

グランデージ北湘南『安心ハウス』平成 24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	3	4	5	6	7	
朝	・ご飯 ・豆腐とふのりの味噌汁 ・牛乳 ・サンマの蒲焼 ・ほうれん草のコンソテー ・パイン ・とろろ芋 ・べつたら漬	・ご飯 ・キャベツとしめじの味噌汁 ・牛乳 ・盛り合わせ(・ベーコンエッグ ・生野菜 ・パイン) ・和風ナムル ・沢庵 ・さんま煮	・ご飯 ・椎茸とはんぺんの味噌汁 ・牛乳 ・豚肉と野菜のソテー ・卵豆腐あんかけ ・オーシャンサラダ	・ご飯 ・椎茸と玉葱の味噌汁 ・牛乳 ・焼き物(・ハムステーキ ・レタス ・ウインナーソーテー) ・ひじきの炒め煮 ・キャベツ浅漬 ・海老さし松前	・ご飯 ・大根とすり身の味噌汁 ・牛乳 ・煮物(・てんぷら) ・ごぼう ・大根 ・人参 ・インゲン) ・納豆オクラ入り ・かぶ一夜漬 ・煮豆	・ご飯 ・芋とエリンギの味噌汁 ・牛乳 ・焼き物(・伊東の天ぷら ・大根おろし ・パイン) ・筍の炒め煮 ・一夜漬 ・オーシャンサラダ	・ご飯 ・ほうれん草と生海苔の味噌汁 ・牛乳 ・野菜入りオムレツ(・レタス ・オレンジ) ・きんぴらごぼう ・べつたら漬 ・さんまかけ	
昼	・ご飯 ・花魁とワカメの味噌汁 ・親子丼 ・キャベツのお浸し ・沢庵 ・メロン	・焼き立てパン(・焼そばロール ・サワーミルク ・小倉あんパン) ・ミネストローネ ・コーヒーゼリー ・飲み物(・コーヒー ・牛乳)	・鮭雑炊 ・盛り合わせ(・塩鶏 ・生野菜 ・オレンジ) ・ワカメとイカの酢味噌汁) ・沢庵	・カレーうどん ・のり巻 ・レタスサラダ ・酢生姜	・はるさめスープ ・北湘南オムレツ ・イタリアンサラダ 福神漬 らっきょ	・かけそば ・お好み焼 ・ほうれん草お浸し ・フルーツ盛り合わせ	・焼き立てパン(・おさつパン ・クロワッサン ・バターロール ・よもぎあんパン) ・オニオンスープ ・塩鶏とWアスパラのサラダ ・コーヒー ・牛乳	
夕	・ワカメ炊き込みご飯 ・三平汁 ・盛り合わせ4(・南瓜コロッケ ・生野菜 ・トマト) ・豆腐と小松菜のかき油炒め煮 ・ミックス漬	・ご飯 ・エリンギと大葉の味噌汁 ・煮魚(こんにゃく) ・ラーメンサラダ ・大根醤油漬 ・煮豆	・ご飯 ・ブナピーと人参の味噌汁 ・牛乳 ・フルーツヨーグルト ・紅生姜 ・チジミ菜お浸し	・ご飯 ・天からとアピーの味噌汁 ・盛り合わせ(・魚フライ ・生野菜 ・オレンジ) ・メ鯖のもずく酢 ・べつたら漬 ・卵の花炒め	・ご飯 ・わかめとアピーの味噌汁 ・盛り合わせ(・豚ロースピザソース ・生野菜 ・ナチュラルポテト) ・ビーフン炒め ・沢庵	・ご飯 ・大根としじみの味噌汁 ・焼き魚(・さんま ・大根おろし ・トマト) ・炒り豆腐 ・胡瓜浅漬 ・煮豆	・ご飯 ・エリンギと天かまの味噌汁 ・うなぎ柳川 ・小松菜のナムル ・べつたら漬 ・胡瓜キムチ漬 ・卵の花	
	8	9	10	11	12	13	14	
