グランデージ北湘南『安心ハウス』 平成 25年 7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	6日
朝		ご飯・みそ汁(椎茸　生椎茸　みつば)・牛乳・目玉焼き(生野菜・トマト)・金平ごぼう(土ごぼう・人参・いんげん　白ごま)・香の物	ご飯・みそ汁(小松菜　本しめじ　京麩)・牛乳・野菜のソテー(豚小間切・生椎茸　ブナピー・人参・ブロッコリー・玉葱・キャベツ)・卵豆腐あんかけ(卵豆腐　かにかま・竹の子)・香の物(白菜漬け)	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)・香の物	ご飯・みそ汁(大根　白菜　ねぎ)・牛乳・煮物(椎茸　ミニロールキャベツ　ウインナー　玉葱　人参　ブロッコリー)・オクラ入り納豆(長ネギ　オクラ)・一漬けや・くだもの	ご飯・みそ汁(卵　人参・長葱)・牛乳・伊東のてんぷら(大根おろし　キュウイ)・わらびの炒め煮(こんにゃく　厚揚げ　わらび)・香の物	ご飯・みそ汁(大根　がんも　万能ネギ)・牛乳・肉味噌入りオムレツ(卵　肉味噌　生野菜　パイン)・里芋のそぼろ煮(里芋　挽肉　大根)・ワカサギの甘露煮・香の物(白菜漬け)
昼		ツナロール・くるみとレーズン・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)・デザート(マスカットゼリー)・サラダ(レタス　生ハム　トマト　アパラチア)コーヒー	鮭雑炊(鮭・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(京風焼売　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	塩麹味うどん(豚バラ肉・本しめじ・椎茸)・のり巻き(ネギトロ　シーチキン　玉子　胡瓜　刻みのり　長ネギ)・甘酢生姜・パイン　オレンジ	スープ(春雨　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)・サラダ(レタス　Gアスパラ　生ハム)・福神漬けデザート(バナナ　ヨーグルト)	山菜月見そば(干しそば・山菜　水煮　板かま　味付きつね　なめこ・長ネギ　玉子)・お好み焼き(小麦粉　だし汁　卵　キャベツ　天かす　干えび)・バナナヨーグルトりんごジャムのせ	スープ(とまと　パセリー)・焼立てパン(黒豆ぱん・メロンパン・さつま芋パン・スイートロール)・サラダ(南瓜　枝豆　生ハム)・コーヒー
夕		ご飯・みそ汁・煮魚(白菜　油揚げ　みつ葉)・ラーメンサラダ(生ラーメン　ロースハム　もやし・胡瓜　紅生姜)・香の物	ご飯・みそ汁(白菜・竹の子　小松菜)・とう板焼き(甘えび　銀鮭・玉葱・茄子・もやし・ピーマン・たれ)・ナムル(小松菜　えりんぎ　胡瓜　ハム　人参)・香の物(ピリ辛胡瓜)	えび炊込みご飯(干しエビ　むき海老　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(春巻き　チーズ　舞茸　人参　ピストロポテト　生野菜)・和え物(ほうれん草　しらす　花かつお)・白菜のお浸し(花カツオ)・紅生姜	ご飯・みそ汁(生ワカメ　がんも　長ネギ)・豚ロース生姜焼き(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・イカ・豚肉)・香の物(カツオ沢庵)	ご飯・みそ汁(本しめじ　長ネギ)・焼き魚(大根おろし　オレンジ)・炒り豆腐(豆腐・ごぼう・椎茸・青菜・人参　ほうれん草)・青梗菜の酢味噌かけ・香の物(沢庵)	ご飯・みそ汁(いかつみれ　あげ　小ネギ)・牛丼(牛バラ　豚ロース　玉葱　竹の子　白滝　紅生姜　ほうれん草)・ごま和え(白菜　砂糖　醤油　すりごま)・香の物　くだもの
	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日
朝	お粥・みそ汁(白菜　豆腐　長ネギ)・牛乳・焼き魚(一塩鯖　大根おろし　りんご)・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(人参　本しめじ　長ネギ　生わかめ)・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　南瓜　カットワカメ)・牛乳・山菜の炒め煮(山菜水　天ぶら　黒コンニャク　人参)・納豆(しらす　野沢菜　長ネギ)・りんご	ご飯・みそ汁(芋だんご　あげ　しめじ)・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(シメジ　大根　みつば)・牛乳・盛合わせ(ミートボール　生野菜　オレンジ)・めかぶとろろ(めかぶ　長芋)・くだもの・大根味噌漬け	ご飯・味噌汁(もやし　ほうれん草あげ)・牛乳・煮物(ミニ春雨巾着　里芋　人参　いんげん　本シメジ)・生卵・みかんバナナヨーグルト・香の物	ご飯・味噌汁(大根　生椎茸　大根葉)・焼き魚(さわら西京　大根おろし　しそ昆布)・小さい高野豆腐の煮物(高野豆腐　いんげん)・黒豆・にんにく漬け
