

グランデージ北湖南『安心ハウス』平成 25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日	2日	
朝						ご飯・味噌汁(玉葱 たまご)・伊東の天ぷら(野菜入り)天ぷら 大根おろし(くだもの)・中華ナムル(ナムル ビーマン)・香の物	ご飯・味噌汁(玉葱 たまご)・伊東の天ぷら(野菜入り)天ぷら 大根おろし(くだもの)・中華ナムル(ナムル ビーマン)・香の物	
昼						とん汁(きしめん(うどん 人参 大根)の)・赤味噌(ごぼう 豚肉 春菊 長ネギ)・長芋タケ(桜海老)の佃煮 長芋 オクラ うまぼん・黒砂糖の煮しパン	ご飯・スープカレー(とり肉 揚げ茄子)・香の物	
夕						ご飯・味噌汁(きしめん 揚げ 長ネギ)・とろろ味噌(鶏 味噌)・生椎茸 えのきだけ マヨネーズ ケチャップ・豆腐の卵とし(豆腐 ホシジメ ニラ 人参 玉子)・香の物	ご飯・味噌汁(きしめん 揚げ)・魚のホール焼き(鶏 味噌 ビーマン 生椎茸 えのきだけ マヨネーズ ケチャップ・豆腐の卵とし(豆腐 ホシジメ ニラ 人参 玉子)・香の物	
朝	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	
朝	ご飯・味噌汁(大根 地)・大根(人参 牛乳・はんぺん)・チーズサンド(はんぺん カットチーズ 焼き海苔 生野菜 くだもの)・切干大根の炒め煮(ごぼう 天ぷらかまぼこ 味噌 椎茸(ひじき)・エビ好み・大根梅)	ご飯・みそ汁(ネギ 揚げ 油揚げ ホタテ)・鯛の水煮(白子)・水餃子(長芋 醤油 卵黄)・磯和え(小松菜 胡瓜 オホーツク)の佃煮・香の物	ご飯・みそ汁(玉葱 人参 生海苔)・牛乳・キャベツのマフィン(キャベツ 人参 ひじき 天ぷらかまぼこ 青菜)・納豆(うすシラネ 長ネギ)・果物・香の物	ご飯・みそ汁(牛乳・焼き魚(大根おろし)・くだもの)・高野豆腐の卵とし(キャベツ 人参 ひじき 天ぷらかまぼこ 青菜)・納豆(うすシラネ 長ネギ)・果物・香の物	和風スープ(椎茸 糸こんにゃく)・炊込みピラフ(玉葱 ねぎ)・みそ汁(味噌 揚げ 豆腐)・生椎茸(生椎茸 生椎茸 生椎茸)・サラダ(ササゲ 玉葱 パパイヤ プロコリー)・ラッ	ご飯・みそ汁(あげ きのこ みつば)・牛乳・煮物(京かんも 大根 ごぼう 本シメジ いんげん)・温泉卵 煮りんご(バナナ)・にんにく泥濁れ(ごぼう)	ご飯・みそ汁(あげ きのこ みつば)・牛乳・煮物(京かんも 大根 ごぼう 本シメジ いんげん)・温泉卵 煮りんご(バナナ)・にんにく泥濁れ(ごぼう)	ご飯・みそ汁(本シメジ ぶりの)・長ネギ・牛乳・焼き魚(焼く)・大根おろし(くだもの)・三色きんぴら(金平 人参 ビーマン)・沢庵
昼	山かけそば・恵方巻き(ササゲ 大根 玉子 焼き 海苔 酢飯)の巻・落花生	焼きそば・パン・トマト煮(湯むき トマト ピーズ)・サラダ(大根 ササゲ コーヒー)	休	抹茶入り玄米茶・茶粥(香茶 塩)・小豆いぼ(京風 焼売 えびフライ)・もやし 人参 きのこ ミツバ・煮物(里芋 人参 かまぼこ 焼き豆腐 プロコリー)・香の物	抹茶入り玄米茶・茶粥(香茶 塩)・小豆いぼ(京風 焼売 えびフライ)・もやし 人参 きのこ ミツバ・煮物(里芋 人参 かまぼこ 焼き豆腐 プロコリー)・香の物	和風スープ(椎茸 糸こんにゃく)・炊込みピラフ(玉葱 ねぎ)・みそ汁(味噌 揚げ 豆腐)・生椎茸(生椎茸 生椎茸 生椎茸)・サラダ(ササゲ 玉葱 パパイヤ プロコリー)・ラッ	ご飯・みそ汁(干しそば 玉葱 ねぎ)・伊東の天ぷら(野菜入り)天ぷら 大根おろし(くだもの)・中華ナムル(ナムル ビーマン)・香の物	鶏スープ・たらこスパゲッティ(貝割れ たらこ きざみ海苔 ウィナー)・里芋の煮物(里芋 人参 コンニャク 本シメジ)・大根の漬物
