グランデージ北湘南『安心ハウス』 平成 25年 9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	7日
朝	お粥・みそ汁・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(ブロッコリー 人参 焼きちくわ)・香の物	ご飯・みそ汁(そうめん がんも 薬味)・牛乳・炊き合わせ(ごぼう 人参 竹も子 とり肉 ほうれん草 椎茸)・だし巻き卵とお浸し(卵 白菜ロール きざみ海苔 トマト)・一夜漬け・花豆	ご飯・みそ汁(絹豆腐 青ねぎ カットワカメ)・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)・バナナ	ご飯・みそ汁(絹豆腐 長ネギ 生のり)・牛乳・焼き魚(魚 大根おろし きたもの)・春雨とピーマンの炒め物(豚ひき肉 春雨・ピーマン)・香の物	ご飯・味噌汁(豆腐 わかめ)・牛乳・盛合わせ(ミートボール トマトケチャップ 生野菜 アスパラ缶)・めかぶとろろ(長芋 めかぶ)・香の物	ご飯・味噌汁(しめじ ほうれん草揚げ)・牛乳・煮物(ミニ春雨巾着 里芋 人参 いんげん 本シメジ 天ぷら)・生卵・香の物・フルーツヨーグルト・くだもの	ご飯・味噌汁(豆腐 カットワカメ 長葱)・焼き魚(さわら西京 大根おろし くだもの)・小さい高野豆腐の煮物(高野豆腐 いんげん)・香の物(胡瓜の漬物
昼	納豆そば・(干しそば ひき割り納豆 たくあん 卵黄 長葱 大根 ミョウガ)・牛乳かん梅風味(牛乳 梅の精 クコノ実 アガ)・もやしオニオン炒め(もやし にんにく オリーブオイル ピーマン)	サンドウィッチ(ゆで卵 ポテト 胡瓜 玉葱 ハム チーズカット 菓子パン)・鮭のシチュー(鮭 芋 人参 玉葱 牛乳 ホンシメジ 小麦粉)・ヨーグルトラズリーソースかけ(ヨーグルト ラズベリーソース ミカン缶)・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)・一口おにぎり(おかか うめ しそ)・メロン・香の物(たくあん)	スープ(手羽 糸寒天 はんぺん)・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(玉葱 パプリカ ブロッコリー 生ハム ゆで卵)・福神漬け らっきょ	みそ煮込みうどん(うどん だし汁 油揚げ 大根 ほうれん草 なると長葱)・長芋とろろ(長芋 オクラ えのきだけ)・南瓜大福(南瓜)	スープ(生姜 ねぎ 角ハム 春巻きの皮)・和風スパゲティー(スパゲティー シーチキン えのきだけ 大根おろし 刻みのり 大葉)・サラダ(大根 花かつお ゆかり 豚角煮)・コーヒー
夕	ご飯・えび餃子(鶏がら 野菜 餃子 薄焼き卵 ワカメ 味付きメンマにら 長葱)・南瓜手つくりコロッケ(南瓜 レタス トマト 玉葱 チーズ 生野菜)・茄子とピーマンみそ炒め(なす ピーマン しそ)・酢の物(しめサバ 胡瓜 しそ)	五穀米入りご飯・みそ汁(みょうが 豆腐 本シメジ)・焼き魚(銀鮭 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・生野菜梅かつお和え	チキンカレー(とりもも肉 芋 玉葱 人参 にんにく ハイグレード)・盛合わせ(レタス 胡瓜 アスパラ ゆで卵 トマト)・梅ゼリー･香の物(福神漬け)	ご飯・たら汁(たら 人参 ごぼう 本シメジ 豆腐 長ネギ 白滝)・盛合わせ(竜田揚げ 生野菜 ・トマト 南瓜フライド)・ゴーヤチャンプル(ゴウヤ 豆腐 豚肉 卵 人参)・香の物・スイカ	ご飯・味噌汁(イカ団子 大根 大根葉)・豚ロースチーズ巻き(豚ロース 大葉 カットチーズ 小麦粉)・磯和え(のり佃煮 小松菜 胡瓜 オホーツク)・香の物	ご飯・味噌汁(豆腐 本シメジ ねぎ)・煮込みおでん(大根 手羽先 茹で卵 こんやく 人参 ちくわ)・ごぼう・ごぼうサラダ(ごぼうサラダ 胡瓜 レタス)・たくあんミックス漬け	ご飯・味噌汁(白菜 はんぺん 長葱)・魚の漬け焼き(魚 甘酢大根オレンジ)・里芋のそぼろ煮(里芋 とりひき肉 いんげん でん粉)・カツオ沢庵・バナナヨーグルト
	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
朝	ご飯・みそ汁(ちくわ とろろ昆布 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)・ふきの炒め煮(ふきの水煮 黒こんにゃく 油揚げ)・香の物	ご飯・みそ汁・牛乳・はんぺんバター しょうゆ味(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(ナムル 胡瓜)・香の物(味噌漬け)・くだもの(パイン)	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)・とりレバー炒め煮(とりレバー 玉葱 にら 生姜 白滝 人参)・瓜の浅漬け	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 卵 レタス 生野菜)・煮浸し(白菜 花かつお)・香の物	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・ピザ・チーズ入りオムレツ(ピザチーズ 玉子 生野菜 トマト)・切干大根洋風炒め(切干 ベーコン コンソメ ピーマン)・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)・さんまと根菜炒め物(さんま 大根 ごぼう)・香の物