昼	とろろそうめん(そうめん　たれ　胡瓜　長芋　玉子焼き　刻みのり)・手鞠ずし(ヒラメ　オホーツク　胡瓜　笹の葉)・わらびの煮物(わらび　天ぶら　さんま缶)・香の物(白菜の漬物)	サンドイッチ(ゆで卵　ポテト　胡瓜　玉葱　ソウセージ)・クリームシチュー(ベーコン　えび　玉葱　芋　人参　ブロッコリー　ホンシメジ　牛乳)・ヨーグルトフルーツソースかけ(煮りんご　ヨーグルト　バナナ　フルーツソース)・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(おかか　うめ　しそ)・デザート・香の物	スープ(レタス　にんにく　椎茸)・鮭チャーハン(コンソメ　鮭　玉葱　人参・ピーマン　にんにく)・サラダ(えび　玉葱　はんぺん　きゃべつ)・香の物(紅しょうが)	釜揚げうどん(讃岐うどん　ほうれん草　オホーツク　天かす　餅　味付きつね　長葱)・小さい盛り合わせ(はんぺんピカタ焼き　レタス　トマト　えびムニエル)・草団子」あずきかけ(よもぎ　白玉粉　白玉団子　小豆缶)	天ざるそば(干しそば　たれ　長葱　生姜　わさび)・天ぷら(えび　さつま芋　よもぎ　天ぶら粉　油)・白和え≪豆腐　コンニャク　椎茸　ほうれん草)・ヨーグルトフルーツソースかけ(バナナ)・香の物(白菜しょう油漬け)
夕	ご飯・番茶・うどんすき(干しうどん　豚カタロース　生椎茸　焼き豆腐　玉葱　春菊　長葱　板かま)・酢の物(胡瓜　〆さば　じゅん菜)・香の物(白菜しょう油漬け)・ごま豆腐	五穀米入りご飯・みそ汁(よもぎ麩　生椎茸　チンゲン菜)・焼き魚(ほっけ　大根おろし)・肉じゃが(豚カタロース　芋　玉葱　人参　白滝　生姜)・香の物・さつま芋の甘露煮	ポークカレー(豚角肉　玉葱　人参　にんにく　芋　カレールー)・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　人参　わかめ　本シメジ　豆腐　長ネギ　大根)・盛合わせ(クリームコロッケ　生野　くだもの)・くるみ合え(ほうれん草　人参　くみ　ちくわ)・香の物	ご飯・味噌汁(椎茸　豆腐　ねぎ)・豚ロースチーズ巻き盛り合わせ(豚ロース　カットチーズ　大葉　生野菜　トマト　レタス　ピストロポテト)・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・そうめん汁(卵そうめん　オホーツク　万能ネギ)・みそおでん(大根　手羽先　ふき　人参　こんにゃく　焼きちくわ)・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(豆腐　ほうれん草　卵)・魚の漬け焼き(大根おろし)・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
	14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日
朝	ご飯・みそ汁・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)・うどの炒め煮(うどの水煮　黒こんにゃく　油揚げ)・香の物	ご飯・みそ汁・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)・三色金平(金平ごボウ　ピーマン　人参)・香の物	ご飯・みそ汁(大根　人参　ネギ)・牛乳・焼き物(角ハム　温野菜　アスパラ　ブロッコリー　人参)・豚レバー炒め煮(豚レバー　玉葱　にら　生姜　白滝　人参)・塩辛	ご飯・みそ汁(とりごぼう　水菜　豆腐)・牛乳・トルコ風オムレツ(南瓜　玉葱　ベーコン　卵　レタス　生野菜)・煮浸し(キャベツ　花かつお)・香の物・なめこ和え	ご飯・みそ汁・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　なす　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(大根　人参　ほうれん草)・牛乳・伊東の天ぷら野菜入り(大根おろし　オレンジ)・山菜煮(うど　人参　山菜水煮　尾こんにゃく)・沢庵
