

グランデージ北湘南『安心ハウス』平成 24年 2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			
朝	*今月の誕生日食は、20日です！			・ご飯・味噌汁(芋、油揚げ、長葱)・牛乳 ・スペインオムレツ(フライドポテト、玉葱、ベーコン) ・小松菜の煮浸し・一夜漬	・ご飯・味噌汁(厚揚げ、椎茸、長葱)・牛乳 ・湯豆腐(白菜、椎茸、昆布)・筍かか煮(筍、こんにゃく、ふき)・バナナヨーグルト	・ご飯・味噌汁(豆腐、三つ葉、ワカメ)・牛乳 ・プレーンオムレツ(生野菜、トマト)・きんぴらごぼ(人参、ピーマン)・香う(人参、ピーマン)・香の物	・ご飯・味噌汁(キャベツ、がんも)・牛乳・伊東の野菜天(大根おろし、トマトゼリー)・炒め煮(ウインナー、にんにく、小松菜、コーン)			
昼				・すいとん(大根、人参、ごぼう、椎茸、長葱、油揚げ)・ゆかりご飯・盛合せ(イカ足刺身、トマトサラダ)・梅漬	・スープ(小松菜、ワカメ、卵)・ハッシュドビーフ ・トマトのサラダ(クリームチーズ、カレーピーマン) ・福神漬、らっきょう	・にしんそば(鰹味付き、小松菜、生麩、長葱)・恵方巻き(海老フライ、とびっこ、レタス)・落花生、きびだんご	・スープカレー・小倉パン、黒豆お米パン、玄米お米パン、ロイヤルミルク・小さいサラダ(鳥塩、紫玉葱、レタス)・珈琲、牛乳			
夕				・ご飯・味噌汁(ぶき、油揚げ)・煮魚(棒鱈、昆布、茄子)・ジャーマンサラダ(芋、ウインナー、玉葱)・ピリ辛茄子	・ご飯・味噌汁(生のり、がんも、大根)・天ぷら盛合せ(尾付海老、さつま芋、茄子、しめじ、大根おろし)・白和え	・ご飯・味噌汁(芋、すり身、長葱)・タンドリーチキン(生野菜、オレンジ)・いんげん炒め煮・赤カブの甘酢漬・数の子白魚	・ご飯・味噌汁(大根、人参、芋餅)・ホイル焼き(鱈、玉葱、椎茸、ピーマン、トマト、枝豆)・豆腐の卵とじ・かつお沢庵・煮豆			
	5	6	7	8	9	10	11			
朝	・ご飯・味噌汁(しめじ、ワカメ、高野豆腐)・牛乳 ・はんぺんチーズサンド・和風ナムル(胡瓜、もやし)・香の物・果実	・ご飯・味噌汁(ブナピー、油揚げ)・牛乳・鯖の水煮山かけ(長芋、卵黄、わさび醤油)・磯和え(小松菜、オホーツク、胡瓜、海苔佃煮)	・ご飯・味噌汁(いかつみれ、大根、長葱)・牛乳 ・キャベツのマフラー煮・納豆(しらす干し、長葱)・トマトのゼリー・香の物	・ご飯・味噌汁(芋、ふのり、長葱)・牛乳・焼き魚(大根おろし、キュウイ)・高野豆腐の卵とじ(人参、椎茸、小松菜)・大根酢漬	・ご飯・味噌汁(ユリ根、とろろ昆布)・牛乳 ・シーチキンのオムレツ(生野菜)・ごぼう甘辛煮・白魚数の子・香の物	・ご飯・味噌汁(豆腐、しめじ、長葱)・牛乳・煮物(ミニ春雨巾着、大根、人参、鳥もも肉他)・温泉卵・ヨーグルトバナナ・べつたら漬	・ご飯・味噌汁(豆腐、生のり、にら)・牛乳・とりつくね(小松菜の浸し、オレンジ)・五目大豆(人参、小松菜、枝豆)・豆腐の卵とじ・かつお沢庵・煮豆	・ご飯・味噌汁(豆腐、生のり、にら)・牛乳・とりつくね(小松菜の浸し、オレンジ)・五目大豆(人参、小松菜、枝豆)・豆腐の卵とじ・かつお沢庵・煮豆		
