グランデージ北湘南『安心ハウス』 平成　24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日
朝							・ご飯　・味噌汁（南瓜・わかめ・大根葉）　・牛乳　・焼き物（さわら西京焼き・大根おろし・みかん）　・高野豆腐の煮物（高野豆腐・なると・小松菜）数の子松前・ベッタ漬け
昼							きのこスパゲティー（生椎茸・本しめじ・えのき・舞茸・エリンギ・万能ねぎ）・レタスのスープ(レタス・にんにく)・サラダ（えび・長芋・玉葱・胡瓜・人参）　・コーヒー
夕							・ご飯・味噌汁（大根・人参・小葱・がんも）・魚の揚げ煮（イナダ・甘酢大根）・じゃが芋のそぼろ煮（芋・いんげん・ひき肉）・南蛮味噌
	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日
朝	ご飯・みそ汁（しめじ・はんぺん・ねぎ）・牛乳・かに玉あんかけ盛合わせ（生野菜・トマト）・わらびの煮物（わらび・こんにゃく・かまぼこ）・香の物	ご飯・味噌汁（南瓜・わかめ・万能葱）・牛乳・炊き合わせ（筑前煮・いんげん）・だし巻き卵（卵・かにかま・長葱・）・白菜のお浸し（板かま）・一夜漬け	ご飯・味噌汁（青ネギ・えりんぎ・豆腐）・牛・焼き物（角ハム・温野菜）・鶏レバ炒め(とりレバー・にら・白滝)・ぶどう・一夜漬け	ご飯・味噌汁（芋・長葱・ふのり）・牛乳・スペイン風オムレツ（卵・南瓜・わかめ・生野菜）・白菜煮浸し（白菜・だし汁・きざみのり）・胡瓜漬	ご飯・味噌汁（南瓜・生海苔・長葱）・牛乳・湯豆腐セット（白菜・生椎茸・昆布・長葱・生姜）・うどのみそ炒め（うど水煮・白滝・焼きちくわ）・白菜のピール漬け	ご飯・味噌汁（豆腐・わかめ・長葱）・牛乳・プレーンオムレツ（生野菜　・みかん）・たけのこのかか煮（竹の子・こんにゃく・人参）	・ご飯・味噌汁（キャベツときのこ）・牛乳　・盛り合わせ（野菜入り天ぷら・大根おろし　・りんご）・高野豆腐の煮物（焼きちくわ）・べったら漬け
昼	味噌汁（芋・長葱）・豚丼（豚スライス・塩・ガーリック・ほうれん草）・柿ヨーグルトかけ（柿・バナナ・ヨーグルト）・たくあん	焼きたてパン（ブルマン・ウインナーロール・メイプルクリームパン黒糖ロール）・ベジタブルスープ（ミックスV・玉葱・ニンニク・芋）・ぶどう・大根とごぼうのサラダ・コーヒー	味噌汁（わかめ・大根）・おにぎりセット（だしむすび・昆布・南瓜コロッケ・レタス）・キャラメルプリン・コーヒーゼリー・べったら漬	お雑煮汁（大あげ・大根・土ごぼう・鶏肉・生椎茸・みつば・餅）・ゆかりご飯・盛り合わせ（魚のザンギ・レタス・みかん）・梅漬け	卵ののスープ・ご飯・ハッシュドビーフ（牛バラ肉・玉葱・人参・竹の子・エリンギ）・野菜サラダ・ラッキョ・パリッコ	豚汁きしめん（大根・人参・赤みそ・きし麺・豚ばら・春菊・長葱）・白菜のお浸し（白菜・だし汁・きざみのり）・ルバーブパイ（ルバーブジャム）	・ご飯　・スープカレー（玉子・玉葱・とりモモ・南瓜・ブロッコリー・なす）・野菜サラダ・福神漬
