

グランデージ北湘南『安心ハウス』 平成 23年12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								
昼								
夕								
7	4	5	6	7	8	9	10	
朝	・ご飯・味噌汁(豆腐 地のり 芋)・牛乳・かに玉風あんかけ(卵 カニむき身 三つ葉)・ごごみの胡麻和え・大根梅汁漬	・ご飯・味噌汁(フキ うど 豆腐)・牛乳・炊き合わせ(筑前煮 人参 いんげん)・だし巻玉(玉子 白菜のお浸し 柿)・小豆と栗の甘露・一夜漬	・ご飯・味噌汁(豆腐 本しめじ 長葱)・牛乳・焼き物(角ハム 生野菜 トマト)・豚しゃぶ(かりんと 揚げ 大豆とひじきの煮物)・一夜漬	・ご飯・味噌汁(しめじ 油揚げ ネギ 高野豆腐)・牛乳・トルコ風オムレツ(オムレツ 生野菜)・煮浸し(白菜 花鰹)・南蛮みそ・しば漬	・ご飯・味噌汁(しめじ 大根 味噌汁の具)・牛乳・湯豆腐(豆腐 白菜 生椎茸 昆布)・菊がが煮(菊 こんにゃく)・塩辛みそ・白菜のキムチ漬	・ご飯・味噌汁(豆腐 小松菜)・牛乳・プレーンオムレツ(生野菜 果物)・きんぴらごぼう・珍珠・香の物	・ご飯・味噌汁(里芋 長葱)・牛乳・天ぷら蒲鉾(大根おろし ミカン)・シーチキン炒め煮・オーシャンサラダ・南瓜大根	・ご飯・味噌汁(鶏もも ゆで卵 南瓜 本しめじ オクラ 人参)・焼きたてパン・小さいサラダ・香の物
昼	・味噌汁(きのこ 長葱)・豚丼(豚バラ ほうれん草 紅生姜)・白菜のなめたけ和え(白菜 なめたけ オホーツク)・干し柿	・焼きたてパン(南瓜パン 小倉ツイスト 天かまロール)・ベジタブルスープ・小松菜とサーモンのサラダ・飲み物(コーヒー・牛乳)	・味噌汁(白菜 とろろ昆布 ワカメ)・おにぎりセツト(おにぎり パリッと餃子)・オーシャンサラダ ウインナー)・バナナヨーグルト・たくあん	・つみれ汁(さんまつみれ 豆腐 白菜 長葱)・ゆかりご飯・盛り合わせ(チーズフライ オホーツク 生野菜 他)・梅漬	・スープ・ハユシドビーフ(牛バラ 玉葱 エリンギ 人参)・マカロニサラダ(胡瓜 玉葱 ゆで卵 他)・福神漬 らっきよ	・ニンシそば(ニンシ ほうれん草 板かま 長葱)・小松菜とベーコンのソテー・タコ焼き	・スープカレー(鶏もも ゆで卵 南瓜 本しめじ オクラ 人参)・焼きたてパン・小さいサラダ・香の物	
夕	・ご飯・番茶・うどんすき鍋(豚肩ロース 椎茸 豆腐 玉葱 他)・キャベツとサーモンの和え物・うどんの油炒め・大根梅汁漬	・ご飯・味噌汁(油あげ 小松菜 芋)・焼き魚(ホッケ 大根おろし 柿)・麻婆豆腐・セロリ炒め・重ね漬	・ご飯・味噌汁(厚揚げ 大根 白菜)・つくね盛り合わせ(つくね コーンソテー トマト)・春雨サラダ(春雨 ロースハム 中華くらげ 他)・香の物	・清汁・鮭ちらし寿司(かんぴょう ひじき 紅鮭 ゴボウ 他)・煮物(魚河岸 揚 菊 人参 椎茸 他)・長芋梅肉和え・茶碗蒸し・デザート	・ご飯・味噌汁(芋 長葱 ワカメ)・天ぷら盛り合わせ(尾付き海老 南瓜 茄子 本しめじ 大根おろし)・白和え・香の物	・ご飯・味噌汁(南瓜 海藻 小松菜)・タンダリーチキン(生野菜 ミカン)・フキ炒め煮(フキ こんにゃく がんも 他)・胡瓜の佃煮・大根梅汁漬	・ご飯・味噌汁(もやし 豚ロース 玉葱 ビーマン 他)・みかん&フライドポテト・豆腐卵とじ・セロリ佃煮・香の物	