昼	・スープ(レタス、ワカメ、長葱)・焼きそば(むき海老、いか、豚バラ、人参、玉葱、キャベツ、ピーマン、板かま)・珈琲ゼリー・紅生姜	・焼き立てパン ・コーンポタージュ(クラッカー、パセリ)・サラダ(レタス、キャベツ、むき海老、胡瓜、パプリカ)・珈琲、牛乳	休	・小豆粥・小さい盛合せ(海老チリ、キャベツ、胡瓜)・煮物(里芋、がんも、こんにゃく、人参、ふき)・大根味噌漬・野沢菜昆布	・スープ(ワカメ、玉葱、レタス、長葱)・炊き込みピラフカレー味・サラダ(サーモン、大根、レタス、卵豆腐、レモン)・福神漬	・かき揚げそば(ユリ根のかき揚げ)・大根と白魚の和え物・フルーツゼリー(Gフルーツ、桃缶)	・スープ(小松菜、卵)・ナポリタンスパゲティ(玉葱、ピーマン、ソーセージ)・サラダ(唐揚、玉葱、レタス、パプリカ)・バナナヨーグルト	・スープ(小松菜、卵)・ナポリタンスパゲティ(玉葱、ピーマン、ソーセージ)・サラダ(唐揚、玉葱、レタス、パプリカ)・バナナヨーグルト		
夕	・ご飯・味噌汁(白菜、しいたけ)・鳥唐揚甘唐ソースかけ(フライドポテト、生野菜)・大根と厚揚げの煮物・しらす佃煮・大根甘酢	・ご飯・味噌汁(ふのり、玉葱、とろろ)・手作り餃子(豚荒挽き肉、白菜、にら)・中華サラダ(中華クラゲ他)・ピリ辛胡瓜・白魚佃煮	・ご飯・赤だし味噌汁(豆腐、なめこ、三つ葉)・刺身盛合せ・ズイキの炒め煮(人参、こんにゃく、厚揚げ、椎茸、いんげん)・酢物	・ご飯・味噌汁(南瓜、ワカメ、三つ葉)・ささ身野菜ロール(ごぼう、人参、いんげん、Gフルーツ)・奴豆腐・白菜粕味噌・大根きんぴら	・ご飯・清汁(卵そうめん、万能葱)・鯖の味噌煮(揚げ茄子)・豚しゃぶサラダ(レタス、人参、海藻他)・煮豆・大根たまり、レンコンの芽	・五穀米ご飯・味噌汁(玉葱、なめこ、万能葱)・ぎせい豆腐(海老、にら、人参、ごぼう)・キャベツの子和え・うどの酢味噌・白菜粕味噌	・ご飯・味噌汁(とりごぼう、大根、人参)・干し魚焼き物(大根とレンコンの芽甘酢、ウインナー)・切干大根の炒め煮・香の物	・ご飯・味噌汁(とりごぼう、大根、人参)・干し魚焼き物(大根とレンコンの芽甘酢、ウインナー)・切干大根の炒め煮・香の物		
	12	13	14	15	16	17	18			
朝	・ご飯・味噌汁(ユリ根、しめじ、ワカメ)・牛乳 ・さんまの蒲焼と小松菜の和え物・とろろ芋(かつお節)・麴漬	・ご飯・味噌汁(キャベツ、油揚げ、万能葱)・牛乳 ・ハムエッグ(生野菜、オレンジ)・和風ナムル(小松菜、春雨)・白菜漬	・ご飯・味噌汁(南瓜、小葱)・牛乳・野菜ソテー(豚肉、椎茸他)・絹豆腐のくず煮(生麩、三つ葉)・リンゴ	・ご飯・味噌汁(椎茸、玉葱)・牛乳・焼き物(ハムステーキ、アスパラ缶、カーネルコーン)・焼きちくわ焼め(小松菜、人参、ブナピー)	・ご飯・味噌汁(豆腐、生ワカメ、三つ葉)・牛乳 ・煮物(京ガンも、ごぼう、大根、ふき、人参)・納豆(しらす、長葱)・青島みかん	・ご飯・味噌汁(鳥ごぼう、大根、人参)・牛乳 ・伊東の天ぷら(大根おろし、パイン)・切干大根の中華炒め・甘梅	・ご飯・味噌汁(キャベツ、油揚げ、長葱)・牛乳 ・野菜入りオムレツ(玉葱、ミックスV、ベーコン)・うどと天ぷらの煮物・塩辛・沢庵	・ご飯・味噌汁(キャベツ、油揚げ、長葱)・牛乳 ・野菜入りオムレツ(玉葱、ミックスV、ベーコン)・うどと天ぷらの煮物・塩辛・沢庵		
