

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 竹の子 赤味噌 ごとろ 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 玉子 ねぎ)・とろろ味噌(鶏 味噌 玉子 ねぎ)・ヨーグルト(生野菜 トマト)・いんげん(香味炒め(いんげん きこの 人参)・梅酢なます)	ご飯・味噌汁(きしめん 揚げ)・魚のホール焼き(鯖 みそ 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 ホンシメジ 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 地のり)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 揚げ 揚げ)・鯛の水煮(鯛の水煮 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・キャベツのマッパ(キャベツ 人参 ひじき 天ぷらかまぼこ 青菜)・納豆(らうす(シラス 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(らうす(シラス 長ネギ)・果物)・香の物)	和風スープ(椎茸 糸かんでんネギ)・炊込みピラフ(玉葱 ねぎ ほうろく ミックス V コンソメ ケチャップ)・サラダ(サーモン 玉葱 パプリカ ブロッコリー)・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 ごとろ 本シメジ いんげん)・温泉卵(煮りん(バナナ)・にんにく 沢庵ふどん)	ご飯・みそ汁(あげ きのこ みつば)・牛乳・煮物(京かんも 大根 ごとろ 本シメジ いんげん)・温泉卵(煮りん(バナナ)・にんにく 沢庵ふどん)	ご飯・みそ汁(本シメジ ぶりの 長ネギ)・牛乳・焼き魚(炭火焼き鶏 生野菜 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(サーモン 大葉 玉子焼き 海苔 酢飯)笹の葉・落花生	焼きたてパン・トマト煮スープ(湯むきトマト ビーンズ)・サラダ(大根 サーモン・コーヒ	休	抹茶入り玄米茶・茶粥(番茶 塩)・小豆い盛合わせ(京風焼売 えびフライ やし 人参 きこの ミツバ)・煮物(里芋 小豆 かつお 焼き豆腐 ブロッコリー)・香の物	抹茶入り玄米茶・茶粥(番茶 塩)・小豆い盛合わせ(京風焼売 えびフライ やし 人参 きこの ミツバ)・煮物(里芋 小豆 かつお 焼き豆腐 ブロッコリー)・香の物	和風スープ(椎茸 糸かんでんネギ)・炊込みピラフ(玉葱 ねぎ ほうろく ミックス V コンソメ ケチャップ)・サラダ(サーモン 玉葱 パプリカ ブロッコリー)・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)・里芋の含め煮(里芋 人参 コンニャク 本シメジ)・大根の漬付け
夕	わかめご飯・味噌汁(わかめ 芋 長葱)・鳥唐揚げ(味噌 かつお 粉 かりん 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)・えび入り肉焼売盛合わせ(えび入り大焼売 ねぎ 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 なまこ ミツバ)・お刺身盛合わせ(サーモン 赤がたい まぐろ)・スイカの炒め煮(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 ステーク 生野菜 ウィナー)・ひじきの炒め煮(ひじき 厚揚げ ごとろ 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(オクラ 長ネギ)・煮豆・一夜漬	ご飯・みそ汁(大根 人参)・きざみ豆腐(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・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(大根 人参)・きざみ豆腐(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 かつお)・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・ベーコンエッグ(ベーコン 卵 生野菜)・とろろ(ごぼう とうり 人参 いんげん)・胡瓜漬漬け・たらこ	ご飯・みそ汁(油あげ 白菜 万能ネギ)・牛乳・野菜のソテー(豚小切れ 本シメジ 人参 ブロッコリー 玉葱)・絹豆腐のくず煮(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 ステーク 生野菜 ウィナー)・ひじきの炒め煮(ひじき 厚揚げ ごとろ 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(オクラ 長ネギ)・煮豆・一夜漬	ご飯・みそ汁(大根 