朝	11	12	13	14	15	16	17	
朝	・ご飯・味噌汁(南瓜 わかめ 小ネギ)・牛乳・はんぺんチーズサンド(生野菜 トマト)・くらげと大根の中華あえ・塩辛・オレンジ・たくあん	・ご飯・味噌汁(お麩 えのきだけ 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)・ふきの煮物・たくあん	・ご飯・味噌汁(白菜 油揚げ 長葱)・牛乳・キャベツマフラー煮(キャベツ 人参 ひじき 天ぷら)・納豆(しらす 長ネギ)・果物・香の物	・ご飯・味噌汁(豆腐 えのき 長葱)・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 えのき 長葱)・牛乳・チーズオムレツ(生野菜 オレンジ)・鶏牛蒡・カブの一夜漬	・ご飯・味噌汁(じゃが芋 ネギ 油揚げ)・牛乳・煮物(ロールキャベツ 鶏もも 人参 他)・温泉卵・果物煮・大根みそ漬	・ご飯・味噌汁(豆腐 椎茸 ニラ)・牛乳・炭火焼き鳥(焼き鳥 アスパラ キャベツお浸し みかん)・五目大豆・かぼちゃ大根	・ご飯・味噌汁(豆腐 椎茸 ニラ)・牛乳・炭火焼き鳥(焼き鳥 アスパラ キャベツお浸し みかん)・五目大豆・かぼちゃ大根
昼	・スープ(鶏手羽 ワカメ レタス)・中華丼(海老 豚肉 イカ うずらの卵 白菜 他)・フルーツゼリー寄せ(Gグレープ 黄桃 牛乳寒天)・紅生姜	・焼きたてパン・コーンポタージュ・サラダ(ゆで卵 アスパラ 人参 キャベツ レタス 他)・飲み物(コーヒー 牛乳)		・抹茶入り玄米茶・ミルク粥(チーズ入り)・盛り合わせ(焼売 ライスベーパーポテトサーモン包み)・煮物(京がんと いんげん 天ぷら 他)・香の物	・スープ(春雨 メンマ わかめ)・炊き込みピラフ(海老 ベーコン ミックスV 他)・大根サラダ(鶏ネギ塩 大根 胡瓜 他)・福神漬	・タコ天そば(玉葱 人参 タコ 三つ葉 他)・小鉢(小松菜 オホーツク)・薄皮(白玉 あんこ)・かぶの一夜漬	・スープ(たまご 糸寒天)・たらこパゲティー・豆入りポテトサラダ・ロールケーキ・飲み物(コーヒー 牛乳)	
夕	・ご飯・味噌汁(たけのこ 油揚げ 長葱)・鶏甘辛キレール風味・大根とニンシの煮付け・ホッキと小松菜のサラダ・白菜のビール漬	・ご飯・味噌汁(はんぺん 玉葱 板麩)・海老入り大焼売(焼売 白菜 トマト)・中華風サラダ(中華クラゲ もやし 胡瓜 ハム)・胡瓜佃煮・キムチ	・ご飯・赤だし味噌汁(豆腐 なめこ 三つ葉)・刺身盛り合わせ(ひらめ サイモン イカ 他)・ズイキの炒め煮・小松菜の和え物・香の物	・ご飯・味噌汁(油あげ 大根 人参)・ささみチーズサンド・奴豆腐(大根おろし なめたけ)・枝豆・茄子の一夜漬	・ご飯 かけ玉汁(卵 でんぶ 三つ葉)・鯖の味噌煮(生葉 ビーマン)・豚しゃぶサラダ・菊土佐煮・大根と人参一夜漬	・ご飯・味噌汁(ごぼう 本しめじ すり身 ねぎ)・ぎせい豆腐(海老 ニラ 椎茸 ゴボウ 他)・キャベツサラダ・小松菜ソテー・大根一夜漬	・ご飯・味噌汁(南瓜 ねぎ)・干し魚の焼き物(大根おろし ウインナー)・切干大根の炒め煮・珍珠・香の物	