夕	わかめご飯・味噌汁(わかめ 芋 長葱)・鳥唐揚げ(味噌 味噌)・カレー粉 みるみ 醤油 生野菜(トマト)・身欠き鯛と大根の煮物(身欠き鯛 大根 小松菜)・香の物	ご飯・かき玉スープ(コンソメ カットワカメ でん粉少々 中華玉 玉子)・えび入り肉焼売(えび 玉子)・入り大焼売(えび)・薄焼き玉子 白菜 トマト・中華風サラダ(中巻 くらげ もやし 胡瓜 角ハム)	ご飯・赤だしみそ汁(絹豆腐 なめこ ミツバ)・お刺身(鯛)・ササゲ(ササゲ 人参)・炒め煮(スイキ 生揚げ 人参 いんげん)・赤大根の酢の物	ご飯・みそ汁(生揚げ 大根 万能ネギ)・牛乳・焼き魚(ハム ステーキ 生野菜 ウィナー)・ひじきの炒め煮(ひじき 厚揚げ ごぼう 白菜 いんげん 人参)・香の物	ご飯・みそ汁(大根 すり身 万能ネギ)・牛乳・煮物(かまぼこ 焼き豆腐 大根 人参 プロコリー)・納豆(オクラ入り)・煮豆(オクラ 長ネギ)・煮豆・一夜漬	ご飯・みそ汁(大根 人参)・きしめん(豆腐 玉子 ねぎ)・伊東の天ぷら(野菜入り)天ぷら 大根おろし(くだもの)・中華ナムル(ナムル ビーマン)・香の物	ご飯・みそ汁(南豆腐 ワカメ 長ネギ)・牛乳・煮物(かまぼこ 焼き豆腐 大根 人参 プロコリー)・納豆(オクラ入り)・煮豆(オクラ 長ネギ)・煮豆・一夜漬	ご飯・みそ汁(大根 人参)・きしめん(豆腐 玉子 ねぎ)・伊東の天ぷら(野菜入り)天ぷら 大根おろし(くだもの)・中華ナムル(ナムル ビーマン)・香の物
朝	10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日	
朝	ご飯・みそ汁(大根 人参 かんも)・牛乳・さんまの蒲焼とソテー(小松菜 カルネール)・さんま 人参 ・とろろ芋(長芋 花かつお)・えびわさび	ご飯・みそ汁(椎茸 はんぺん みつば)・牛乳・人参・ベーコンエッグ(ベーコン 卵 生野菜)・とろろ(ごぼう とりごぼう いんげん)・胡瓜浅漬け・たらこ	ご飯・みそ汁(油揚げ 白菜 万能ネギ)・牛乳・野菜のソテー(豚小切れ 本シメジ 人参 プロコリー)・豆腐のくず煮(絹豆腐 卵スープ ミツバ)・塩から	ご飯・みそ汁(生揚げ 大根 万能ネギ)・牛乳・焼き魚(ハム ステーキ 生野菜 ウィナー)・ひじきの炒め煮(ひじき 厚揚げ ごぼう 白菜 いんげん 人参)・香の物	ご飯・みそ汁(大根 すり身 万能ネギ)・牛乳・煮物(かまぼこ 焼き豆腐 大根 人参 プロコリー)・納豆(オクラ入り)・煮豆(オクラ 長ネギ)・煮豆・一夜漬	ご飯・みそ汁(大根 人参)・きしめん(豆腐 玉子 ねぎ)・伊東の天ぷら(野菜入り)天ぷら 大根おろし(くだもの)・中華ナムル(ナムル ビーマン)・香の物	ご飯・みそ汁(南豆腐 ワカメ 長ネギ)・牛乳・煮物(かまぼこ 焼き豆腐 大根 人参 プロコリー)・納豆(オクラ入り)・煮豆(オクラ 長ネギ)・煮豆・一夜漬	ご飯・みそ汁(大根 人参)・きしめん(豆腐 玉子 ねぎ)・伊東の天ぷら(野菜入り)天ぷら 大根おろし(くだもの)・中華ナムル(ナムル ビーマン)・香の物