朝	・ご飯 ・豆腐と鶏ゴボウの味噌汁 ・牛乳 ・ソーセージのソテー ・焼き魚(・鯖 ・大根おろし) ・佃煮) ・一夜漬	・ご飯 ・南瓜だんごと舞茸の味噌汁 ・はんぺんバター醤油(・Wアスパラ ・ウインナーとコーンのソテー) ・ごぼうサラダ ・一夜漬 ・塩辛	・ご飯 ・がんもと本しめじの味噌汁 ・山菜の炒め煮 ・納豆のしらす入り ・胡瓜麹漬 ・バナナヨーグルト	・ご飯 ・舞茸と豆腐の味噌汁 ・焼き魚(・大根おろし ・パイン) ・春雨とピーマンの炒め物 ・大根味噌漬 ・笹かま	・ご飯 ・椎茸と油あげの味噌汁 ・牛乳 ・盛り合わせ(・ひじき入りオムレツ ・生野菜 ・キウイ) ・長芋の梅汁和え ・大根味噌漬 ・海老松前	・ご飯 ・大根と人参の味噌汁 ・牛乳 ・煮物(・京がんも ・芋 ・人参 ・椎茸 ・インゲン) ・生卵 ・胡瓜からし漬 ・バナナヨーグルト	・ご飯 ・ちくわとみつ葉の味噌汁 ・牛乳 ・焼き魚(・さわら西京 ・大根おろし ・キウイ) ・高野豆腐オランダ煮 ・べつたら漬 ・煮豆	
昼	・豚骨ラーメン ・小口赤飯 ・酢生姜	・サンドウイッチ ・菓子パン ・あさりクリームチャウダー ・牛乳寒天(・パイン ・キウイ) ・コーヒー ・牛乳	休	・にゅう麺 ・一口おにぎり(・お赤飯) ・梅ゼリーキウイソースかけ	・ワカメスープ ・焼豚チャーハン ・オニオンサラダ ・福神漬	・鍋焼きうどん ・もずく酢 ・蒸しパン	・茄子とベーコンのトマトスパゲティ ・キャベツスープ ・えびサラダ ・コーヒー	
夕	・ご飯 ・わかめと芋の味噌汁 ・盛り合わせ(・ヒレカツ ・生野菜 ・トマト) ・キャベツのなめたけ和え ・胡瓜浅漬 ・大根のきんぴら	・五穀米入りご飯 ・山菜とエリンギの味噌汁 ・焼き魚(・鮭 ・大根おろし) ・肉じゃが(カレー味) ・鯉沢庵 ・コーンサラダ	・ポークカレー ・盛り合わせサラダ ・福神漬 ・レアチーズ	・ご飯 ・豚汁 ・盛り合わせ(・クリームコロッケ ・生野菜 ・オレンジ) ・小松菜のくるみおえ ・ピリ辛胡瓜 ・黒豆	・ご飯 ・天かまと人参の味噌汁 ・チカのマリネ風 ・ほうれん草と胡瓜のとびっこ和え ・わさび茄子 ・味噌ニンニク ・煮豆	・ご飯 ・大根とブナピーの味噌汁 ・煮込みおでん ・ホッキサラダ ・胡瓜からし漬 ・キャベツの卵とじ	・ご飯 ・豆腐と生海苔の味噌汁 ・つけ焼き(・キャベツ甘酢 ・オレンジ) ・新じゃがそぼろ煮 ・胡瓜醤油漬 ・練昆布	
	15	16	17	18	19	20	21	
朝	・ご飯 ・大根と椎茸の味噌汁 ・牛乳 ・カニ玉あんかけ(・レタス ・トマト) ・キャベツとシーチキンの炒め煮 ・胡瓜浅漬	・ご飯 ・豆腐とアピーの味噌汁 ・牛乳 ・田舎風炊き合わせ ・だし巻き卵 ・キャベツお浸し ・トマト ・胡瓜こうじ漬 ・煮豆	・ご飯 ・芋とすり身の味噌汁 ・焼き物(・角ハム ・温野菜) ・豚レバーかりんとう揚げ ・赤大根甘酢漬 ・甘エビ塩辛	・ご飯 ・大根と生海苔の味噌汁 ・トルコ風オムレツ(・生野菜 ・トマト) ・しめじとほうれん草の煮浸し ・沢庵 ・しそ味噌	・ご飯 ・わかめと玉葱の味噌汁 ・湯豆腐 ・鶏ゴボウの炒め煮 ・沢庵 ・イタリアンサラダ	・ご飯 ・南瓜と茄子の味噌汁 ・牛乳 ・ブレンオムレツ(生野菜 ・トマト) ・いかと里芋の煮物 ・胡瓜浅漬 ・たらこ	・ご飯 ・エリンギとみつ葉の味噌汁 ・牛乳 ・伊東の天ぷら(大根おろし ・トマト) ・ごぼうサラダ ・茄子漬 ・沢庵	
