グランデージ北湘南『安心ハウス』 平成 25年 1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	2日	3日	4日	5日
朝			雑煮汁(餅・鮭・京人参・コンニャク・せり・ごぼう・大根)・牛乳・プレート盛り(鮭の花寿司・笹の葉・カルビーチーズ・レタス・数の子)・百合根甘煮・なます(大根・人参・ゆず)	雑煮汁(餅・椎茸・大根・京人参・牛蒡・油揚げ・ミツバ・鶏肉)・牛乳・プレート盛り(豚の角煮・ほうれん草・紅白かまぼこ・くだもの)・さつま芋の甘煮・柚子かぶら	ご飯・みそ汁(南瓜・わかめ)・牛乳・盛合わせ(甘えび・ほうれん草の浸し・伊達巻・みかん)・金平ごぼう(人参・土ごぼう)・たくあん・昆布煮	ご飯・みそ汁(白菜・がんも)・牛乳・プレーン盛り(卵・生野菜・オレンジ)・とりごぼう(人参・いんげん)・数の子・香の物	・ご飯 ・味噌汁(南瓜・長ネギ) ・牛乳 ・伊東のてんぷら(野菜入り天・大根おろし・キュウイ) ・高野豆腐の煮物(高野豆腐・なると・小松菜)・大根甘酢
昼			みそ汁(本シメジ・絹豆腐・万能ネギ)・おにぎりせっと(おにぎり・エビチリ・伊達巻・昆布巻・くだもの)・煮物(とり五目煮・大根・人参・いんげん・椎茸・竹の子)・門松餅	粕汁(鮭・里芋・油揚げ・大根・長ネギ・人参)・にぎり寿司(鮭・〆さば・いくら)・旨煮(鶏肉・人参;こんにゃく・牛蒡・栗・竹の子・椎茸・里芋)・甘酢生姜・黒豆	ご飯・スープ(にんにく・玉葱・ミックスV)・ハヤシライス(牛肉・玉葱)・サラダ(大根:サーモン:胡瓜)・生酢	にしんそば(みがき甘露煮・ほうれん草・板かま・長ネギ)・煮物(里芋・ごぼう・人参・ブロッコリー)・デザート(甘菓子・さつま芋の甘煮)	ご飯・スープカレー(鶏肉・ゆで卵・南瓜・玉葱・揚げ茄子)・小さいサラダ(玉葱・胡瓜・サーモン)・ラッキョ・ピクルス
夕			ご飯・そうめん汁(卵そうめん・生麩・万能ネギ)・えびフライタルタルソース(エビ・生野菜・トマト・ゆで卵・玉葱)・黒豆・たくあん	赤飯(栗・甘納豆・紅生姜)・みそ汁(豆腐・ミツバ)・鯖のきのこソースかけ(鯖・本シメジ・えのき・舞茸・万能ネギ・ブロッコリー)・胡麻和え(小松菜・京人参・焼きちくわ・すりごま)・甘酢生姜・百合根の甘煮	ご飯・みそ汁・天ぷら盛合わせ(エビ・かに・大葉・生椎茸・南瓜・生椎茸・大根おろし)・白和え(豆腐・京人参・枝豆:味付き椎茸)・彩海甘えび・香の物	ご飯・清汁(厚揚げ・生のり・青み)・タンドリーチキン(とりモモ肉・生野菜・くだもの)・野菜そて一(カルビーウインナ・玉葱・ピーマン・人参・舞茸)・かぶの漬物・柚子かぶら	・ご飯・味噌汁(大根・とろろ昆布・長ネギ)・鯖のホイル焼き(鯖・玉葱・京人参・本しめじ・バラベーコン・ピーマン・フライドポテト・くだもの)・豆腐の卵とじ・黒豆
	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日
