グランデージ北湘南『安心ハウス』 平成 25年 5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
朝				ご飯・味噌汁(えのきだけ 厚揚げ 長葱)・牛乳・焼き魚(大根おろし くだもの)・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)・香の物	ご飯・味噌汁(豆腐 わかめ 大根葉)・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 オレンジ) ・大豆とひじきの炒め煮(湯で大豆 人参 土ごぼう とり肉 ひじき)・香の物・塩辛	ご飯・味噌汁(大根 なめこ ねぎ)・牛乳・洋風煮物(ロールキャベツ ウインナー 里芋 いんげん 人参)・温泉卵・香の物・フルーツ盛合わせ(パイン 赤りんご キュウ	ご飯 ・味噌汁(大根 生のり 万能ねぎ)・牛乳・焼き物(炭火やきとり 生野菜 トマト)・里芋のとりそぼろ(里芋 とりひき肉 い方能ねぎ こんにゃく)・カブの漬物・数の子
昼				抹茶入り玄米茶・茶粥(番茶 塩)・煮物(大根 ごぼう かまぼこ 生麩 ブロッコリー 人参)・小さい盛合わせ(たらのカレー風味 レタス トマト ホタテ子甘煮)・みそ漬け・野沢菜	スープ(炊込みピラフカレー味(米 玉葱 ベーコン ミックスVコンソメ トマトケチャップ むき えび カレー粉)・サラダ(サーモン なすび ブロッコリー パプリカ)・福神漬け	かき揚げそば(干しそば 玉葱 ふきのとう よもぎ 人参 えび タレ 大葉 長ネギ)・小松菜のお浸し(小松菜 かつお節)・五目大豆・牛乳寒デザート(牛乳 クフの実 梅の精)	スープ(玉葱 卵 パセリ)・ミートスパゲティー(ミートソース缶 ひき肉 玉葱 マギーブイヨン ケチャップ 粉チーズ パスタ)・サラダ(海藻 レタス 胡瓜 コーン)・コーヒー
夕				ご飯・味噌汁(大根 本しめじ)・とりササミ野菜ロール(とりささミ 豚ロース いんげん 生野菜 トマト)・奴豆腐(大根おろし なめたけ)・香の物	ご飯・うどん汁(干しうどん 油揚げ 長ネギ)・鯖のみそ煮(鯖 昆布 生姜 味噌 醤油 揚げなす)・豚しゃぶサラダ(豚しゃぶ肉 レタス 人参 胡瓜 水菜 海藻サラダ)・香の物・数の子	・ご飯 ・みそ汁(芋 とろろ昆布 長ネギ)・揚げ豆腐あんかけ(豆腐 カニ風味 竹の子 生椎茸 えのき 本しめじ 万能ネギ)・春きゃべつのサラダ(春キャベツ 芯玉葱 ベーコン りんご コールスロー	ご飯・味噌汁(大根 油揚げ ネギ)・干魚(干し魚 甘酢大根 菊の花 ウインナー 洋からし)・じゃが芋含め煮(芋 人参 本しめじ きぬさや)・香の物
	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日
朝	ご飯・みそ汁(キャベツ 油揚げ とろろ昆布)・牛乳・さんま蒲焼と野菜のソテー(小松菜 焼ちくわ コーン)・くだもの・長芋花カツオ・香の物	ご飯・みそ汁(豆腐 ネギ ふの り)・牛乳・ベーコンエック(ベーコン 生野菜 くだもの)・三色金平(土ごぼう・人参・いんげん 白ごま)・香の物	ご飯・みそ汁(小松菜 はんぺん 人参)・牛乳・野菜のソテー(豚小間切・生椎茸 本しめじ 人参 もやし・玉葱・キャベツ)・絹豆腐あんかけ(玉子スープ・みつば 竹の子 カニカマ)・香の物	ご飯・みそ汁(わかめ 椎茸 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)・香の物	ご飯・みそ汁(大根 大根葉 本しめじ)・牛乳・煮物(椎茸・京がんも・大根・人参・焼きち・ブロッコリー)・オクラ入り納豆(長ネギ)・かぶと白菜の一夜漬・煮豆	ご飯・みそ汁(しめじ 豆腐 長葱)・牛乳・伊東のてんぷら(角天 大根おろし トマト)・細切り竹の子(人参 竹の子 小松菜)・べったら漬け	ご飯・みそ汁(本しめじ 天ぷら 長葱)・牛乳・ひじき入りオムレツ(卵 ひじき 生野菜 トマト)・とりゴボウ(とりごぼう 人参 いんげん)・いか松前・胡瓜一夜漬け