昼	・南瓜だんごと生ワカメの味噌汁 ・さんま丼 ・ちくわと胡瓜の酢味噌汁 ・胡瓜丸漬	・焼き立てパン(・ナン野菜サンド ・よもぎあんパン ・お米パン ・おさつパン) ・ベジタブルスープ ・フルーツ梅ゼリー ・飲み物(・コーヒー ・牛乳)	・キャベツとインゲンの味噌汁 ・おにぎりセット(・炭火焼鳥 ・レタス ・南瓜コロッケ ・ウインナー) ・フレークアイス ・大根味噌漬	・すいとん汁 ・ゆかりご飯 ・盛り合わせ(・ズッキーニーソーテー ・ちか大葉巻き ・サニーレタス) ・梅漬	・ニンニクスープ ・ハッシュドビーフ ・マカロニサラダ ・福神漬	・とん汁きし麺 ・ほうれん草とえびのサラダ ・酢大豆 ・牛乳 寒天蜂蜜かけ	・スープカレー ・ご飯 ・大根とハムのサラダ ・コーヒー ・牛乳	
夕	・ご飯 ・水餃子 ・盛り合わせ(・豚ロースソーテー ・生野菜 ・ウインナー) ・新キャベツの胡麻酢和え ・大根梅汁漬 ・ふきのきんぴら	・ご飯 ・ふきと厚揚げの味噌汁 ・焼き魚(・大根おろし ・西瓜) ・マーボー茄子 ・大根粕漬 ・沢庵	・ご飯 ・南瓜とわかめの味噌汁 ・つくね(・3色ソーテー ・トマト) ・春雨サラダ ・梅酢大根 ・西瓜	・ご飯 ・白菜と椎茸の味噌汁 ・煮魚(・鮓 ・ふき) ・マッシュポテト ・胡瓜ピリ辛漬 ・フルーツ盛り合わせ	・ご飯 ・えびすり身とふのりの味噌汁 ・天ぷら(・えび ・南瓜 ・茄子 ・本しめじ) ・枝豆と人参の白和え ・沢庵 ・えびのみぞれ和え	・ご飯 ・ごぼうと南瓜だんごの味噌汁 ・タンドリーチキン(・生野菜 ・キウイ) ・ふきの味噌炒め ・酢物 ・胡瓜からし漬	・ご飯 ・南瓜とみつ葉の味噌汁 ・鯖ホイル焼マヨネーズ味噌味(・枝豆 ・オレンジ) ・豆腐の卵とじ ・ホッキサラダ ・大根醤油漬	
	22	23	24	25	26	27	28	
朝	・ご飯 ・豆腐と絹さやの味噌汁 ・牛乳 ・はんぺんチーズサンド(・生野菜 ・リンゴ) ・和風ナムル ・胡瓜粕漬	・ご飯 ・ワカメと玉葱の味噌汁 ・牛乳 ・鯖水煮山かけ ・ほうれん草とオホーツクの磯和え ・バナナ ・みかん缶 ・大根南瓜漬	・ご飯 ・がんもと長ネギの味噌汁 ・牛乳 ・キャベツのマフラー煮 ・納豆しらす入り ・オレンジ	・ご飯 ・ふきとつみれの味噌汁 ・牛乳 ・焼き魚(・大根おろし ・りんご) ・高野豆腐の卵とじ ・一夜漬 ・きのこの和え物	・ご飯 ・豆腐とふのりの味噌汁 ・牛乳 ・チーズオムレツ(・生野菜 ・キウイ) ・ふきの煮物 ・大根梅酢漬 ・やなぎだけの和え物	・ご飯 ・豆腐と玉葱の味噌汁 ・煮物(・京がんも ・大根 ・焼きちくわ ・人参 ・インゲン) ・温泉卵 ・ごぼうサラダ ・沢庵	・ご飯 ・南瓜だんごとエリンギの味噌汁 ・焼き魚(・鶏の炭火焼 ・温野菜 ・バナナヨーグルト) ・うどの酢味噌汁 ・大根醤油漬 ・海老好み	