	とんこつラーメン(スープ 焼き豚 ラーメン もやし キャベツ 人参 長葱)・赤飯(もち米 甘納豆)・香の物(紅しょうが)	ご飯・みそ汁≪絹豆腐 なめこ 長葱)・照焼き丼(とりもも肉 エバラ焼肉のたれ だし巻き卵 ほうれん草 紅しょうが)・みょうがとイカの中華風(イカ みょうが 胡瓜 ポン酢ラー油 ごま)・デザート(南瓜の巾着絞り)	みそ汁(白菜 焼き豆腐)・おにぎりセット(鮭 梅 焼売 金平ゴボウ ホタテと芯玉葱の和え物)・マスカットゼリー(キュウイ)・香の物(しょうが・みそ漬け)	けんちん汁(鮭 大揚げ 大根 人参 ごぼう 干しシイタケ 長葱)ゆかりご飯盛り合わせ(豚ひれガーリック焼き 南瓜のフライ 長芋オクラ)・香の物(胡瓜 たくあん)	スープ(さつま芋 コンソメ ほうれん草)・ハヤシライス(牛ばら肉 玉葱 エリンゲ ハヤシルー 人参)・南瓜サラダ(南瓜 チーズ レーズン 胡瓜)・福神漬け らっきょ	春雨スープ(春雨 ワカメ)・肉みそきし麺(豚ひき肉 玉葱 生椎茸 にんにく スープ うずらの玉子)・スイートトマト(トマト クリームチーズ レモン バジル)・香の物(胡瓜)	・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(さんま ピーマン 玉葱 カラーピーマン レモン)・とびっこ和え(ほうれん草 とびっこ 板かま 胡瓜)・香の物(たくあん)	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)・香の物(たくあん)	ご飯・みそ汁(キャベツ がんも)・つくね盛合せ(とりひき肉 生シイタケ みりん 玉葱 醤油 生姜)カレースース(人参 クラッセ)・春雨サラダ(春雨 ロースハム もやし)・香の物	ご飯・みそ汁(なめこ ねぎ)・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 茹で卵 マヨネース レタス ソーセージ)・香の物	ご飯・みそ汁(いも ワカメ ねぎ)・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(なめこ 大根 いんげん)・とり幽庵焼き(鶏肉 幽庵漬け 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(ワカメ ほうれん草 みょうが)・鯖のホイル焼き(鯖 みそマヨネーズ 長葱 キャベツ わかめ ピーマン バター本シメジ)・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
	15日	16日	17日	18日	19日	20日	21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 天ぷら蒲鉾 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)・ふきとわらびの炒め(ふき わらび 焼きちくわ)・香の物 くだもの	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(煮リンゴ 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・シーチキンオムレツ(ツナ缶 卵 生野菜 長ネギトマト) ・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・ちぞみそ	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 えのき 万能ねぎ)・牛乳・炭火やきとり(炭火やきとり 生野菜 トマト)・高野豆腐煮しめ(高野豆腐 大根 天ぷら)・香の物・柿
昼	スープ(わかめ メンマ 長ネギ)・焼きそば(焼きそば 豚肉 むき海老 人参 玉葱 キャベツ 板かまピーマン)・くだもの(パイン ミカン缶)・香の物(紅しょうが)	焼きたてパン(おさつぱん ホワイトニ ソーセージチーズ お米パン)・南瓜のポタージュ(南瓜 玉葱 牛乳 生クリーム クラッカー)・サラダ(なす バジル ミニトマト)・コーヒー	休み	抹茶入り玄米茶・ミルク粥(牛乳 チーズ 塩)・盛り合わせ(シューマイあんかけ レタス 切り干し大根 ピーマン くだもの)・煮物(南瓜 大根 かまぼこ 焼き豆腐)・トマトゼリー・野	清汁(豆腐 花ふ みょうが)・三色そぼろ丼(豚ひき肉 玉子 ほうれん草 紅しょうが)・和え物(キャベツ 焼きちくわ)・デザート(抹茶ミルク二色プリン)	にしんそば(にしん甘露煮 ほうれん草 長ネギ)・焼きちくわとミョウガの和え物(焼きちくわ ミョウガ 胡瓜 味ポン)・くず入りぜんざい(小豆缶 切り餅 甘露くり)	スープ・たらこスパゲッティー(たらこスパ素 パスタ カイワレ 刻みのり 牛乳)・サラダ(大根 人参 トマト)・コーヒー
