊 人参 しめじ 他)・盛り合わせ(チーズフライ 生野菜 トマト 枝豆)・ニラの卵とじ・たくあん	・ご飯・味噌汁(ブナビー 油揚げ 羊)・煮魚(赤魚 こんにゃく 生姜)・マカロニサラダ・昆布醤油漬 胡瓜ピリ辛漬	・ピースご飯・清汁・オードブル(バラ肉ロール 厚焼き玉子 揚げ芋 他)・含め煮(がんも ふき 筍 椎茸 他)・ドリア・カットケーキ	・ご飯・味噌汁(すり身 本しめじ 大根葉)・魚のフライ(フライ 生野菜 トマト)・もずく酢(じゅんさい 胡瓜 みょうが)・ひじき炒め煮・胡瓜漬	・ご飯・味噌汁(玉葱 高野豆腐 生のり)・豚ロース生姜焼き(生野菜 マッシュポテト 枝豆)・ピーン炒め煮・エビわさび 南瓜 大根甘酢		