夕	ご飯・番茶・うどんすき鍋（うどん・豚カカタロース・生椎茸・焼き豆腐・玉葱・春菊・板かま）・酢物（もずく・長芋）・かぶ漬・とりとわらびの煮物	ご飯・味噌汁（南瓜だんご・白菜）・焼き魚（魚・大根おろし・大葉）・麻婆豆腐　・紅生姜（豆腐・長葱・豚ひき）・わらびのむた	ご飯・味噌汁（大根・人参・本しめじ）・煮込みハンバーグ（合いびき肉・玉葱・フライドポテト・にんじんのグラッセ）・春雨サラダ（もやし・ロースハム・胡瓜）・大根梅漬	きび入りご飯・味噌汁（卵・白菜）・煮魚（赤がれい・生姜・昆布）・マッシュポテトサラダ（マカロニ・ソセージ・玉葱・胡瓜・茹で卵・みかん	ご飯・味噌汁（ブナピー・南瓜・はんぺん）・天ぷら盛り合わせ（尾付えび・さつま芋・ナス・本しめじ・大根おろし）・白和え（豆腐・人参・黒コン）・沢庵	ご飯・味噌汁（南瓜・焼きちくわ・長葱）・チキン幽庵焼（とりもも・生野菜・トマト）・いんげん香味炒め（白滝・本しめじ）・ヤーコンサラダ	ご飯・味噌汁（南瓜・ねぎ・わかめ）・ホイル焼(真たら・玉葱・椎茸・人参・パラペコン・フライドポテト・みかん）・山菜煮（わらび・ふき・こんにゃく）・松前漬
	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日
朝	ご飯・味噌汁（エリンギ・ふのり・葱）・牛乳・はんぺんのチーズサンド（はんぺん・カットチーズ・生野菜　・オレンジ）・切り干し大根（ごぼう・人参・天ぷら蒲鉾・ひじき）・甘海老塩辛・ピリ辛胡瓜	ご飯・味噌汁（白菜・ふのり）・牛乳・鯖水煮の山かけ（長芋・卵黄・醤油）・磯和え（ほうれん草・胡瓜・オホーツク・のり佃煮）・大根の梅漬け	ご飯・味噌汁（油揚げ・万能ねぎ）・牛乳・キャベツのマフラー煮（人参・てんぷら・ひじき・本しめじ・青葉）・納豆しらす入り(しらす・長葱)・ヨーグルト（煮リンゴ・キュウイ）	ご飯・味噌汁（南瓜団子・わかめ・長葱）・牛乳・焼き魚（大根おろし・みかん）・高野豆腐の卵とじ（カット高野豆腐・人参・味付き椎茸・いんげん・卵）・数の子松前	・ご飯　・小松菜と南瓜の味噌汁　・牛乳　・盛り合わせ（・シーチキンオムレツ　・生野菜　・オレンジ）　・大豆とひじきの炒め煮　・一夜漬　・塩辛	ご飯・味噌汁・牛乳・煮物（京がんも・大根・こんにゃく・本シメジ・地ふき）・温泉卵・香の物	・ご飯　・味噌汁（豆腐・生椎茸・万能ねぎ）・牛乳・焼き物（さんまのごぼう巻・温野菜・みかん）・とりごぼう（人参・いんげん）・香の物
昼	スープ（わかめ・レタス・わかめ・生姜）・あんかけ焼きそば（玉葱・豚肉・もやし・むきえび・いんげん）・りんごヨーグルトかけ・紅生姜	焼きたてパン（おさつパン・枝豆パン・あんぱん・フォカッチャ）・コーンスープ（コーンクリーム・玉葱・牛乳・芋・生クリーム・クルトン）・温野菜サラダ（キャベツ・人参・ハム・レタス）・コーヒー	休	抹茶入り玄米茶・小豆粥（小豆水煮・塩）・盛り合わせ（京風焼売・白菜・とまと・むきえび）・煮物（ロールキャベツ・大根・天ぷら）・みかん	・わかめスープ　・炊き込みピラフ　・サラスパサラダ　・福神漬	天ぷらそば（玉葱・ピーマン・干しエビ・生椎茸・尾付き海老・長葱）・和え物（もやし・オホーツク・胡瓜・ピーマン・中華くらげ）・白玉小倉あんかけ	スープ（生姜・きくらげ・春雨）・ナポリタンスパゲッティー（玉葱・ピーマン・ソーセージ・トマトケッチャップ）・サラダ（南瓜・胡瓜・シーチキン・レタス）・コーヒー