夕	ワカメ入りご飯・みそ汁(キャベツ 玉子)・ジンギスカン(ラム肉 豚肉 たれ 茄子 ピーマン 玉葱 生シイタケ 卵 もやし)・フルーツヨーグルト和え(フルーツ缶 バナナ ヨーグルト)・香の物	ご飯・清汁(芋団子 わかめ 長葱)・エビ入り大焼売(えび 大焼売 薄焼き卵 白菜 ポン酢 トマト)・茄子とピーマンの炒め(なす ピーマン みそ)・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(赤ばかれ 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)・香の物	ご飯・味噌汁(ちじみ菜 すり身)・カニの甲羅揚げ(カニの甲羅揚げ ピストロポテト トマト)・奴豆腐(大根おろし なめたけ)・いんげんの煮物・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 オホーツク 生シイタケ 竹の子 にら えのきだけ ごぼう ひじき 大根おろし 人参)・コールスローサラダ(キャベツ 玉葱 ピーマン 人参 コールスロー)・含め煮(南瓜 はんぺん)・香の物	ご飯・味噌汁(白菜 わかめ ねぎ)・干魚(干し魚 甘酢大根 菊の花 ウインナー 洋からし)・含め煮(南瓜 人参 本しめじ きぬさや)・香の物
	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28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・甘エビわさび	ご飯・みそ汁(みょうが 芋 海藻)・牛乳・煮物(京がんも 里芋 人参 とりもも ブロッコリー 南瓜 本シメジ)・オクラ入り納豆(納豆 オクラ 長葱)・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(南瓜・ワカメ・長ネギ)・牛乳・野菜のソテー(豚小間切・本シメジ・人参・ブロッコリー・玉葱・キャベツ)・絹豆腐くず煮(玉子スープ・みつば)・塩辛	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)・いんげんの胡麻和え(いんげん ごま 人参 焼きちくわ)・香の物	ご飯・みそ汁(本しめじ 天ぷら 長葱)・牛乳・野菜入りオムレツ(卵 生野菜 トマト)・里芋のそぼろ煮(里芋 ひじき 緑野菜 人参 いんげん)・香の物
昼	ご飯・みそ汁(椎茸 ネギ 花麩)・うな玉丼(うなぎ・玉葱・竹の子・生椎茸・みつば・卵・もみのり)・お浸し(ほうれん草・花カツオ)・香の物	焼き立てパン(イチゴクリームサンド 甘口カレーパン 黒糖お米パン)・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)・サラダ(大根 トマト 胡瓜 レタス)・コヒー	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(南瓜コロッケ 生野菜 トマト)・香の物	豚肉とキノコうどん(豚バラ肉・本しめじ・椎茸 長葱)・海老フライ巻き(海老フライ マヨネーズ レタスソース)・お浸し(白菜)甘酢生姜	スープ(大根 ごぼう 長葱)・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)・トマトの中華サラダ(中華クラゲ トマト)・福神漬け	山菜なめこそば(干しそば なめこ 山菜水煮 オホーツク ほうれん草 長ネギ)・お好み焼き(小麦粉 上新粉 卵 水 にら 桜エビ 白ごま)・バナナ	コーンポタージュ(玉葱 コーン)・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(ハム ごぼう 玉葱)・コーヒー
夕	五穀米入りご飯・豚汁(豚肉 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)・ピーナツ和え(ほうれん草 人参)・たくあん(大根 人参漬物)	ご飯・みそ汁・煮魚(昆布・生姜・大根)・スパサラダ(スパゲティー サラミ ゆで卵 胡瓜 玉葱)・煮豆・香の物(たくあん)	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	松茸ご飯(エリンギ 竹の子 万能ねぎ)・清汁(すり身 ねぎ のり)・鮭のムニエル(鮭 生野菜 フライドポテト)・しらす和え(ほうれん草 しらす 花かつお)・紅生姜	ご飯・みそ汁(エリンゲ 南瓜)・豚ロース生姜焼き(豚ロース 生姜 ケチャップ 生野菜 パイン)・ピーフンの炒め煮(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)・ところてん 沢庵	ご飯・みそ汁(じゃが芋 はんぺん 大根葉)・牛丼(牛肉 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)・かんろうり
	29日	30日					
朝	・お粥・みそ汁(白菜・厚揚げ・長ネギ)・牛乳・塩さば(大根おろし・佃煮)・青菜とちくわの炒め物(人参)・香の物	・ご飯・みそ汁(大根・なす・油揚げ)・牛乳・炊き合わせ(筑前煮 人参 いんげん)・だし巻き玉子盛合せ(玉子 トマト ほうれん草)・リンゴワイン煮					
昼	とんこつラーメン(もやし・きゃべつ・人参・玉葱・ニラ・ひき肉)・いなり寿し(いなり皮)・甘酢生姜	・サンドイッチ(ポテト・胡瓜・玉葱・ソウセージ)・トマトのスープ(トマト にんにく オリーブオイル 生クリーム)・南瓜のミルク煮・コーヒー					
夕	ご飯・みそ汁(玉葱・本シメジ)・マリネ風(ちか ピーマン 水菜 レモン 玉葱 レタス)・玉葱とにらの卵とじ(玉葱 にら 玉子)・昆布の佃煮・香の物	わかめご飯・清汁(南瓜団子 本シメジ 万能ネギ)・焼き魚(大根おろし・りんご)・肉じゃが(豚カタロース・芋・玉葱・人参・白滝・生姜)・たくあん・ピリ辛胡瓜					