グランデージ北湘南『安心ハウス』 平成 25年 10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
朝			ご飯・みそ汁(絹豆腐 青ねぎ ねぎ)・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 きだもの)・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・くだもの(グレープフルーツ)	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			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)・フルーツヨーグルト・香の物(べったら漬け)	スープ(ウインナー・キャベツ)・焼き豚入りチャーハン(茹で卵 焼き豚 玉葱 人参・ピーマン にんにく)・サラダ(大根 人参 胡瓜 えび)・福神漬け らっきょ	鍋焼きうどん(うどん だし汁 油揚げ 大根 ほうれん草 なると 長葱 茹で卵)・秋の和え物(みょうが 胡瓜 菊の花 焼きちくわ 中華王)・ミルクくず餅(でん粉 砂糖 牛乳 いなこ)	スープ(生姜 ねぎ 角ハム 春巻きの皮)・カルボナーラ(スパゲティー ベーコン あさり水煮 粉パセリー カルボナーラ 粉チーズ)・サラダ(大根 花かつお ゆかり 豚角煮)・コーヒー
夕			ビーフカレー(牛肉 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)・プリンキャラメルソース・香の物(福神漬け)	ご飯・三平汁(一塩鮭 人参 ワカメ エリンゲ 豆腐 長ネギ 大根)・盛合わせ(トリ竜田揚げねぎソースかけ 生野菜 ・トマト)・ゴーヤチャンプル(ゴウヤ 豆腐 豚肉 卵 人参)・香の物・イカ酢味噌和え	ご飯・味噌汁(イカ団子 大根 大根葉)・豚ロースポテト巻き(豚ロース 大葉 フライドポテト 小麦粉)・磯和え(のり佃煮 小松菜 胡瓜 焼きちくわ)・香の物・味付きめかぶ	ご飯・味噌汁(豆腐 本シメジ ねぎ)・みそおでん(大根 手羽先 茹で卵 こんやく 人参 ちくわ)・南瓜のサラダ(南瓜 チーズ 玉葱 レーズン 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)・じゃが芋のそぼろ煮(芋とりひき肉 いんげん でん粉)・キユウイキムチ和え・ウインナーコーン炒め
	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12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・はんぺんピカタ焼き(はんぺん 小麦粉 卵 アスパラ缶 カーネルコーン 玉葱 こなばせりー)・和風ナムル(ナムル 胡瓜)・香の物(たくあん)・じゃこの佃煮	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(ブナピー 豆腐 ねぎ)・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(胡瓜漬け)	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・ビザ・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(たくあん)
	日替りメニュー・わんこそうめん 黒どんぶり・南瓜甘煮・ミニ炊き込みご飯(ホタテ タケノコ 大葉 生姜 人参)中華味和え(もやし 中華くらげ 赤ピーマン 胡瓜)・香の物(たくあん)	焼き立てパン(南瓜パン 天かまロール あんドーナツ)・ミックスベジタブル(ミックスV ハム キャベツ 芋 玉葱 にんにく)・サラダ(海藻 玉葱 卵 レタス)・コーヒー	みそ汁(白菜 焼き豆腐)・おにぎりセット(鮭 梅 焼売 金平ゴボウ ホタテと芯玉葱の和え物)・プリンキャラメルソース・香の物(たくあん)	野菜たっぷりスープ(豚ひき肉 生姜 長葱 でん粉 キャベツ 大根 生シイタケ にら 春雨)ゆかりご飯 盛り合わせ(つくね 生ハム 胡瓜 ちくわチーズ 梨)・香の物(胡(べったら漬け)	スープ(キャベツ ベーコン 玉子)・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	中華風あんかけきし麺(きし麺 玉葱 竹の子 きくらげ むきえび もやし 白菜)・南瓜サラダ(南瓜 胡瓜 ウインナー レタス セリ・草 団子小倉掛け(上新粉 白玉 よもぎ 小倉缶)	・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	ピースご飯・エビ餃子スープ(薄焼き卵 カットワカメ 味付きメンマ 長葱)・手つくりポテトコロッケ(芋 玉葱 椎茸 小麦粉 生野菜)・ごま豆腐田楽みそのせ(水 ごま くず)・香の物(紅生姜)・もずく酢(胡瓜 しめサバ もずく)	ご飯・みそ汁(ワカメ 芋 ネギ)・焼き魚(ホッケ 大根おろし くだもの)・マーボー茄子(揚げ茄子 豚ひき肉 にんにく 長ネギ 甜麺醤 ごま油)・香の物(ピリ辛胡瓜)	ご飯・みそ汁(南瓜 豆腐)・かにの甲羅揚げ(かにの甲羅揚げ フライドポテト ほうれん草 本シメジ)・春雨サラダ(春雨 ロースハム もやし)・香の物(べったら漬け)	ご飯・みそ汁(なめこ ねぎ)・煮魚(魚 生姜 コンニャク)・マカロニポテトサラダ(マカロニ 芋 玉葱 胡瓜 茹で卵 マヨネース レタス ソーセージ)・香の物(ピリ辛漬け)	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)・とり味噌ヨーグルト焼き(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)・胡瓜と菊の酢の物・香の物(胡瓜キムチ和え	ご飯・味噌汁(ワカメ ほうれん草 みょうが)・鮭チャンチャンホイル焼き(鮭 みそ 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