朝	ご飯・味噌汁(しめじ・ミツバ・高野豆腐)・牛乳・はんぺんチーズのせ(はんぺん・カットチーズ・焼きのり・生野菜、オレンジ) ・切干大根の炒め煮(人参・鳥ごぼう・鳥肉。味付き椎茸・ひじき)・香の物	七草粥(七草・大根・ミツバ・人参)・みそ汁(豆腐・ワカメ・長ネギ)・牛乳・盛合わせ(焼き豚・ほうれん草お浸し・昆布巻き)・京なます(大根・人参・いくら)香の物	ご飯・味噌汁(白菜・高野豆腐)・牛乳・キャベツのマフラー煮(キャベツ・人参・ひじき・天ぷら・大葉・かまぼこ)・納豆(しらす、長葱)・みかん	ご飯・味噌汁(芋・生のり・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)・黒豆	・ご飯 ・味噌汁(豆腐・わかめ・みつば)・牛乳・クリームチーズ入りオムレツ(卵・クリームチーズ・生野菜・みかん)・豚角煮・和え物・塩辛	ご飯・味噌汁(豆腐・がんも・地のり)・牛乳・煮物(五目信田・大根・人参・天ぷら角・いんげん)・温泉卵・キュウイ	ご飯・味噌汁(豆腐、具)・牛乳・焼き物(炭火焼鳥、キャベツ・ポテト)・切干大根のごま柚子(切干大根・胡瓜・すりごま)・昆布巻き
昼	・スープ(糸寒天・しめじ・長葱)・焼そば(海老・いか・豚肉・人参・玉葱・キャベツ・にら・板かま)・黒糖ゼリー(黒糖・牛乳)・紅生姜	・焼き立てパン・コーンスープの(コーンクリーム缶・玉葱・牛乳・生クリーム)・サラダ(茹卵、トマト、胡瓜)・珈琲	休	五目きしめん(きし麺・ワカメ・なると・味付きつね・茹卵・本しめじ・長ネギ)・煮物(五目・大根・ブロッコリー)・ミニ寿司(サーモン・イカ・いくら・胡瓜・ごはん)	スープ(セロリ・はんぺん・春雨)・炊き込みピラフカレー味(玉葱・ベーコン・むきえび・コンソメ・バター・ベーコン、ミックスV)・テリーヌ(レタス・玉葱・胡瓜)・福神漬け・ラッキョ	・かき揚げそば(干そば・玉葱・ピーマン・長ネギ・尾付き海老) ・中華和え(もやし・中華クラ・オホーツク・ピーマン)・南瓜パイ	スープ(にんにく・キャベツ・イカ団子)・ナポリタンスパゲッティー(玉葱・ピーマン・ソーセージ・ナポリタンソース・ケチャップ)・サラダ(トマト・豆腐・クリームチーズ・ごまドレッシング)・珈琲
夕	わかめご飯・味噌汁(ブナピー)。とりから揚げ甘辛ソース(生野菜)・大根と身欠き鰊の煮物(大根・身欠き鰊・人参・生姜・いんげん)	ご飯・オニオンスープ(玉葱)・手つくり餃子(粗びき肉・白菜・トマト)・中華サラダ(中華クラゲ・ピーマン・もやし・胡瓜・ハム)・大根のみそ漬け・黒豆	ご飯・赤だし味噌汁(絹豆腐、なめこ、三つ葉)・刺身盛合せ(サーモン・いか)・ズイキの炒め煮(ズイキ・人参・コンニャク・いんげん・厚揚げ)・京なますいくらのせ	ご飯・味噌汁(はんぺん・本シメジ・長ネギ)・ささ身のピカタ焼き(とりささ身・豚ロース・ガーリック・生野菜・トマト)・奴豆腐(大根おろし・なめこ)・鮭の切漬け・ヤーコンの金平	・ご飯 ・うどん汁(干うどん・油揚げ・長ネギ)・鯖の味噌煮(鯖・味噌・生姜・醤油・揚げ茄子)・豚シャブサラダ(レタス、人参、胡瓜、セロリ、紫玉葱、海藻サラダ)・ベっタラ漬け・甘えびオクラ和え	ご飯・味噌汁(南瓜・青葉)・揚げ豆腐あんかけ(豆腐・だし汁・生椎茸・竹の子・ミツバ・かにかま)・キャベツとベーコンの炒め物(キャベツ・人参・ベーコン・ピーマン・本しめじ)・紅かぶ甘酢漬け・餅小倉あん	ご飯・味噌汁(すり身、葱、大根・干魚の焼き物(甘酢大根、ホワイトウインナー)・里芋の含め煮(里芋・人参・本しめじ・コンニャク・鳥肉)・キムチ漬け・おさつ甘煮
	13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日