昼	うな玉丼(うなぎ 玉葱 竹の子 生椎茸 ミツバ)・みそ汁(生海苔 花魁 長ネギ)・お浸し(花かつお 白菜)・香の物・いちご	焼きそば・パン・ミネストローネ(トマト 水餃子 キヤベツ 人参 ササゲ)・ベーコン にんにく ロウリエ)・デザート・コーヒー	鶏雑炊(鶏 ごぼう 竹の子 生椎茸 ミツバ 卵 だし 汁)・小豆いぼ(京風 焼売 えびフライ)・もやし 人参 きのこ ミツバ・煮物(里芋 人参 かまぼこ 焼き豆腐 プロコリー)・香の物	カレーうどん(だし汁 カレールー めんま 揚げ肉 ミックスV 芋 揚げ)・2倍巻(人参 ササゲ)・サラダ(大根 人参 花かつお)・甘酢生 姜	カレーうどん(だし汁 カレールー めんま 揚げ肉 ミックスV 芋 揚げ)・2倍巻(人参 ササゲ)・サラダ(大根 人参 花かつお)・甘酢生 姜	オニオンスープ・北湖南オムレツ(とり肉 玉葱 ビーマン ミックスV オムレツソース)・生クリーム・サラダ(大根 レタス カニカマ)・香の物	山菜なまこ(干しそば 山菜 水餃子)・大根おろし(くだもの)・中華ナムル(ナムル ビーマン)・香の物	焼きそば・パン(あんぱん ちくわ はん)・くるみパン(ロールケーキ)・スープ(白菜 人参 春雨)・サラダ(はんぺん プロコリー レモン キヤベツ)・コーヒー
夕	ご飯・三平汁(一皿焼 大根 人参 シメジ カットワカメ 玉葱)・はたてのフライ(鯛)・ホタテ 卵 生野菜 フライドポテト)・豆腐のかき揚げ(豆腐 ほうれん草 竹の子 人参)・沢庵・みぞれ数の子	清汁(万能ネギ そうめん)・鯛めし(人参 卵)・味噌(人参 人参)・盛合せ(クリーム コレオ 生野菜 トマト)・スパサ ラダ(スパゲッティ 玉葱 とうもろこし ビーマン 人参)・香の物・紅生姜	ご飯・みそ汁(きのこ キヤベツ 万能ネギ)・牛乳・生揚げ(人参 人参)・揚げ肉 ミックスV 芋 揚げ)・2倍巻(人参 ササゲ)・サラダ(大根 人参 花かつお)・甘酢生 姜	ご飯・みそ汁(豆腐 アニビー 生椎茸)・鯛の産地揚げ(でん ぶん 上新粉 大根おろし)・くだもの・酢の物(いちん 菜 胡瓜 菊の花)・かま・香の物	ご飯・みそ汁(椎茸 かんも ミツバ)・豚肉とほうろ煮(豚肉 ミックスV オムレツソース)・生クリーム・サラダ(大根 レタス カニカマ)・香の物	ご飯・みそ汁(小松菜 すり身)・焼き魚(大根おろし オレンジ)・炒り豆腐(豆腐 ホシジメ)・生卵・香の物・ヨーグルト(バナナ)	山菜なまこ(干しそば 山菜 水餃子)・大根おろし(くだもの)・中華ナムル(ナムル ビーマン)・香の物	焼きそば・パン(あんぱん ちくわ はん)・くるみパン(ロールケーキ)・スープ(白菜 人参 春雨)・サラダ(はんぺん プロコリー レモン キヤベツ)・コーヒー
朝	17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日	
朝	お粥・みそ汁(白菜 とりごぼう)・みそ汁(具)・牛乳・焼き魚(一皿焼 大根おろし 佃煮)・プロコリー・豆腐の炒め煮(プロコリー 玉葱 焼きちく)・香の物	ご飯・みそ汁(キャベツ ちくわ(ワカメ)・牛乳・ハンペン)・田楽(はんぺん 田楽味噌 アサリ ミックスV ウィナー)・とろ(ごぼう とりごぼう 白滝 いんげん)・香の物	ご飯・みそ汁(玉葱 卵)・牛乳・山菜の炒め煮(山菜 水餃子 黒コシ 人参 天ぷら)・納豆(しらす 長ネギ)・香の物・くだもの	ご飯・みそ汁(白菜 かんも)・牛乳・焼き魚(大根おろし オレンジ)・春肉とピーマンの炒め煮(春肉 