夕	わかめご飯・味噌汁（大根・椎茸・油揚げ）・鶏肉ザンギ盛り合わせ（生野菜・スナッキーパンプ）・みがきと大根の煮物（大根・人参・生姜）・白菜ピール漬け・えびの塩辛	ご飯・オニオンスープ（ニンニク・玉葱・レタスノ青葉）・肉焼売盛り合わせ（紅挽き肉・白菜・ポン酢・トマト）・中華サラダ（中華クラゲ・胡瓜・白菜の芯・ロースハム）・梅大根	ご飯・赤だし味噌汁（なめこ・絹豆腐・みつば・）・お刺身盛り合わせ（・〆サバ　・サーモン　・いか　・その他）・ズイキの炒め煮（人参・生揚げ・こんにゃく・青葉）	ご飯・味噌汁（キャベツ・卵）・とりサツミのピカタ焼（チーズ・生野菜）・トマト・奴豆腐（大根おろし）・浅漬け	・ご飯　・ラーメン汁　・鯖の味噌煮（・揚げ茄子）　・豚しゃぶサラダ　・沢庵　・小松菜とちくわの胡麻和え	ご飯・味噌汁（南瓜だんご・長葱・わかめ）・ぎせい豆腐（玉子・むきえび・にら・生椎茸・土ごぼう・人参・大根おろし）・キャベツときのこのサラダ（リンゴ・レーズン・ハム）・香の物	ご飯・味噌汁（ブナピー・大根・長葱・人参）・千魚（干しカレイ・甘酢大根・菊海苔・ウインナー）・里芋の含め煮（人参・こんにゃく・本シメジ）・香の物
	16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日
朝	ご飯・みそ汁（豆腐・油揚げ）・牛乳・さんま蒲焼と野菜のソテー（ほうれん草・ベーコン・カーネルコーン）・くだもの・長芋花カツオ・香の物	ご飯・みそ汁（白菜・みつば・椎茸）・牛乳・ベーコンエック（生野菜・トマト）・三色金平（土ごぼう・人参・ピーマン・白ごま）一夜漬け	ご飯・みそ汁（南瓜・ワカメ・長ネギ）・牛乳・野菜のソテー（豚小間切・本シメジ・人参・ブロッコリー・玉葱・キャベツ）・絹豆腐あんかけ（玉子スープ・みつば）・ワカサギの佃煮	ご飯・みそ汁（ふのりこ・豆腐・長ネギ）・牛乳・ハムステーキ（生野菜・オレンジ・カーネルコーン・ウインナー）・ひじきの炒め煮（ひじき・ごぼう・厚揚げ・白滝・人参・いんげん）・みかん	ご飯・みそ汁（えりんぎ・南瓜・長葱）・牛乳・煮物（三色いなり・焼きちく・大根・人参・ごぼう・大根・いんげん）・オクラ入り納豆（長ネギ）・一漬けや・くだもの	ご飯・みそ汁（南瓜だんご・わかめ・長葱）・牛乳・伊東のてんぷら（大根おろし・柿・バナナ）・イカと里芋の煮物（いんげん・人参）・白菜キムチ	ご飯・みそ汁（豆腐・負の理・長葱）・牛乳・野菜入府りオムレツ（卵・玉葱・ミック・柿）・山菜の煮物（ウド・わらび・天ぷら）・たくあん