朝	ご飯・味噌汁(油揚げ、大根、大根葉)・牛乳・さんま蒲焼と和え物(jほうれん草、カーネルコーン、ウインナー)・パイン・とろろ芋(花かつお)・昆布巻	ご飯・味噌汁(地のり、白菜、長葱)・牛乳・ハムエッグ(ハム、卵、生野菜、みかん)・三色きんぴらごぼう(金平ごぼう、ピーマン)・白菜キムチ	・ご飯 ・味噌汁(豆腐、わかめ、大根葉)・牛乳・野菜ソテー(豚肉、生しいたけ、ブナピー、玉葱、キャベツ、人参、もやし)・卵豆腐あんかけ(卵豆腐、かにかま、みつ葉)・甘海老しおから	ご飯・味噌汁(きゃべつ、ごぼう、がんも)・牛乳・焼き物(ハムステーキ、レタス、か―ネルコーン、玉葱、ウインナー)・ひじきの炒め煮(ひじき、ごぼう、天ぷら、白滝、いんげん)・卵豆腐・たくあん	ご飯・味噌汁(芋、生のり、長葱)・牛乳・煮物(魚河岸揚、大根、人参、ブロッコリー)・納豆(オクラ、花かつお)・みかん・白菜漬け・昆布巻き	ご飯・味噌汁(豆腐、わかめ、長葱)・牛乳・伊東の天ぷら(大根おろし)・いんげんのゴマ和え(人参、いんげん、すりごま)・みかん	ご飯、みそ汁(大根、にら、がんも)・牛乳・野菜入りオムレツ(卵、ミックスV, 生野菜、パイン)・うどの味噌炒め(うど水煮、人参、こんにゃく)・べったら漬け・甘海老しおから
昼	ご飯・味噌汁(豆腐、ワカメ、長葱)・カツ丼(ヒレしい肉、玉葱、筍、椎茸、みつ葉) ・浸し(白菜、花かつお)・イチゴ・香の物	焼き立てパン(ホットケーキパン、小倉あんぱん、チーズクルミパン・焼きそばパン)・ミネストローネ(キャベツ、人参、玉葱、人参、芋、ウインナー、ローリエ、コンソメ、ハム) ・牛乳ゼリー(牛乳、アガゼリー、トチの実、梅の精)・珈琲	おにぎり茶漬け(塩たら、たくあん、、三つ葉 ・小さい盛合せ(鯖揚げ煮、生野菜、マッシュポテト)・バナナヨーグルト和え(バナナ、ヨーグルト、柿)	豚肉ときのこうどん(豚バラ、生姜、本しめじ、えにきだけ、生椎茸、長葱)・のり巻(玉子焼き、さんま缶、野沢菜漬け、紅生姜)・お浸し(ほうれん草、花かつお)	卵スープ(はんぺん、レタス)・北湘南オムレツ(とり肉、玉葱、ピーマン、ケチャップ、オムレツソース、生クリーム)・ポテトサラダ(芋、カーネルコーン、マヨネーズ、レタス、オホーツク・福神漬け、らっきょう	月見そば(干そば、温泉たまご、ほうれん草、オホーツク、長葱)・チジミ(小麦粉、上新粉、卵、にら、桜えび、白ごま)・くだもの(煮リンゴ、バナナ、パイン、白桃、みかん)	スープ(ブロッコリー、芋、玉葱)・焼きたてパン(ガーリックフランス、こしあんぱん、ごまチーズ)・サラダ(生ハム、オホーツク、野菜)・コーヒー
夕	五穀米ご飯・たら汁(たら、芋、人参、大根、しめじ、わかめ、長葱)・盛合せ(南瓜コロッケ、生野菜、トマト)・にらと玉葱の卵とじ(にら、卵、玉葱)・べったら漬け	・ご飯 ・味噌汁(南瓜、長葱、みそ)・煮魚(魚、大根、生姜) ・マカロニサラダ(マカロニ、玉葱、茹で卵、胡瓜、ハム、レタス)・大根梅漬け	赤貝の炊き込みご飯(赤貝味付き、人参、味付き椎茸、きぬさや)・味噌汁(きのこ、大根、長葱)・含め煮(京がんも、黒こんにゃく、人参、いんげん、竹の子)・盛り合わせ(とり竜田揚げ、レタス、みかん、)・紅生姜・三色なま(かにかま入り)	・ご飯 ・味噌汁(ユリ根、ほうれん草)・魚のフライ(生野菜)・酢物(ほたて酢、胡瓜、塩もずく)・大根梅酢漬け	ご飯 ・味噌汁(ほうれん草、がんも、高野豆腐)・豚ロース生姜焼き(生姜、生野菜)・ビーフン炒め煮(ビーフン、玉葱、キャベツ、にら、人参、豚肉、むき海老)・みかん	ご ・味噌汁(玉葱、大根葉)・焼き魚(、銀鮭、大根おろし)・炒り豆腐(豆腐、卵、人参、きくらげ、小松菜、生椎茸)・大根梅酢漬け・切り干し大根と「春雨のゴマ和え	ご飯、みそ汁(ユリ根、がんも、人参)・牛すき柳川(牛ばら肉、豚カタロース、ごぼう、玉葱、春雨、生椎茸)・ナムル(小松菜、エノキタケ、胡瓜、人参)・べったら漬け・卵の花炒り