昼	ご飯・みそ汁(椎茸 ネギ 花麩)・かつ丼(ヒレ勝・玉葱・竹の子・生椎茸・みつば・卵・もみのり)・お浸し(もやし・花カツオ)・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)・コーヒーゼリー・コヒー	うな雑炊(うなぎ・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(クリームコロッケ マカロニサラダ 白菜のしたし あううずしそ巻き)・たくあんきゅうり漬物	具沢山塩うどん(豚バラ肉・本しめじ・椎茸 ほうれん草)・ミニまぐろたたき(まぐろたたき 長ネギ 刻みのり 長ネギ)・甘酢生姜・パインオレンジ	春雨スープ(春雨 とりササミ レタス)・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)・新玉葱のサラダ(新玉葱 大葉 レタス ピーマン トマト)・福神漬け	月見そば(干しそば 温泉卵 オホーツク ほうれん草 長ネギ)・ねりごまイカ刺し大葉添え(練りごま 小松菜 イカ刺し身 大葉)・フルーツあんみつ	トマトスープ(トマト缶 玉葱 にんにく 枝豆 生姜)・焼立てパン(小倉あんぱん・レーズンパン・さつま芋パン・マーガリンロール)・サラダ(生ハム ごぼう 玉葱)・コーヒー
夕	ご飯・さつま汁(とりもも肉 ごぼう さつま芋 人参 白滝 豆腐 本しめじ 長葱)・盛合わせ(とりから揚げネギソースかけ 生野菜・トマト)・ポーナツ和え(ほうれん草 人参)・たくあん 胡瓜の漬物	ご飯・みそ汁・煮魚(昆布・生姜・大根)・マカロニサラダ(マカロニ ロースハム ゆで卵 胡瓜 玉葱)・煮豆・香の物	ご飯・みそ汁(ミツバ キャベツ)・とう板焼き(甘えび 銀鮭・玉葱 エリンギ 南瓜・もやし・ピーマン・ごまだし)・ナムル(小松菜 えのきだけ 胡瓜 ロースハム 人参)・香の物	きのこ炊込みご飯(ほたて 竹の子 みつば)・清汁(万能ネギ 絹豆腐 生椎茸)・小さい盛合わせ(出し巻き卵 むきあび ぜんまいお浸し 花カツオ)・酢物(塩もずく かぶ 菊の花)・豆腐のあんかけ・胡瓜の	ご飯・みそ汁(ワカメ 南瓜 ほうれん草)・豚ロース塩こうじ漬け(豚ロース 生野菜 オレンジ)・ビーフンの炒め煮(玉葱・キャベツ・ニラ・人参 むきえび 豚肉)・きゅうり たくあん	ご飯・みそ汁(南瓜 にら 生のり)・焼き魚(大根おろし)・炒り豆腐(豆腐・ごぼう・椎茸・青菜・人参 ほうれん草)・長芋味付きめかぶ・茄子の漬物	ご飯・みそ汁(じゃが芋 はんぺん 大根葉)・豚丼(豚ロース 玉葱 白滝 ほうれん草)・ごま和え(本しめじ 人参 すりごま きゃべつ)・たくあんと茎ワカメ・パインキュウイ
	12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日