朝	18	19	20	21	22	23	24	
朝	・ご飯・味噌汁(大根 人参 ネギ)・牛乳・サンマ蒲焼・和え物(小松菜 人参 ちくわ すりごま)・とろろ芋・果物・香の物	・ご飯・味噌汁(白菜 椎茸 油あげ)・牛乳・サンマコンエッグ(生野菜 ミカン)・和風ナムル(和風ナムル もやし ビーマン)・南瓜たくあん	・ご飯・味噌汁(麩 南瓜 小松菜)・牛乳・野菜ソテー(豚肉 しめじ 玉葱 他)・絹ごし豆腐くず煮(絹豆腐 カニかま 煮ねぎ)・リンゴ・香の物	・ご飯・味噌汁(バナナ 人参 地のり 油揚げ)・牛乳・焼き魚(ハムス テーキ アスパラ缶)・小松菜とコーンのソテー・ひじきの炒め煮・香の物	・ご飯・味噌汁(南瓜 本しめじ ぶりのり)・牛乳・煮物(春雨きんちゃく 土ゴボウ 里芋 他)・納豆(みか 花かつお)・みかん・梅酢たくあん	・ご飯・味噌汁(白菜 南瓜 豆腐)・牛乳・玉葱入り天ぷら(大根おろし ミカン)・切干大根ゆず風味・珍珠・香の物	・ご飯・味噌汁(豆腐 椎茸 人参)・牛乳・玉葱入りオムレツ・里芋そろそろ煮・みかん・粕漬	・ご飯・味噌汁(豆腐 椎茸 ニラ)・牛乳・炭火焼き鳥(焼き鳥 アスパラ キャベツお浸し みかん)・五目大豆・かぼちゃ大根
昼	・ご飯・味噌汁(豆腐 地のり 長葱)・うな玉丼(うなぎ 玉葱 たけのこ 他)・白菜お浸し・果物・香の物	・焼きたてパン(玉子サンド チーズパン メロンパン 他)・ミネストローネ・苺プリン生クリーム添え・飲み物(コーヒー 牛乳)	・鮭雑炊・小さい盛り合わせ(チーズフライ ウインナー おから 苺)・たくあん	・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 他)・おしんこ巻き・小鉢(ホッキサラダ)	・手羽先と野菜スープ・北湘南オムレツ(鶏肉 玉葱 ビーマン 他)・サラダ(牛タン レタス サラミ カラービーマン)・福神漬	・山菜山かけそば(山菜 とろろ 板かま 長ねぎ)・焼き立てピザ(海老 サラミ 玉葱 他)・みかん	・スープ・焼きたてパン(豆パン ウインナーロール レーズンパン)・サラダ(サーモン キャベツ 玉葱 大根)・飲み物(コーヒー 牛乳)	・スープ・焼きたてパン(豆パン ウインナーロール レーズンパン)・サラダ(サーモン キャベツ 玉葱 大根)・飲み物(コーヒー 牛乳)
夕	・麦飯・たら汁(たら 芋 人参 しめじ 他)・盛り合わせ(南瓜 コロッケ 生野菜 トマト)・ニラと玉葱の卵とじ・べつたら漬	・ご飯・味噌汁(白菜 生わかめ)・煮魚(魚 小松菜 生姜)・スパゲティーサラダ・切干大根・かつお大根と胡瓜漬	・ご飯・味噌汁(絹豆腐 わかめ 長ねぎ)・ジンギスカン(ラム 玉葱 もやし ニラ 他)・フルーツヨーグルト(フルーツミックス パナナ 苺)・たくあん	・ご飯・味噌汁(豆腐 わかめ 万能ねぎ)・魚のフライ(鮭フライ 生野菜)・酢の物(イカ もずく 胡瓜)・卵の花炒め煮・たくあん	・ご飯・味噌汁(大根 人参 油揚げ)・豚ロース 生姜焼き(生野菜 オレンジ)・白菜のお浸し・南瓜のいとこ煮・べつたら漬	・ご飯・味噌汁(芋 とろろ 昆布 長葱)・焼き魚(鮭 大根おろし オレンジ)・炒り豆腐(土ごぼう 人参 きんぴら 他)・煮豆・しょうごいん醬油漬	・ビーストご飯・清汁・オードブル(レググ タコのカルパッチョ フライドポテト テリース Gフルーツゼリー)・マカロニグラタン・クリスマス	