	20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日
朝	お粥・味噌汁(キャベツ、すり身)・牛乳・焼き魚(一塩鯖、大根おろし、佃煮)・小松菜とちくわの炒め煮・えびとブロッコリー	ご飯・味噌汁(白菜 油あげ)・牛乳・はんぺんバター醤油味(はんぺん、バター、醤油)・和風ナムル(和風ナムル、春雨、赤ピーマン、胡瓜、人参)・香の物	・ご飯 ・味噌汁(ワカメ、麩、大葉)・牛乳・山菜炒め煮(山菜水煮、天ぷら、黒こんにゃく、人参)・納豆(しらす、長ネギ)・みかん・香の物	ご飯・味噌汁(南瓜だんご、わかめ、長葱)・牛乳・焼き魚(魚、大根おろし、りんご)・春雨とピーマン炒め(春雨、ピーマン、豚引き)・香の物	ご飯・味噌汁(がんも、ブナピー、みつ葉)・牛乳・ひじきオムレツ(生野菜、ひじき、卵)・とりごぼう(とりごぼう、いんげん、人参)・香の物	ご飯・味噌汁(芋餅、人参、本しめじ)・牛乳・煮物(ミニ春雨茶巾、里芋、人参、しめじ他)・とろろ味噌味(長芋、みそ、椎茸)・りんご・胡瓜の粕漬け、大根のぶどう漬け	ご飯・味噌汁(豆腐、みそ汁の具、小松菜)・牛乳・焼き魚(さわら西京漬け、大根おろし、トマト)・高野豆腐煮物(高野豆腐、山菜水煮)・えび数の子・胡瓜一夜漬け
昼	とんこつラーメン(焼き豚、メンマ、ゆで卵、もやし、キャベツ、ワカメ、人参、ひき肉、長葱)・いなり寿司・酢生姜	サンドウィッチ(南瓜、胡瓜、玉葱、ベーコン、他)・菓子パン・カキのチャウダー(カキ貝、人参、玉葱、粉バセリー、芋)・ヨーグルト和え(煮りんご、バナナ、ヨーグルト)・飲み物(コーヒー 牛乳)	休	・にゅう麺(そうめん、鶏肉、たけのこ、椎茸、板かま)・一口おにぎり(鮭の花すし)・杏仁豆腐(杏仁とうふ、フルーツミックス クコの実)・胡瓜粕漬け	中華スープ(メンマ レタス 長葱 生姜)・鮭チャーハン(鮭、玉葱、ピーマン、にんにく、人参、卵)・もやしのサラダ(もやし、ビヤソーセージ、野菜、ドレッシング)・紅生姜	鍋焼きうどん(ほうれん草、オホーツク、天かす、温泉たまご、味付きつね、長葱)・ぬるぬる合え(松前漬け、ゆずんの皮、カブの茎、長ネギ、ごま)・キャラメルプリン	スープ(玉葱、にんにく、レタス)・和風スパゲッティー(シーチキン、えのきだけ、大根おろし、刻みのり、青じそドレッシング)・サラダ(サーモン、玉葱、胡瓜、ブロッコリー、人参)・飲み物(コーヒー、牛乳)
夕	ご飯・味噌汁(豆腐、ワカメ)・ヒレ勝盛合わせ(豚ヒレ、大葉、トマト、生野菜)・磯和え(キャベツ、胡瓜、板かま、のり佃煮)・梅の花炒め・香の物	五穀米・味噌汁(豆腐 わかめ 長葱)・焼き魚(赤魚粕漬け、大根おろし、みかん)・肉じゃがカレー醤油味(豚カタロース、芋、玉葱、白滝、生姜)・中華和え	チキンカレー(鶏肉、玉葱、芋、人参、インドカレー)・サラダ盛り合わせ(レタス、胡瓜、アスパラ、ゆで卵、トマト)・コーヒーゼリー・福神漬け・らっきょ	たい飯(たいあら、人参、みつ葉、味付き椎茸)・みそ汁(ワカメ、豆腐)・盛り合わせ(クリームコロッケ、生野菜、みかん)・カシューナッツ和え(人参、小松菜、焼きちくわ、ガシューナッツ)・紅生姜	ご飯・味噌汁(大根、人参)・チカマリネ(チカ、ピーマン、セロリ、玉葱、人参、レモン)・とびっこ和え(とびっこ、ほうれん草、胡瓜、オホーツク)・香の物	ご飯・味噌汁(本しめじ、大根、大根葉)・みそおでん(大根、人参、玉子、コンニャク、ホタテ貝柱)・ごぼうサラダ(ごぼうサラダ、玉葱、胡瓜、人参、レタス)・青野菜のガーリック炒め・野沢菜漬け	ご飯・味噌汁(揚げ、しめじ、小松菜)・漬け焼き(魚、甘大根おろし、くだもの)・じゃがそぼろ煮(豚ひき肉、芋、人参、絹さや)・春雨小松菜いくらのせ・胡瓜の粕漬け