朝	お粥・みそ汁(玉葱)・牛乳・焼き魚(一塩鯖 大根おろし パイン)・青菜とちくわの炒め物(小松菜 コーン 焼きちく)・佃煮・香の物	ご飯・みそ汁(大根 椎茸 春菊の茎)・牛乳・炊き合わせ(鶏肉 筑前煮 こんにゃく いんげん)・出し巻き卵(オホーツク 長ネギ ほうれん草)・カブの塩こじ・バナナヨーグルト	ご飯・みそ汁(ブナピー 万能ネギ みそ)・牛乳・山菜の炒め煮(山菜 水 天ぷら 黒コンニャク 人参)・納豆(しらす 野沢菜 長ネギ)・くだもの	ご飯・みそ汁(ねぎ きのこ)・牛乳・焼き魚(魚 大根おろし きだもの)・春雨とピーマンの炒め物(豚ひき肉 春雨・ピーマン)・胡瓜漬けと白菜漬け	ご飯・味噌汁(地のり ブナピー 椎茸)・牛乳・盛合わせ(ミートボールカレー風味 生野菜 オレンジ)・めかぶとろろ(めかぶ 長芋)・香の物(ピリ辛胡瓜)・キュウイ	ご飯・味噌汁(はんぺん ワカメ ミツバ)・牛乳・煮物(ミニ春雨巾着 大根 ふき 天ぷら)・生卵・煮りんごフルーツヨーグルト・香の物	ご飯・味噌汁(みそ汁の具 小松菜)・焼き魚(さわら西京 大根おろし しそ昆布)・青梗菜の炒め煮(青梗菜 椎茸 豚肉 人参 竹の子)・べったら漬け
昼	汁物(白玉粉 生揚げ むきえび 万能ネギ)・鯛めし(鯛 生姜 卵薄焼き 桜でんぶ)・スパゲッティグラタン(スパゲッテイ ホワイトソース)・白菜とクレソンのねりごま和え・紅生姜	サンドイッチ(ゆで卵 ポテト 胡瓜 玉葱 マーマレード)・鮭とかぶのシチュー(鮭 かぶ Gアスパラ 玉葱)・シャンパンゼリ(ぶどう Gフルーツ シャンパン)・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 みつば)・一口おにぎり(たらこ ふじっこ)・デザート(アロニアゼリー)・香の物(ピリ辛きゅうり)	スープ(春雨 たけのこ 椎茸)・鮭豚チャーハン(コンソメ 鮭 卵 玉葱 人参・ピーマン にんにく)・サラダ(生ハム 大根 玉葱)・福神漬け・らっきょ	鍋焼きうどん(冷うどん ほうれん草 オホーツク 天かす 餅 味付きつね 長葱)・トマトとチーズのサラダ(トマト クリームチーズ レタス クレソン ドレッシング)・牛乳寒天ゼ(みかん 牛乳 ククの実)・香の物	スープ(野菜のくず 生姜 わかめ)・カルボナーラ(スパゲティ 玉葱 ベーコン あさり水煮 カルボナーラ パセリ 粉チーズ)・サラダ(ササミ パセリ 大根)・コーヒー
夕	ご飯・番茶・うどんすき(うどん 豚カタロース 生椎茸 玉葱 春菊 板カマ)・酢の物(じゅん菜 胡瓜 〆さば)・煮物(里芋 人参 ふき 味付き椎茸 花麩)・香の物(白菜麹漬・しば〆カメ)	五穀米入りご飯・みそ汁(みそ 本しめじ 万能ネギ)・焼き魚(ほっけ 大根おろし)・肉じゃがしょうゆ味(豚カタロース 芋 玉葱 人参 白滝 生姜)・かぶの茎カツオ和え・香の物	チキンカレー(とりもも肉 玉葱 人参 にんにく 芋 インドカレー)・盛合わせ(レタス 胡瓜 アスパラ ゆで卵 トマト)・ウメゼリー・香の物	ご飯・たら汁(たら 芋 人参 わかめ 本シメジ 豆腐 長ネギ 大根)・盛合わせ(南瓜揚げ 生野マッシュポテト)・ゴーヤチャンプル(ゴーヤ 豆腐 豚肉 卵)・香の物(たくあん)	ご飯・味噌汁(白菜 とろろ みつば)・豚ロス野菜巻き(豚ロース 人参 アスパラ 生野菜 マッシュポテト)・磯和え(小松菜 のり佃煮 オホーツク 胡瓜 オホーツク)・香の物	ご飯・みそ汁(大根 がんも にら)・おでんカレー風味(大根 豚ばら肉 ふき 人参 こんにゃく がんも)・ごぼうサラダ(胡瓜 レタス 玉葱)・たくあんミックス漬け	ご飯・味噌汁(玉葱 にら 卵)・魚の漬け焼き(甘酢大根)・里芋のそぼろ煮(里芋 豚挽き肉 いんげん こんにゃく)・春ネギのヌタ・香の物
	19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日