人参)・きざみ豆腐(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・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(大根 人参)・きざみ豆腐(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	焼きたてパン・ミネストローネ(トマト 水餃子 キャベツ 人参 芋 ベーコン にんにく ロリーエ)・デザート・コーヒ	鮭雑炊(鮭 ごとろ 竹の子 生椎茸 ミツバ 卵 だし 汁)・小豆い盛合わせ(とり肉 ゆで卵 ネギソース レタス くだもの)・かつお沢庵・甘酢大根	カレーうどん(だし汁 カレー 生椎茸 めんま 揚げ肉 ミックスV 芋 ゆで卵)・2倍巻き(なす漬 サーモン)・お浸し(もやし 花かつお)・甘酢生薑	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	山菜なまこそば(干しそば 山菜 水餃子 なまこ 板かま 味噌きつね(地 長ネギ)・焼いてチーズ 生クリーム)・サラダ(大根 プズ エビ)・Gフルーツのゼリー	焼きたてパン(あんぱん ちくわパン くるみパン ロイヤルパン)・スープ(白菜 人参 春雨)・サラダ(はんぺん 玉子 ほうろく レモン キャベツ)・コーヒ	ご飯・みそ汁(椎茸 はんぺん)・とうろ焼き(ほうろく 豆腐)・甘えび 玉葱 人参 エリンギ かつお 揚げ(小松菜 かつお)・香の物
夕	ご飯・三平汁(一塩鮎 大根 人参 シメジ カットワカメ 玉葱)・はたてのフライ盛合わせ(ホタテ 卵 生野菜 フライドポテト)・豆腐のかき揚げ(豆腐 ほうろく 竹の子 人参)・沢庵・みぞれ数の子	清汁(万能ネギ 豆腐のみ)・鯛めし(人參 鯛のあら 味噌 椎茸 みつば)・盛合わせ(クリーム コロッケ 生野菜 トマト)・スパサラダ(スパゲッティ 玉葱 とうり かつお ビーマン 人参)・香の物・紅生姜	ご飯・みそ汁(きのこ キャベツ 万能ネギ)・牛乳(生上ばら肉 玉葱 白滝 竹の子)・フルーツミックス・紅生姜・お浸し(白菜 花かつお)	ご飯・みそ汁(豆腐 アニバー 生椎茸)・鯛の産地揚げ(でんふん 上新粉 大根おろし くだもの)・酢の物(じゆん菜 胡瓜 菊の花 にかま)・香の物	ご飯・みそ汁(椎茸 かんも ミツバ)・豚ロース塩こうじ(豚ロース 塩こうじ 生野菜 ナチュラルカットポテト)・ビーフンの炒め煮(ビーフン いか 玉葱 キャベツ 半ばら肉 人参)・えび塩辛・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 玉子)・生卵・香の物・ヨーグルト 和え(バナナ)	ご飯・みそ汁(大根 人参)・きざみ豆腐(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(大根 人参)・きざみ豆腐(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	17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日	
朝	お粥・みそ汁(白菜 とうり ごとろ)・みそ汁(具)・牛乳・焼き魚(一塩鮎 大根おろし 佃煮)・ブロッコリー・とろろ芋(ごぼう とうり 人参 いんげん)・香の物	ご飯・みそ汁(キャベツ ちくわ(ワカメ)・牛乳・ハンペン)田菜みそ(はんぺん 田菜味噌 アスパラ ミックス ウィナー)・とろろ(ごぼう とうり ごとろ)・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 黒コンニャク 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(菜のり 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)・白松菜	釜揚げうどん(さぬきうどん 湯豆腐のたれ 長ネギ)・小豆い盛合わせ(ホタテ レタス トマト 茹卵 ホツクの唐揚げ)・杏仁ムース(ムース クコの実 牛乳)	ご飯・みそ汁(大根 人参)・きざみ豆腐(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(はんぺん ぶりの 長ネギ)・牛乳・焼き魚(さくら 大根おろし トマト)・小豆い高野豆腐(小松菜 カット高野豆腐 人参 卵)・香の物
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(茹卵 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	休	にゅう麺(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(山菜おこわ)・マンゴフリマンゴソースかけ・胡瓜漬漬け	ご飯・みそ汁(すり身 人参 大根 椎茸)・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 トピッコ)・ごとろと鶏肉の甘辛煮	釜揚げうどん(さぬきうどん 湯豆腐のたれ 長ネギ)・小豆い盛合わせ(ホタテ レタス トマト 茹卵 ホツクの唐揚げ)・杏仁ムース(ムース クコの実 牛乳)	ご飯・みそ汁(大根 人参)・きざみ豆腐(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(はんぺん ぶりの 長ネギ)・牛乳・焼き魚(さくら 大根おろし トマト)・小豆い高野豆腐(小松菜 カット高野豆腐 人参 卵)・香の物