昼	・コンソメスープ ・冷やしラーメン ・紅生姜	・焼立てパン(・あんパン ・南瓜パン ・スティックパン ・フォカッチャ) ・人参ポターージュ ・塩鶏サラダ ・コーヒー ・牛乳	休	・茶粥 ・盛り合わせ(・鯖から揚げ ・海老とスイートコーンのソテー ・オレンジ) ・煮物 ・味噌漬 ・梅漬	・レタスタっぷりスープ ・炊き込みカレーピラフ ・しめじとトマトのサラダ ・福神漬	・天ぷらそば ・夏野菜の中華和え ・冷たいしるこ	・野菜スープ ・ナポリタン ・蒸し鶏とごぼうのサラダ ・コーヒー ・牛乳	
夕	・五穀米入りご飯 ・豆腐とわかめの味噌汁 ・鶏から揚げ甘辛ソースかけ(生野菜 ・トマト) ・夏いかと芋の煮物 ・ピリ辛胡瓜	・ご飯 ・南瓜だんごとキャベツの味噌汁 ・手作り餃子(・トマト) ・中華サラダ ・べつたら漬 ・ところ天	・ご飯 ・豆腐となめこの赤だし味噌汁 ・お刺身盛り合わせ(・まぐろ ・そい ・メ鯖) ・芋茎の炒め煮 ・大根南瓜漬 ・えびブロックリー	・ご飯 ・本しめじと油あげの味噌汁 ・ササミピカタ焼き(・生野菜 ・トマト) ・奴豆腐 ・べつたら漬 ・ズッキーニとウインナーのソテー	・ご飯 ・うどん汁 ・鯖の味噌煮 ・豚しゃぶサラダ ・大根醤油漬 ・うどの酢味噌和え	・清汁 ・うなぎ炊き込みご飯 ・盛り合わせ(・厚焼き卵 ・オホーツク ・ほうれん草 ・中華和え ・オレンジ) ・メ鯖酢物 ・紅生姜	・ご飯 ・芋と生海苔の味噌汁 ・干魚(・二十日カブ酢漬 ・ウインナー) ・切干大根の炒め煮 ・大根南瓜漬 ・セロリのカレーきんぴら	
	29	30	31					
朝	・ご飯 ・玉葱とわかめの味噌汁 ・牛乳 ・サンマ蒲焼き(・キャベツとベーコンのソテー ・りんご) ・とろろ芋 ・胡瓜のからし漬	・ご飯 ・白菜と豆腐の味噌汁 ・牛乳 ・盛り合わせ(・ハムエッグ ・生野菜 ・メロン) ・きんぴらごぼう ・沢庵 ・海老塩辛	・ご飯 ・エリンギと油あげの味噌汁 ・牛乳 ・豚肉の野菜ソテー ・絹豆腐のくず煮 ・大根醤油漬 ・塩辛					
昼	・ご飯 ・豆腐と生海苔の味噌汁 ・うなぎ玉丼 ・白菜お浸し ・南瓜大根漬 ・ピリ辛胡瓜 ・メロン	・焼き立てパン(・メロンパン ・あんドーナツ ・ハムチーズ) ・ミネストローネ ・梅プリン ・コーヒー ・牛乳	・おにぎり茶漬 ・盛り合わせ(・ちくわの天ぷら ・ブロッコリー ・トマト ・海老しゅうまい) ・野沢菜漬					
夕	・ご飯 ・鱈汁 ・盛り合わせ(・南瓜コロッケ ・生野菜 ・オレンジ) ・ニラと玉葱の卵とじ ・キャベツ浅漬	・ご飯 ・白菜とエリンギの味噌汁 ・煮魚(・こんにゃく) ・イタリアンスパサラダ ・胡瓜浅漬 ・炒め煮	・ご飯 ・芋と生海苔の味噌汁 ・ジンギスカン ・フルーツヨーグルト和え ・大根味噌漬 ・ほうれん草お浸し					
朝								
昼								
夕								