昼	昔風ラーメン(生ラーメン　スープ　味付きメンマ　ナルト　ゆで卵　切り麩　とりガラ　野菜　にら　人参　ひき肉　長ネギ)・赤飯(もち米　甘納豆)・紅生姜	焼きたてパン(南瓜パン　天かすロール　ツイストカスタード　あんぱん)・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(白菜　焼き豆腐)・おにぎりセット(鮭　梅　焼売　金平ごボウ　ホタテと芯玉葱の和え物)・黒砂糖ゼリー(牛乳)・香の物	野菜タップリコンソメスープ(ひき肉　長ネギ　キャベツ　大根　人参　にら　和風だし　コンソメ　生姜)・ゆかりご飯盛合わせ(はんぺんチーズフライ　焼きなす　生野菜　パイナップル)・香の物	スープ(さつま芋　コンソメ　ほうれん草)・ハッシュドビーフ(牛ばら肉　玉葱　エリンゲ　ハッシュドビーフ　人参)・サラダ(生ハム　大根　パセリ)・福神漬け　らっきょ	トン汁きし麺(大根　ごぼう　人参　赤みそ　豚バラ肉　白菜　竹の子　きし麺　春菊　長ネギ)・きゃべつと甘えんどのソテー(甘エンド　キャベツ　なす　むき海老　ニンニク)・デザート(南瓜)	・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(チカ　ピーマン　芯玉葱　カラーピーマン　レモン　レタス　水菜)・トビッコ和え(トビッコ　板かま　胡瓜　ほうれん草)・香の物	ご飯・みそ汁(ワカメ　芋　ネギ)・焼き魚(魚　大根おろし)・マーボー豆腐(豆腐　豚ひき肉　にんにく　長ネギ　甜麺醤　ごま油)・野沢菜	ご飯・みそ汁(白菜　油揚げ)・和風ハンバーグ(合いびき肉　大根おろし　うまポン　玉葱)カレーソース(人参　クラッセ)・春雨サラダ(春雨　ロースハム　もやし)・香の物	わかめご飯(カットワカメ)・みそ汁(キャベツ　ニラ　卵)・煮魚(魚　生姜　コンニャク)・マカロニポテトサラダ(マカロニ　玉葱　胡瓜　茹で卵　ソーセージ　マヨネーズ　レタス)・香の物(ベッタラ漬け)	ご飯・みそ汁(すり身　椎茸　ネギ)・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(もやし　油揚げ)・とり味噌ヨーグルト漬け焼き盛合わせ(鶏肉　みそ　ヨーグルト　生野菜　トマト)・いんげんの炒め煮(いんげん　人参　レンコン)・ほうれん草とコーンのグラタン・香の物	ご飯・味噌汁(ほんぺん　ネギ　がんも)・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)・さつま芋甘煮・香の物
	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日
朝	ご飯・味噌汁(わかめ　豆腐　青菜)・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　天ぷら薄鉢　ひじき)・香の物	ご飯・味噌汁(豆腐　ほうれん草　卵白)・牛乳・鯖水煮の山かけ(長芋　卵黄　醤油)・なめたけ和え(小松菜　人参　なめたけ)・味付きめかぶ	ご飯・味噌汁(豆腐　しめじ)・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)・納豆しらす入り(しらす　長葱)・ヨーグルト(煮りンゴ　キュウイ)	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(焼き豆腐　ブナピー　万能ネギ)・牛乳・シーチキン入りオムレツ(卵　シーチキン　生野菜　長ネギ　キュウイ)・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)・たくあん・ちそみそ	ご飯・味噌汁(絹豆腐　なめこ　ねぎ)・牛乳・煮物(京がんも　人参　焼きちくわ　里芋　いんげん　生麩)・温泉卵・香の物・きだもの	ご飯　・味噌汁(豆腐　わかめ　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　い万能ねぎ　こんにゃく)・カブの漬物・数の子