夕	ご飯・みそ汁(大根 人参 油揚げ)・豚ロースチーズロールフライ(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 地のり 大根菜)・焼き魚(たら味噌揚げ 大根おろし 苺)・肉じゃが(豚カタロース 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)・盛合わせ(サラダ(レタス 胡瓜 アスパラ 茹卵)・福神漬け・らっきょう・梅せり)	ご飯・豚汁(豚カタロース 玉葱 芋 ごとろ 生薑 長ネギ 油揚げ 人参)・盛合わせ(クリームコロッケ 生野菜 りんご)・ピーナツ和え(ほろりん草 焼きちくわ ピーナツ)・なすび田菜・にんにく漬	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	釜揚げうどん(さぬきうどん 湯豆腐のたれ 長ネギ)・小豆い盛合わせ(ホタテ レタス トマト 茹卵 ホツクの唐揚げ)・杏仁ムース(ムース クコの実 牛乳)	ご飯・みそ汁(大根 人参)・きざみ豆腐(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(はんぺん ぶりの 長ネギ)・牛乳・焼き魚(さくら 大根おろし トマト)・小豆い高野豆腐(小松菜 カット高野豆腐 人参 卵)・香の物
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 こんにやく 油揚げ)・香の物・笹	ご飯・みそ汁(豆腐 味噌入るの具 長ネギ)・牛乳・炊き合わせ(ごぼう 人参 竹の子 とうり肉 ほうれん草 椎茸)・だし巻き卵とお浸し(卵 白菜 ロール 大根おろし トマト)	ご飯・みそ汁(アニービー 豆腐 万能ネギ)・牛乳・焼き魚(角ハム 温野菜 アスパラ ブロッコリー 人参)・とりレバー炒め煮(とりレバー 玉葱 人参)・塩から	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	すいとん汁(小麦粉 上新粉 牛乳 ごとろ 人参 竹の子 椎茸 大根 油揚げ 長ネギ)・ゆかりご飯盛合わせ(ゆかり レタス トマト 板かまハムのピカタ焼)・梅漬け・煮	ご飯・みそ汁(もやし 油揚げ)・牛乳・湯豆腐セット(豆腐 白菜 昆布 長ネギ 生椎茸 生薑)・とろごぼう(人参 いんげん)・沢庵		
昼	みそ汁(里芋 人参 油揚げ 長ネギ)・秋刀魚丼(さんま でんふん粉 小麦粉 白滝 ほうれん草)・ブロッコリー・梅肉和え(ブロッコリー 胡瓜 ねり梅 だし汁 かりん)・白菜	焼きたてパン(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	みそ汁(玉葱 塩にり)塩だし)・おにぎりセット(煮豆 ウィナー 生野菜 とうりから揚げ)・デザート(白玉だんご 小倉餅)・みそ漬	すいとん汁(小麦粉 上新粉 牛乳 ごとろ 人参 竹の子 椎茸 大根 油揚げ 長ネギ)・ゆかりご飯盛合わせ(ゆかり レタス トマト 板かまハムのピカタ焼)・梅漬け・煮	スープ(春雨 卵 ワカメ)・ハヤシライス(牛ばら肉 玉葱 ハヤシライス)・サラダ(キャベツ えび ごとろ サラダ ブロッコリー)・福神漬け らっきょう	ご飯・みそ汁(椎茸 百合根 大根菜)・天ぷら盛合わせ(尾付きえび なす 本しめじ つま芋 大根おろし 天つゆ)・白和え(豆腐 すりごま 人参 黒コン いんげん)・沢庵 大根甘酢		
夕	ご飯・香茶(うどんすき鍋(うどん 豚カタロース 生椎茸 焼豆腐 玉葱 たら 長ネギ 板かま)・酢の物(メさば 大根酢 胡瓜 ジャン菜 レモン)・白菜漬(寄せ煮(人参 ちくわ ごとろ ブロッコ	ご飯・みそ汁(ぶりの しめじ ねぎ)・焼き魚(鯛 大根おろし)・ママーボー(茄子 揚げなす 豚ひき肉 にんにく 長ネギ 豆板醤 ごま油)・なすび 沢庵・あんぱん せり巻き	ご飯・みそ汁(大根 豆腐 人参)・煮込みハンバーグ(合いびき肉 玉葱 フライドポテト 人参のフラッシュ)・春雨サラダ(春雨 ロースハム もやし)・べつたら漬	すいとん汁(小麦粉 上新粉 牛乳 ごとろ 人参 竹の子 椎茸 大根 油揚げ 長ネギ)・ゆかりご飯盛合わせ(ゆかり レタス トマト 板かまハムのピカタ焼)・梅漬け・煮	ご飯・みそ汁(すり身 人参 大根 椎茸)・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 トピッコ)・ごとろと鶏肉の甘辛煮	釜揚げうどん(さぬきうどん 湯豆腐のたれ 長ネギ)・小豆い盛合わせ(ホタテ レタス トマト 茹卵 ホツクの唐揚げ)・杏仁ムース(ムース クコの実 牛乳)	ご飯・みそ汁(大根 人参)・きざみ豆腐(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(はんぺん ぶりの 長ネギ)・牛乳・焼き魚(さくら 大根おろし トマト)・小豆い高野豆腐(小松菜 カット高野豆腐 人参 卵)・香の物