	27日	28日	29日	30日	31日		
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・かに玉風あんかけ(卵 カニむき身 三つ葉 生野菜 トマト)・わらびの煮物(油揚げ焼きちくわ わらび)・沢庵	ご飯・味噌汁(白菜 椎茸)・牛乳・炊き合わせ(筍 人参 鶏肉 こんにゃく いんげん 椎茸)・だし巻玉子とお浸し(玉子 オホーツク 長ネギ みそ 小松菜 みかん)・かぶの一夜漬け	ご飯・味噌汁(豆腐)・牛乳・焼き物(角ハム アスパラ缶 小松菜 ブナピー)・豚レバーかりんと揚げ(豚レバー ピーマン 玉葱) ・香の物	・ご飯 ・味噌汁・牛乳・スペイン風オムレツ(フライドポテト 玉葱 玉子 ベーコン くだもの)・煮浸し(白菜 花かつお)・香の物	ご飯・味噌汁(南瓜 生のり 青葉)・牛乳・湯豆腐(白菜 生椎茸 昆布 長ネギ)・うどとふきの炒め物(うど水煮 ふき水煮 天ぷらかまぼこ)・味付き数の子・白菜のキムチ漬け		
昼	味噌汁(南瓜 みょうが)・豚丼(豚ロース ほうれん草 紅生姜)みかん・白菜の煮浸しとびっこのせ・たくあん	・焼きたてパン(南瓜パン まめぱん あんぱん 天かまロール)・ペジタブルスープ(にんにく 芋 ミックスV レタス ウインナー 玉葱 キャベツの芯)・ヤーコンのカレーソテー・フルーツヨーグルトかけ(Gフルーツ 苺 白桃 ヨーグルト)・飲	みそ汁(キャベツ 玉子) ・おにぎりセット(梅とたらこのおにぎり ホタテのフライ ブロッコリー レタス)・フルーツゼリー(Gフルーツ バナナ 桃缶 梅の精)・香の物	・お雑煮汁(大あげ 鶏肉 大根 ゴボウ 人参 椎茸 ミツ葉)・ゆかりご飯・野菜あんかけ(にんにく 玉葱 赤ピーマン 本しめじ ピーマン)・香の物	ご飯・中華スープ(味付きしなちく 糸寒天 レタス)・ハュシュドビーフ(牛バラ 玉葱 エリンギ 筍 エリンギ 人参)・フルーツサラダ(もも缶 バナナ キューイ パイン マヨネーズ ヨーグルト・胡瓜のピクルス		
夕	・ご飯 ・番茶・寄せ鍋(鯛 とり肉 焼き豆腐 人参 板かま 椎茸 白菜 長ネギ くずきり)・もずくの酢の物(もずく とろろ 青海苔)・野菜田楽みそかけ(人参 揚げなす大根 ほうれん草)・てっぽう漬け	・ご飯 ・味噌汁・焼き魚(さんま大根おろし オレンジ)・麻婆豆腐(豆腐 粗ひき肉 にんにく)・香の物	・ご飯 ・味噌汁 ・つくね盛合わせ(とりひき肉 生椎茸 みりん 醤油 生姜 フライドポテト トマト)・春雨サラダ(春雨 ハム 胡瓜 人参)・大根梅漬け	いなきび入りご飯・味噌汁(白菜 生椎茸 油揚げ)・煮魚(赤カレイ 生姜 昆布 こんにゃく)・マカロニサラダ(マカロニ 芋 玉葱 胡瓜 茹で玉子 ソウセージ)・ヤーコンのカレー味・梅大根漬け	・ご飯・味噌汁(シメジ キャベツ 油揚げ)・天ぷら盛り合わせ(尾付き海老 なす みょうが 本しめじ 大根おろし)・白和え(豆腐 すりごま ねぎ 人参 黒コン ほうれん草 味付き椎茸)・香の物		