昼	スープ(わかめ　メンマ　長ネギ)・冷しラーメン(生ラーメン　薄焼き卵　ロースハム　胡瓜　もやし　トマト　たれ　紅しょうが)	焼きたてパン(フレンチトースト　りんごパン　あんぱん　クロワッサン)・コーンポタージュ(コーンクリーム缶　芋　粉パセリ　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・茶粥(番茶　卵　うなぎ　塩)・盛り合わせ(えびチーズ焼き　生椎茸　人参　ピーマン　とまと　むきえび)・煮物(大根　かまぼこ　焼き豆腐)・かにみそ・野沢菜	スープ(本しめじ　大根　和風スープ)・炊込みピラフ(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)・シーザーサラダ(唐揚げ　レタス　胡瓜)・福神漬け	にしんそば(干しそば　にしん甘露煮　ほうれん草　長ネギ)・簡単焼き豚盛り合わせ(豚肉　野菜)・牛乳ぐず餅(牛乳　でん粉　砂糖　きなこ)	スープ・ミートスパゲティー(豚ひき肉　ミートソース　玉葱　パスタ)・サラダ(海藻　レタス　ハム　玉葱)・コーヒー
夕	ご飯・みそ汁・ジンギスカン(ラム肉　豚ロース　なす　もやし　きのこ　ピーマン)・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	ご飯・かき玉スープ(玉子　玉葱　レタスノ青葉)・えび入り大焼売盛り合わせ(えび入り焼売　むきえび　薄焼き卵　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・味噌汁(なめこ　絹豆腐　みつば)・お刺身盛り合わせ(まつばかれ　まぐろ　ホタテ　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)	ご飯・味噌汁(ちじみ菜　すり身)・とりササミの野菜ロール揚げ(とりササミ　豚ロース　ごぼう　人参　生野菜　オレンジ)・奴豆腐(大根おろし　なめたけ)・大根とにしんの煮物・香の物	ご飯・うどん汁(うどん　なると　ミツバ)・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(あげ　大根　ねぎ)・ぎせい豆腐(豆腐　卵　むきえび　にら　生椎茸　ごぼう　ひじき　大根おろし　人参)・きゃべつとベーコンの炒り煮(キャベツ　ベーコン　本しめじ　大葉　ピーマン　人参)・香の物	ご飯・味噌汁・干魚(干し魚　甘酢　大根　菊の花　ウインナー　洋からし)・含め煮(芋　人参　本しめじ　きぬさや)・香の物
	28日	29日	30日	31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（椎茸　生椎茸　みつば）・牛乳・ベーコンエック（ベーコン　生野菜・トマト）・三色金平ごぼう（土ごぼう・人参・いんげん　白ごま）・香の物	ご飯・みそ汁（小松菜　本しめじ　京麩）・牛乳・野菜のソテー（豚小間切・生椎茸　ブナピー・人参・ブロッコリー・玉葱・キャベツ）・卵豆腐あんかけ（卵豆腐　かにかま・竹の子）・香の物（白菜漬け）	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）・香の物			
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	ツナロール・くるみとレーズン・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）・デザート（マスカットゼリー）・サラダ（レタス　生ハム　トマト　アパラチア）コーヒー	うなぎ雑炊（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（南瓜コロッケ　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	豚肉とキノコうどん（豚バラ肉・本しめじ・椎茸）・のり巻き（ネギトロ　シーチキン　玉子　胡瓜　刻みのり　長ネギ）・甘酢生姜・パイン　オレンジ			
夕	ご飯・豚汁（豚肉　芋・人参・大根・本シメジ・ワカメ・長葱・昆布）・盛合わせ（クリームコロッケ・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・煮魚（白菜　油揚げ　みつ葉）・スパゲティーサラダ（スパゲティー　ロースハム　茹で卵・胡瓜　レタス）・香の物	ご飯・みそ汁（白菜・竹の子　小松菜）・とう板焼き（甘えび　銀鮭・玉葱・茄子・もやし・ピーマン・たれ）・ナムル（小松菜　えりんぎ　胡瓜　ハム　人参）・香の物（ピリ辛胡瓜）	中華風炊込みご飯（干しエビ　むき海老　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（春巻き　チーズ　舞茸　人参　ピストロポテト　生野菜）・和え物（ほうれん草　しらす　花かつお）・白菜のお浸し（花カツオ）・紅生姜			