昼	・ご飯・みそ汁（南瓜・麩）親子丼（鶏肉・玉葱・竹の子・生椎茸・みつば・卵・もみのり）・お浸し（キャベツ・花カツオ）・バナナ・香の物	南瓜パン・天かまロール・カスタードツイスト・あんパン・・ミネストローネ（にんにく・芋・キャベツ・人参・トマト水煮缶・ベーコン・ローリエ）・牛乳寒天フルーツ・コーヒー	うなの雑炊（うなぎの蒲焼・ごぼう・竹の子・みつば・椎茸・みつば・玉子・だし汁）・小さい盛合わせ（エビチリ・野菜）・ヤーコンの金平	・カレーうどん（豚バラ肉・茹で卵・ミックスV・芋）・おしんこ巻（ほうれん草・長葱・野沢菜・たくあん）・白菜のなめたけ	卵わかめスープ（レタス・わかめ）・北湘南オムレツ（鶏肉・玉葱・ピーマン・人参・オムレツソース・生クリーム）・ヤーコンのサラダ（ヤーコン・ピーマン）・福神漬け	かけそば（干しそば・温泉卵・ほうれん草・板かま・オホーツク・長ネギ）・お好み焼き（卵・キャベツ・干しえび・長芋・長葱・天かす・バラ肉・青のり・ソース）・干柿	・スープ（玉葱・ウインナー）・焼てパン・サラダ（茹で卵・アスパラ・オホーツク）・コーヒー
夕	五穀米ご飯・三平汁（塩鮭・芋・人参・大根・本シメジ・ワカメ・長葱・昆布）・盛合わせ（ほたて・キャベツ・本シメジ・わかめ・南瓜のフライ・生野菜・トマト）・豆腐のカキ油炒め（ほうれん草・竹の子・人参）・大根漬け	ご飯・みそ汁（大根・本シメジ・みつば）・煮魚（昆布・生姜・大根）・スパゲティ・イタリアンサラダ（とりササミ・サラスパ・玉葱・胡瓜・ピーマン・イタリアンドレッシング・わらびとホタテの煮物	ご飯・みそ汁（白菜・油揚げ）・牛并（牛上バラ肉・豚カタロース・玉葱・竹の子・白滝・紅生姜）・フルーツヨーグルト和え（フルーツミックス・バナナ）・ほうれん草のお浸し	ご飯・みそ汁・魚のフライ（生野菜・くだもの）・じゅん菜の酢物（胡瓜・菊の花・〆さば）・香の物	ご飯・みそ汁（本しめじ・はんぺん）・豚ロース塩麹焼き（カットポテト・生野菜）・ビーフンの炒め煮（玉葱・キャベツ・ニラ・人参・イカ・豚肉）・香の物	ご飯・清汁（ウド・本しめじ・みつば）・紅鮭焼き（大根おろし）・炒り豆腐（豆腐・ごぼう・椎茸・青菜・人参・きくらげ）・南瓜の小倉かけ・一夜漬け	ご飯・みそ汁（ブナピー・大根・あげ・ねぎ）・とう板焼き（真鱈・甘えび・玉葱・南瓜・エリンギ・ナス）・ナムル（小松菜・えのき・胡瓜・ロースハム）・白菜キムチ
	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日
朝	・お粥・みそ汁（白菜・厚揚げ・長ネギ）・牛乳・塩さば（大根おろし・佃煮）・ブロッコリーとちくわの炒め物（人参）・香の物	・ご飯・みそ汁（大根・なす・油揚げ）・牛乳・はんぺんピカタ焼き（アスパラ・ミックスV・ウインナー）・和風ナムル（胡瓜・はるさめ・人参）・たらこ和え	ご飯・みそ汁（ブナピー・南瓜・カットワカメ）・牛乳・山菜の炒め煮（山菜水煮・天ぷら・黒コンニャク・人参）・納豆（しらす・野沢菜・長ネギ）・バナナ	・ご飯・みそ汁（絹豆腐・長ネギ・生のり）・牛乳・焼き物（塩ほっけ・大根おろし・みかん）・春雨とピーマンの炒め物（豚ひき肉・春雨・ピーマン）・香の物	ご飯・味噌汁（シメジ・大根・厚揚げ）・牛乳・ひじき入りオムレツ（生野菜・アスパラ缶）・長芋の梅肉和え（長芋。梅汁）・塩辛	ご飯・味噌汁（南瓜・せり・わかめ）・牛乳・煮物（豆腐巾着・里芋・人参・いんげん・本シメジ）・とろろみそ味（長芋・だし汁・しょう油・みそ・きざみのり）・フルーツヨーグルト	ご飯・味噌汁（南瓜・焼ちくわ・長葱）・焼き・物（さわら西京・大根おろし・しそ昆布）・高野豆腐のオランダ煮（高野豆腐・ナルト）・胡瓜の漬物