豚ひき肉 ビーマン 人参)・ちぞみそ	ご飯・みそ汁(菜のみ)・みつば(白菜)・牛乳・ひじき入りオムレツ(ひじき炒め煮 卵)・生野菜 アスパラ 長芋のごま和え(長芋 すりごま)・人参 小松菜	ご飯・みそ汁(小松菜 すり身)・焼き魚(大根おろし オレンジ)・炒り豆腐(豆腐 ホシジメ)・生卵・香の物・ヨーグルト(バナナ)	山菜なまこ(干しそば 山菜 水餃子)・大根おろし(くだもの)・中華ナムル(ナムル ビーマン)・香の物	焼きそば・パン(あんぱん ちくわ はん)・くるみパン(ロールケーキ)・スープ(白菜 人参 春雨)・サラダ(はんぺん プロコリー レモン キヤベツ)・コーヒー
昼	野菜たっぷり塩ラーメン(スープ 塩味 豚ガラ ラーメン)・もやし 白菜 人参 玉葱 長ネギ)・赤飯(もち米 甘納豆)・紅生姜	サンドウィッチ(卵 胡瓜 ベーコン 玉葱)・かきのチャウダー(カキ 貝 人参 芋 玉葱 ベーコン パセリ)・ヨーグルト和え(バナナ ヨーグルト キュウイ いちご)・コーヒ	ビーフカレー(牛肉 玉葱 人参 ミックスV)・盛合せ(サラダ(レタス 胡瓜 アスパラ 如卵)・福神漬(らっきょう・梅せり)	にゅう焼(そうめん 竹の子 シメジ 生椎茸 板かま みつば)・一口おにぎり(山菜おこ)・マンゴプリマンゴソースかけ・胡瓜浅漬け	ご飯・みそ汁(すり身 人参 大根 白菜)・マリネ風(チカ ビーマン 玉葱 人参 レタス セロリー レモン)・トピッコ和え(小松菜 オホーツク 胡瓜 人参)・ごぼうと鶏肉の甘辛煮	釜揚げうどん(さぬきうどん 湯豆腐のたれ 長ネギ)・小豆いぼ(京風 焼売 えびフライ)・もやし 人参 きのこ ミツバ・煮物(里芋 人参 かまぼこ 焼き豆腐 プロコリー)・香の物	山菜なまこ(干しそば 山菜 水餃子)・大根おろし(くだもの)・中華ナムル(ナムル ビーマン)・香の物	焼きそば・パン(あんぱん ちくわ はん)・くるみパン(ロールケーキ)・スープ(白菜 人参 春雨)・サラダ(はんぺん プロコリー レモン キヤベツ)・コーヒー
夕	ご飯・みそ汁(大根 人参 油揚げ)・豚ロースチーズロール(豚ロース チーズ セロリー)・パン粉 生野菜)・なめたけ和え(キャベツ 胡瓜)・なめたけ(板かま)・香の物	五穀米入りご飯・みそ汁(揚げちくわ 地)・大根(大根)・焼き魚(たら 味噌揚げ 大根おろし 梅)・肉じゃが(豚カタク羅斯 芋 玉葱 白滝)・香の物	ビーフカレー(牛肉 玉葱 人参 ミックスV)・盛合せ(サラダ(レタス 胡瓜 アスパラ 如卵)・福神漬(らっきょう・梅せり)	ご飯・みそ汁(芋もち 長ネギ 油揚げ)・スペイン風オムレツ(フライドポテト 玉葱 卵 ベーコン)・煮浸し(白菜 椎茸 花かつお)・香の物・昆布 巻き	ご飯・みそ汁(すり身 人参 大根 白菜)・マリネ風(チカ ビーマン 玉葱 人参 レタス セロリー レモン)・トピッコ和え(小松菜 オホーツク 胡瓜 人参)・ごぼうと鶏肉の甘辛煮	釜揚げうどん(さぬきうどん 湯豆腐のたれ 長ネギ)・小豆いぼ(京風 焼売 えびフライ)・もやし 人参 きのこ ミツバ・煮物(里芋 人参 かまぼこ 焼き豆腐 プロコリー)・香の物	山菜なまこ(干しそば 山菜 水餃子)・大根おろし(くだもの)・中華ナムル(ナムル ビーマン)・香の物	焼きそば・パン(あんぱん ちくわ はん)・くるみパン(ロールケーキ)・スープ(白菜 人参 春雨)・サラダ(はんぺん プロコリー レモン キヤベツ)・コーヒー
朝	24日	25日	26日	27日	28日			