朝	25	26	27	28	29	30	31	
朝	・お粥・味噌汁(芋 長葱)・牛乳・焼き物(塩 鯖 大根おろし 甘エビわさび)・ちくわと青葉の炒め物(ちくわ 小松菜 本しめじ)・香の物	・ご飯・味噌汁(南瓜 わかめ 人参)・牛乳・はんぺんバター醤油・鶏ごぼ(鶏ごぼ こんにゃく 人参)・珍珠・香の物	・ご飯・味噌汁(南瓜 麩 絹さや)・牛乳・山菜の炒め煮(山菜水煮 天ぷら たけのこ こんにゃく 他)・納豆オクラ入り・みかん・香の物	・ご飯・味噌汁(厚揚げ 本しめじ 長葱)・牛乳・焼き魚(魚 大根おろし パナナ)・春雨とビーマン炒め(春雨 ビーマン 人参 他)・香の物	・いなぎびとご飯・味噌汁(大根 三つ葉 油あげ)・チカマリネ(チカ ビーマン セロリ 玉葱 水菜 他)・とびっこ和え・ぼたて刺身・梅味たくあん	・ご飯・味噌汁(春雨 厚揚げ 長葱)・煮物(京がんと 大根 人参 焼きちくわ 他)・生卵・みかん・香の物	・ご飯・味噌汁(ふき がんも 大根葉)・牛乳・焼き魚(骨なしホッケ 大根おろし ミカン)・高野豆腐オムレツ・胡瓜粕漬	・ご飯・味噌汁(ふき がんも 大根葉)・牛乳・焼き魚(骨なしホッケ 大根おろし ミカン)・高野豆腐オムレツ・胡瓜粕漬
昼	・豚骨ラーメン(焼豚 味付きメンマ ゆで卵 もやし 人参 長ネギ)・いなり 寿司・酢生姜	・サンドウィッチ・菓子パン・シチュー(鶏もも 玉葱 人参 他)・かつおのサラダ(かつお 生野菜 薬味 ゆずポン)・飲み物(コーヒー 牛乳)	休		・中華スープ(春雨 ワカメ 長葱)・鮭チャーハン(鮭 玉葱 ビーマン 人参 卵 他)・サラダ(キャベツ 胡瓜 レタス)・福神漬	・釜揚げうどん(長葱 みょうが しょうが)・小さい盛り合わせ(ぼたてのフライ 生野菜 オレンジ)・たくあん		
夕	・ご飯・味噌汁(紫しめじ 豆腐 長葱)・ヒレカツ盛り合わせ(豚ヒレカツ 生野菜 トマト)・干切り炒め(ハム 小松菜 たけのこ 人参 他)・香の物	・ご飯・味噌汁(芋 本しめじ 三つ葉)・焼き魚(魚 大根おろし)・肉じゃがカレー味・卵の花炒め(しょうごいん漬)	・ポークカレー・サラダ盛り合わせ(レタス 胡瓜 トマト)・アスパラ ゆで卵 トマト)・寄せ菓子・福神漬 らっきよ	・ご飯・さつま汁(鶏もも じゃが芋 人参 ごぼう 他)・盛り合わせ(京風 シュウマイ 温野菜)・くるみおえ・長芋梅漬・たくあんニンニク漬	・ご飯・味噌汁(大根 三つ葉 油あげ)・チカマリネ(チカ ビーマン セロリ 玉葱 水菜 他)・とびっこ和え・ぼたて刺身・梅味たくあん	・ご飯・八杯汁(豆腐 椎茸 三つ葉)・みそおでん(大根 こんにゃく 手羽先 天ぷら 玉葱)・ホッキサラダ・卵の花炒め・かぶ醬油漬	・年越しそば・山菜おこわ・おかず折・茶碗蒸し・飲み物(小ビール)	