朝	ご飯・みそ汁(豆腐 地のり 本しめじ)・牛乳・かに玉あんかけ(卵 かにむき身 かに玉の素 生野菜 みつば くだもの)・うどの炒め煮(うどの水煮 黒こんにゃく 天ぷら)・香の物	ご飯・みそ汁(みつば 豆腐 ふの り)・牛乳・はんぺんのピカタ焼き(はんぺん 小麦粉 青海苔 卵 アスパラ缶 カーネルコーン 玉葱 ウインナー)・和風ナムル(和風ナムル もやし)・香の物・佃煮	ご飯・みそ汁(大根 人参 青葉)・牛乳・焼き物(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 にら 生姜 白滝 人参)・香の物(ピリ辛胡瓜)・煮りんご	ご飯・みそ汁(ブナピー 青梗菜)・牛乳・トルコ風オムレツ(南瓜 玉葱 卵 生野菜 くだもの)・煮浸し(白菜 だし汁 花かつお)・胡瓜漬け・黒豆	ご飯・みそ汁(えのき みそ汁の具)・牛乳・湯豆腐セット(豆腐 白菜 昆布 長ネギ 生椎茸 生姜)・とりごぼう(人参 いんげん)・白菜胡瓜の漬物	ご飯・味噌汁(南瓜 長葱 ワカメ)・牛乳 ・プレーンオムレツ(玉子 生野菜 くだもの)・切干大根ごま和え(ピーマン)・昆布佃煮・香の物	ご飯・味噌汁(芋 長葱)・牛乳・伊東の天ぷら野菜入り(大根おろし オレンジ)・ふきのめめ煮(ふき 人参 天ぷら 春菊の茎 こんにゃく)・香の物(大根甘酢)。卵豆腐とめかぶ
昼	とんこつラーメン(生ラーメン スープ 焼き豚 もやし きゃべつ 茹で卵 人参 カットわかめ 長ネギ)・いなり寿し(酢飯 味付きいなり)・香の物	焼きたてパン(玉子サンド レーズンサンド ジャーンクリーム チーズ&ソーセージ)・ベジタブルスープ(ミックスV 玉葱 キャベツの芯 芋 にんにく ロースハム)・サラダ(サーモン 海藻 胡瓜)・コーヒー	みそ汁(花麩 椎茸 ネギ)・おにぎりセット(たらこ おかか昆布 ナポリタンスパゲティ トマト 生野菜 唐揚げ)・いちごプリン(牛乳)・香の物(たくあん)	雑煮汁(大揚げ 大根 人参 ごぼう 干椎茸 餅 ミツ葉)・ゆかりご飯盛合わせ(ゆかりご飯 かぼチャコロッケ 青梗菜和え ハム胡瓜 パイナップル)・香の物(べったら漬け)	スープ(トマト なす)・ハッシュドビーフ(牛並ばら肉 玉葱 ハッシュドビーフ エリンギ たけのこ 人参)・サラダ(生ハム 大根 パクリームチーズ)・福神漬け らっきょ	とん汁きし麺(大根 人参 赤みそ ごぼう 竹の子 だし汁 きし麺 豚ばら肉 春菊 長ネギ)・にらの卵とじ(にら 卵 だし汁 醤油)・よもぎ入り蒸しパン(よもぎベース 粉 水 甘納豆))	ご飯・スープカレー(とり肉 揚げ茄子 南瓜 玉葱 ゆで卵 人参)・ご飯・サラダ(ごぼうサラダ キャベツ)・香の物
夕	ご飯・みそ汁・マリネ風(鮭 ピーマン 玉葱 カラーピーマン レモン レタス 水菜)・にらの卵とじ(にら卵)・とびっこ和え(ほうれん草 とびっこ)香の物(べったら漬け 胡瓜漬け)	ご飯・みそ汁(ワカメ 芋 ネギ)・焼き魚(大根おろし)・マーボー茄子(揚げなす 豚ひき肉 にんにく コンニャク 長ネギ 甜麺醤 ごま油)・香の物	ご飯・みそ汁(南瓜 ワカメ ネギ)・つくね盛合わせ(とりひき肉 生椎茸 みりん 玉葱 生姜 醤油 フライドポテト 人参クラッ)・春雨サラダ(春雨 ロースハム もやし)・香の物	グリンピースご飯(Gピース 昆布 酒 塩えんどう豆)・みそ汁(白菜 がんも ミツ葉)・煮魚(魚 生姜 コンニャク)・マカロニサラダ(マカロニ 玉葱 胡瓜 ソーセージ ゆで卵 マヨネーズ)・うどの酢みそ和え・香の物	ご飯・みそ汁(すり身 がんも ふき)・天ぷら盛合わせ(尾付きえび なす 本しめじ 南瓜 大根おろし 天つゆ)・白和え(豆腐 すりごま 人参 黒コン ほうれん草 味付き椎茸)・香の物	ご飯 ・味噌汁(ブナピー 麩 春菊)・とり幽庵焼き盛合わせ(鶏肉 幽庵だれ 生野菜 トマト)・いんげんの炒め煮(いんげん 人参 レンコン 豚肉)・切干大根ごま和えクレソン入り・香の物	ご飯・味噌汁(大根 人参 本しめじ)・鯖ホイル焼(鯖 みそマヨネーズ ピーマン 生椎茸 マッシュポテト カーネルコーン)・豆腐の卵とじ(豆腐 ニラ ごぼう 本しめじ 人参 玉子)・イタドリ炒め煮・香の物(二十日かぶ べったら漬け)