朝	ご飯・みそ汁(豆腐 ワカメ 長ネギ)・牛乳・かに玉あんかけ(卵)・かにむき身 かに玉の素 生野菜 オレンジ)・ぶきの炒め煮(ふき 水餃子)・かにややく 油揚げ)・香の物・塩辛	ご飯・みそ汁(豆腐 味噌 人参)・焼き魚(たら 味噌揚げ 大根おろし 梅)・肉じゃが(豚カタク羅斯 芋 玉葱 白滝)・香の物	ビーフカレー(牛肉 玉葱 人参 ミックスV)・盛合せ(サラダ(レタス 胡瓜 アスパラ 如卵)・福神漬(らっきょう・梅せり)	ご飯・みそ汁(芋もち 長ネギ 油揚げ)・スペイン風オムレツ(フライドポテト 玉葱 卵 ベーコン)・煮浸し(白菜 椎茸 花かつお)・香の物・昆布 巻き	ご飯・みそ汁(すり身 人参 大根 白菜)・マリネ風(チカ ビーマン 玉葱 人参 レタス セロリー レモン)・トピッコ和え(小松菜 オホーツク 胡瓜 人参)・ごぼうと鶏肉の甘辛煮	釜揚げうどん(さぬきうどん 湯豆腐のたれ 長ネギ)・小豆いぼ(京風 焼売 えびフライ)・もやし 人参 きのこ ミツバ・煮物(里芋 人参 かまぼこ 焼き豆腐 プロコリー)・香の物		
昼	みそ汁(里芋 人参 油揚げ 長ネギ)・秋刀魚丼(さんま でんぶ 小麦粉 白滝 ほうれん草)・プロコリー・梅肉和え(プロコリー 胡瓜 ねり梅)・だし汁(みりん)・白菜	焼きそば・パン(落花生)・天かまロール ツイストカスタード あんぱん)・ベジタブルスープ(野菜)・レタスしめじの温野菜・コーヒ	ビーフカレー(牛肉 玉葱 人参 ミックスV)・盛合せ(サラダ(レタス 胡瓜 アスパラ 如卵)・福神漬(らっきょう・梅せり)	すいとん汁(小麦粉 生椎茸 牛乳 ごぼう 人参 竹の子 椎茸 大根 油揚げ 長ネギ)・ゆかりご飯(ゆかり 人参)・マカロニサラダ(マカロニ 玉葱 如卵 胡瓜 レタス ソーセージ)・香の物・わらびの炒め煮	ご飯・みそ汁(すり身 人参 大根 白菜)・マリネ風(チカ ビーマン 玉葱 人参 レタス セロリー レモン)・トピッコ和え(小松菜 オホーツク 胡瓜 人参)・ごぼうと鶏肉の甘辛煮	釜揚げうどん(さぬきうどん 湯豆腐のたれ 長ネギ)・小豆いぼ(京風 焼売 えびフライ)・もやし 人参 きのこ ミツバ・煮物(里芋 人参 かまぼこ 焼き豆腐 プロコリー)・香の物		
夕	ご飯・香茶(うどんすき鍋(うどん 豚カタク羅斯 生椎茸 焼き豆腐 玉葱)・長ネギ 板かま)・酢の物(メしば 大根 酢 胡瓜 ジャンカレー)・白菜漬(白菜 人参)・白菜漬(白菜 人参)・ちくわ ごぼう プロコ	ご飯・みそ汁(ぶりの しめじ 人参)・焼き魚(たら 大根おろし)・マヨネーズ(揚げ 人参)・豚ひき肉(にんにく 長ネギ 豆腐板 醤油)・なすび 沢庵・あんぱん ちくわ	ビーフカレー(牛肉 玉葱 人参 ミックスV)・盛合せ(サラダ(レタス 胡瓜 アスパラ 如卵)・福神漬(らっきょう・梅せり)	すいとん汁(小麦粉 生椎茸 牛乳 ごぼう 人参 竹の子 椎茸 大根 油揚げ 長ネギ)・ゆかりご飯(ゆかり 人参)・マカロニサラダ(マカロニ 玉葱 如卵 胡瓜 レタス ソーセージ)・香の物・わらびの炒め煮	ご飯・みそ汁(すり身 人参 大根 白菜)・マリネ風(チカ ビーマン 玉葱 人参 レタス セロリー レモン)・トピッコ和え(小松菜 オホーツク 胡瓜 人参)・ごぼうと鶏肉の甘辛煮	釜揚げうどん(さぬきうどん 湯豆腐のたれ 長ネギ)・小豆いぼ(京風 焼売 えびフライ)・もやし 人参 きのこ ミツバ・煮物(里芋 人参 かまぼこ 焼き豆腐 プロコリー)・香の物		