昼	みそラーメン（もやし・きゃべつ・人参・玉葱・ニラ・ひき肉）・いなり寿し（いなり皮）・甘酢生姜	・サンドイッチ（ポテト・胡瓜・玉葱・ソウセージ）・アサリのチャウダー（アサリの水煮・玉葱・キャベツ・牛乳）・牛乳寒天・コーヒー	休み	にゅう麺（そうめん・竹の子・本シメジ・生椎茸・板かま）・一口おにぎり（おかか・うめ・しそ）・フルーツポンチ（フルーツ缶・白玉・バナナ）・ニシン切り漬け	ミックススープ（玉葱・わかめ・卵・生姜）・焼き豚チャーハン（コンソメ・焼き豚・玉葱・人参・ピーマン・にんにく）・南瓜サラダ（南瓜・胡瓜・チーズ・ウインナー・レタス）・福神漬け	鍋焼きうどん（うどん・ほうれん草・ナルト・生卵・長葱）・ヤーコンのソテー（ヤーコンの繊切）・黒砂糖の蒸しパン	スープ（生姜・きくらげ・春雨）・スパゲッティーカルボナーラ（カルボナーラソース・あさり缶・かいわれ）・サラダ（キャベツ）・コーヒー
夕	ご飯・みそ汁（玉葱・本シメジ）・豚ロースチーズフライ（豚ロース・チーズ・大葉）・なめたけ和え（ほうれん草・オホーツク・胡瓜・なめたけ）・昆布の佃煮	・五穀米入りご飯・かき玉汁（卵・万能ネギ）・焼き魚（大根おろし・りんご）・肉じゃが（豚カタロース・芋・玉葱・人参・白滝・生姜）・たくあん・キャベツの梅しそ和え	ピースご飯（バター・塩エンドウ・紅生姜）・オードブル（レック・マッシュポテト・エビマヨ・苺・キュウイ）・ねぎぬた（鮭・長葱・酢味噌・イタリアンパセリ）・プチケーキ・シャンメリー	・ご飯・さつま汁（人参・ごぼう・本シメジ・豆腐・長ネギ・白滝）・盛合わせ（クリームコロッケ・生野菜・くだもの）・くるみ合え（ほうれん草・人参・くるみ」・ちくわ）・胡瓜の漬物	ご飯・味噌汁（白菜・鶏牛蒡・エリンギ）・マリネ風（チカ・ピーマン・玉葱・人参・レモン・レタス）・人参の金平・赤カブの漬物	ご飯・味噌汁（豆腐・本シメジ・ねぎ）・煮込みおでん（大根・手羽先・ふき・焼きちくわ）・ごぼうサラダ（胡瓜・レタス）・たくあん	ご飯・味噌汁（白菜・とりごぼう）・魚のフライ（椎茸・大根おろし）・ベーコンと人参のサラダ煮（人参・ほうれん草・ベーコン・ニンニク）・キャベツキムチ
	30日	31日					
朝	ご飯・味噌汁（豆腐・がんも・なぎ）・牛乳・かに玉あんかけ（卵・かにむき身・みつバ・生野菜・みかん）・わらびの炒め煮（わらび・こんにゃく・天ぷら蒲鉾）・香の物	ご飯・味噌汁・炊き合わせ（筑前煮）・だし巻卵とお浸し（小松菜・みかん）・昆布巻き					
昼	味噌汁・とり塩ねぎ丼（とり塩・長葱・白滝）・ぬるぬる和え（オクラ・めかぶ・ひき割り納豆）・香の物・みかん	焼き立てパン（ブルマン・モチモチドーナツ・カレーパン・小倉あんぱん）・ベジタブルスープ（玉葱・ミックスVキャベツ・ウインナー・レタス）・ヤーコンノサラダ（胡瓜・人参）・コーヒ					
夕	ご飯・番茶・切りたんぽ鍋（切りたんぽ・とりもも肉・ごぼう・舞茸・セリ・長葱・焼き豆腐・くずきり）・ホタテの味噌かけ（ホタテ貝柱・胡瓜・酢味噌）・白菜の漬物	年越しそば・山菜おこわ・おかず折・茶わん蒸し・飲み物・小ビール					