昼	・ご飯・味噌汁(豆腐、地のり、とろろ昆布)・カツ丼(豚ヒレ肉、玉葱、筍、しいたけ、三つ葉)・キャベツの浸し・バナナ、林檎	・焼きそばパン他 ・ミネストローネ(トマト水煮缶、キャベツ、人参、芋、マカロニ)・リンゴゼリー ・珈琲、牛乳	・おにぎり茶漬(鮭、野沢菜、三つ葉)・小さい盛合せ(海老チリ、キャベツ、和え、パイン、生野菜)・大根南瓜漬	・豚肉ときのこのうどん(豚バラ、玉葱、えのき、しいたけ)・サーモン押し寿司(サーモンスライス、大葉)・豆腐とトマトのサラダ・酢生姜	・スープ(糸寒天、ワカメ、人参)・北湘南オムレツ(鳥肉、玉葱、ピーマン)・サラダ(キャベツ、レタス、人参、はんぺん)・福神漬	・山菜山かけそば(山菜水煮、人参、板かま、長葱、とろろ芋)・クラゲ和え(中華クラゲ、胡瓜、りんご)・そば粉あべ川(きな粉)	・スープ(鳥肉、人参、小葱)・焼き立てパン ・サラダ(しめじ、たこスライス、玉葱)・珈琲、牛乳	・スープ(鳥肉、人参、小葱)・焼き立てパン ・サラダ(しめじ、たこスライス、玉葱)・珈琲、牛乳		
夕	・麦ご飯・鱈汁(芋、しめじ、ワカメ、長葱、人参) ・盛合せ(南瓜コロツケ、生野菜)・ニラと玉葱の卵とじ・南瓜大根	・ご飯・味噌汁(大根、しめじ、小松菜)・煮魚(こんにゃく)・スパゲティイタリアンサラダ・うどのなめたけ和え・南瓜大根	・ご飯・味噌汁(厚揚げ、ブナピー、三つ葉)・ジンギスカン・フルーツヨーグルト(フルーツミックス、バナナ、苺)・沢庵・小松菜の浸し	・黒豆入りご飯・味噌汁(イカすり身、芋、人参、長葱)・ホッケのフライ(生野菜)・酢物(もずく、胡瓜、鯖)・うど味噌炒め煮・沢庵	・ご飯・味噌汁(大根、人参、とろろ昆布)・豚ロースカレー、醤油味(ナチュラルポテト、生野菜)・ビーフ炒め煮・ヤーコン粕漬	・ご飯・味噌汁(芋団子、ごぼう、万能葱)・焼き魚(大根おろし、オレンジ)・炒り豆腐(ごぼう、人参、豚肉)・煮豆・ヤーコン粕漬	・ご飯・味噌汁(豆腐、ワカメ、長葱)・鰻の柳川(ごぼう、筍、玉葱、椎茸、三つ葉、卵)・ナムル・うど味噌炒め・大根味噌漬	・ご飯・味噌汁(豆腐、ワカメ、長葱)・鰻の柳川(ごぼう、筍、玉葱、椎茸、三つ葉、卵)・ナムル・うど味噌炒め・大根味噌漬		
	19	20	21	22	23	24	25			
朝	・お粥・味噌汁(ごぼう、がんも)・牛乳・焼き物(一塩鯖、大根おろし、甘エビわさび)・ちくわと青菜の炒め物(小松菜、しめじ)・野沢菜	・ご飯・味噌汁(しめじ、豆腐、三つ葉)・牛乳 ・はんぺん(アスパラ缶、ミックスV、ウインナー)・きんぴら(こんにゃく、ピーマン、人参)	・ご飯・味噌汁(キャベツ、油揚げ)・牛乳・山菜の炒め煮(黒こんにゃく、天ぷら、人参)・納豆オクラ入り・果実・香の物	・ご飯・味噌汁(芋団子、かぶの葉)・牛乳・焼き魚(大根おろし、みかん)・春雨とピーマンの炒め煮・香の物	・ご飯・味噌汁(筍、ごぼう、がんも)・牛乳・ひじき入りオムレツ(生野菜、キュウイ)・長芋の梅和え・海老塩辛・胡瓜ピリ辛和え	・ご飯・味噌汁(ブナピー、大根、万能葱)・牛乳 ・煮物(京風がんも、芋、人参、しいたけ、いんげん)・生卵・りんご・うりの粕漬	・ご飯・味噌汁(芋団子、ごぼう、万能葱)・焼き魚(大根おろし、オレンジ)・炒り豆腐(ごぼう、人参、豚肉)・煮豆・ヤーコン粕漬	・ご飯・味噌汁(えのき、筍、卵、万能葱)・牛乳 ・焼き魚(さわら西京焼き、大根おろし、キュウイ)・筍とこんにゃくの煮物・沢庵		
昼	・味噌ラーメン(もやし、キャベツ、にら、人参、挽肉、味付けメンマ)・いなり寿司・酢生姜	・サンドウィッチ(ポテトサラダ、マーマレード)・シチュー(鮭、玉葱、ミックスV、しめじ、絹さや)・ヨーグルト和え(バナナ、蜂蜜)・珈琲	休	・にゅう麺(そうめん、筍、しめじ、椎茸、板かま、三つ葉)・一口おにぎり(とびっ子、ほぐし鮭)・アロニアゼリー・南瓜大根	・スープ(春雨、ワカメ、長葱)・鮭炒飯(玉葱、人参、醤油、ケチャップ)・ラーメンサラダ(ハム、キャベツ、ワカメ、胡瓜)・福神漬	・釜揚げうどん(讃岐うどん)・小さい盛合せ(ほたての天ぷら、レタス、板かま)・角煮と筍・牛乳寒、アロニアゼリー	・ご飯・味噌汁(芋団子、ごぼう、万能葱)・焼き魚(大根おろし、オレンジ)・炒り豆腐(ごぼう、人参、豚肉)・煮豆・ヤーコン粕漬	・スープ(玉葱、ベーコン、地のり)・和風スパゲティ(シーチキン、えのき、大根おろし、大葉)・サラダ(むきえび、レタス、玉葱)・珈琲		