	26日	27日	28日	29日	30日	31日	
朝	ご飯・味噌汁(ネギ 椎茸 人参)・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)・香の物	ご飯・味噌汁(はんぺん 白菜 ネギ)・牛乳・鯖水煮の山かけ(長芋 卵黄 醤油)・なめたけ和え(ほうれん草 人参 なめたけ)・味付きめかぶ	ご飯・味噌汁(芋 エリンギ)・牛乳・キャベツのマフラー煮(人参・てんぷら・ひじ 本しめじ 青葉)・納豆もらす入り(しらす 長葱)・ヨーグルト(煮リンゴ キュウイ)	ご飯・味噌汁(かぶの茎 地のり)・牛乳・焼き魚(魚 大根おろし トマト)・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・味噌汁(焼き豆腐 エリンギ)・牛乳・シーチキン入りオムレツ(シーチキン 卵 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(豆腐 ふのり ネギ)・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(胡瓜 なす)・オレンジ	
昼	スープ(わかめ メンマ 長ネギ)・焼きそば(焼きそば麺 玉葱 豚肉 人参 むきえび ピーマン イカ きゃべつ 板カマ)・デザート(キュウイ パイナップル)・紅生姜	焼きたてパン(レーズンパン 牛乳パン あんぱん ベーコン&チーズサンド)・ほうれん草のポタージュ(ほうれん草ペースト 芋 玉葱 牛乳 生クリーム)・サラダ(ゆで卵 アスパラ缶 生ハム 胡瓜)・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 売あんかけ レタスソテー ピースカーネルコーン とまと むきえび)・煮物(かまぼこ 人参 焼き豆腐 ふき)・みかん	スープ(オニオン しめじ)・炊き込みピラフ(玉葱 ベーコン ミックスVコンソメ バター)・春雨サラダ(春雨 胡瓜 レタス 大根)・福神漬	にしんそば(そば にしんの甘露煮 ほうれん草 長葱)・レタスとにんにくの炒め物(レタスおに葉 にんにく 豚肉)・白玉入り三つ豆(みつ豆缶 よもぎ団子 白玉団子 ワイン みつ)	
夕	ご飯・みそ汁(芋 ほうれん草 とろろ昆布)・うなぎ柳川(うなぎかば焼き 竹の子 生椎茸 土ごぼう 玉葱 みつば 卵)・フルーツヨーグルト和え(フルーツ缶 バナナ ヨーグルト)・白菜のお浸し(花カツオ)・	ご飯・中華スープ(わかめ メンマ 卵)・手つくり餃子盛り合わせ(餃子の皮 粗びき肉 にら 白菜 トマト)・中華サラダ(中華クラゲ 胡瓜 人参 もやし)・香の物	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(ひらめ まぐろ えび 大根ケン 大葉)・ズイキの炒め煮(人参 生揚げ こんにゃく 青葉)・めかぶの茎・もずくさんしょうの茎	ご飯・味噌汁(芋 カブの茎)・とりササミチーズフライ(とりささミ 豚ロース 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(ラーメン 味付きメンマ なると 長葱)・鯖の味噌煮(生姜・みそ 揚げ茄子)・豚しゃぶサラダ(豚しゃぶロース レタス 人参 胡瓜 ミズ菜)・香の物	ご飯・味噌汁(ホタテちがい 長葱 大根)・ぎせい豆腐(豆腐 卵 ネギえび ニラ 生椎茸 ごぼう ひじき 大根おろし)・キャベツとベーコンの炒め物(キャベツ ベーコン 本しめじ ブロッコリー)・香の物	