夕	・ご飯・味噌汁(芋餅、大根、人参)・ヒレ勝盛合せ(豚ヒレ、トマト、生野菜)・なめたけ和え(小松菜、胡瓜)・鯉くるみ・てっぽう漬	・中華おこわ・清汁(卵そうめん、生麩)・オードブル(豚ロースウインナーロール、海老のテルミドール)・煮物・カットケーキ抹茶・南瓜漬	・チキンカレー(鳥もも肉、人参、玉葱、芋)・盛合せ(味付き卵、アスパラ缶、トマト、胡瓜、レタス)・トマトゼリー・福神漬、らっきょう	・ご飯・さつま汁・盛合せ(クリームコロッケ、むき海老、生野菜)・くるみ和え物(小松菜、焼ちくわ、くるみ)・胡瓜粕漬・煮豆	・ご飯・味噌汁(芋、ワカメ、水菜)・マリネ風(チカ、水菜、玉葱、セロリ、人参)・たらし和え(キャベツ、人参、白滝)・きんぴらごぼう	・ご飯・味噌汁(豆腐、みょうが、長葱)・カレー風味おでん(豚バラ、茹卵、大根、人参、こんにゃく)・ごぼうサラダ・沢庵醤油漬	・ご飯・味噌汁(キャベツ、がんも、ふのり)・魚揚げ煮(生姜、大根おろし、レモン)・ジャガ芋のそぼろ煮(豚ひき肉、人参、いんげん)	・ご飯・味噌汁(キャベツ、がんも、ふのり)・魚揚げ煮(生姜、大根おろし、レモン)・ジャガ芋のそぼろ煮(豚ひき肉、人参、いんげん)		
	26	27	28	29						
朝	・ご飯・味噌汁・カニ玉あんかけ(かにむき身、三つ葉、カニ玉、生野菜、果実)・ふきの炒め煮(豚バラ肉、人参、ふき)	・ご飯・味噌汁(芋、しめじ、長葱)・牛乳・炊き合わせ(筑前煮、いんげん、ふき、人参、こんにゃく)・だし巻き卵・煮豆・一夜漬	・ご飯・味噌汁(焼豆腐、椎茸、長葱)・牛乳・焼き物(角ハム、キャベツ、しめじ、人参、アスパラ缶)・鳥レバー炒め(ニラ、玉葱、白滝)	・ご飯・味噌汁(芋、ほうれん草、とろろ昆布)・牛乳 ・トルコ風オムレツ(南瓜、バラベーコン、ワカメ、生野菜、トマト)・白菜煮浸し						
昼	・味噌汁(豆腐、イカすり身団子)・豚丼(豚バラ、ほうれん草、紅生姜)・小松菜、サーモンの辛子醤油和え・胡瓜粕味噌漬	・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・ごぼうサラダ(ピーマン、パプリカ、いか)・バナナヨーグルト・珈琲	・味噌汁(高野豆腐、ワカメ、長葱)・おにぎりセット ・白玉と豆腐の団子小倉かけ・香の物	・粕汁(鮭、里芋、油揚げ、大根、人参、長葱)・ゆかりご飯盛合せ(帆立フライ、ピヤソチーズロール、生野菜)・梅漬						
夕	・ご飯・寄せ鍋(椎茸、鮭、豚肩ロース、板かま、くずきり、焼き豆腐、白菜、春菊)・酢物(いか、もずく、胡瓜)・沢庵・ふきと昆布の煮物	・ご飯・味噌汁(しめじ、小松菜、油揚げ)・焼き魚(大根おろし、オレンジ)・マーボー茄子・ふきとしなちくの煮物・一夜漬	・ご飯・味噌汁(豆腐、海藻、油揚げ)・和風ハンバーグ(大根おろし、旨ボン、舞茸、椎茸、マカロニ)・春雨サラダ(もやし、胡瓜、ハム)	・ご飯・味噌汁(白菜、帆立の子)・煮魚(茄子、昆布、生姜)・ポテトサラダ(ミックスV、玉葱、胡瓜)・昆布佃煮・大根キムチ						