	13日	14日	15日	16日	17日	18日	19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・鯖大煮の山かけ(長芋 卵黄 醤油)・ふきと大根の炒め(ふき 大根 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 青菜)・納豆ちらす入り(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・プレーンオムレツ(卵 生野菜 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 えのき 万能ねぎ)・牛乳・つくね串盛り合わせ(つくね 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)・あんかけ焼きそば(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(早生ミカン)・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)・ほうれん草のポタージュ(ほうれん草 玉葱 牛乳 生クリームクラッカー)・サラダ(いか 胡瓜 玉葱)・コーヒー	休	抹茶入り玄米茶・茶粥(番茶 チーズ 塩)・盛り合わせ(海老ワンタン あんかけ レタス 柿)・煮物(南瓜 大根 かまぼこ 焼き豆腐)・トマトゼリー・野沢菜・梅ゼリー	オニオンスープ(玉葱 エリンギ)・炊込みピラフ(玉葱 ミックスV えび バター)・ネバネバサラダ(長芋 オクラ 玉葱 胡瓜)・デザート(フルーツヨーグルトアエ)	天ぷらそば(干しそば 菊の花 みょうが 野菜かき揚げ)・焼き茄子ととり手羽(焼き茄子 とり手羽 えのき 椎茸)・くりずくし(栗渋皮煮 白玉団子 甘露くり)	スープ・ミートスパゲッティー(ミートソース ひき肉 玉葱 パスタ)・サラダ(大根 人参 トマト)・コーヒー
夕	ご飯・みそ汁(ワカメ 大根)・牛の柳川(牛バラ上 豚肉 たれ ごぼう 春菊 卵 生シイタケ)・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・中華スープ・手つくり肉焼売(焼売の皮 粗びき肉 白菜 トマト ピーマン)・中華サラダ(中華クラゲ 人参 もやし 胡瓜 白菜)・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)・ささ身ピカタ焼き(とりささみ 生野菜 オレンジ)・奴豆腐(大根おろし なめたけ)・イカのぬた・香の物	ご飯・ラーメン汁(ラーメン なると 味付きメンマ)・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)・揚げ豆腐(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
	20日	21日	22日	23日	24日	25日	26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・ハムエック(ハム 生野菜 くだもの)・金平(土ごぼう・人参・いんげん 白ごま)・香の物・オクラとなめたけ	ご飯・みそ汁(みょうが 芋 海藻)・牛乳・野菜農家ソテー(豚肉 生シイタケ キャベツ 人参 本シメジ)・卵豆腐あんかけ(卵豆腐 オホーツク たけのこ ほうれん草 三つば)・香の物・シソみそ巻き	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(えりんぎ・南瓜・長葱)・牛乳・煮物(三色いなり・焼きちく・大根・人参・ごぼう・大根・いんげん)・オクラ入り納豆(長ネギ)・一漬けや・くだもの	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・ひじき入りオムレツ(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)・かきとじ丼(かきフライ・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	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(芋団子 ブナピー 生野菜 梨)・香の物(たくあん)	塩うどん(豚バラ肉・本しめじ 舞茸 椎茸 長葱)・のり巻き(さんま缶 胡瓜 卵 紅しょうが)・なめたけ和え(なめこ キャベツ 胡瓜)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)・サラダ(レタス ハム トマト)・福神漬け	山菜とろろそば(干しそば とろろ 山菜水煮 オホーツク ほうれん草 長ネギ)・焼き立てピッザ(生地 ピザソース チーズ ピーマン サラミ あげ茄子 玉葱)・梨のワイン煮	スープ(ベーコン コンソメ 玉葱)・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 大根)・コーヒー
夕	いなきび入りご飯・さつま汁(さつまいも 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)・くるみ和え(ほうれん草 人参)・香の物(野沢菜漬け)	ご飯・みそ汁・煮魚(昆布・生姜・大根)・ラーメンサラダ(ラーメン 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	大根とえのきの炊込みご飯(大根えのき 本しめじ とり肉 万能ねぎ)・清汁(そうめん 紅葉麩 万能ねぎ)・秋鮭のフライ(鮭 生野菜 ゆで卵ト)・酢の物((もずく 菊の花 みかん 豆腐)・紅生姜	ご飯・みそ汁(エリンゲ 南瓜)・豚ロース塩麹焼き(豚ロース 塩麹 生野菜 トマト)・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)・ところてん 沢庵	ご飯・みそ汁(じゃが芋 はんぺん 大根葉)・豚丼(豚ロース 白滝 ほうれん草)・しらす和え(キャベツ 胡瓜 板かま しらす きゃべつ)・みかん
	27日	28日	29日	30日	31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	・ご飯 ・がんもと本しめじの味噌汁・山菜の炒め煮(山菜水煮 人参 コンニャク 天ぷら) ・納豆のしらす入り(長ねぎ しらす 大葉みじん切り)・白菜の一夜漬け・パイン	・ご飯 ・舞茸と豆腐の味噌汁 ・焼き魚(・大根おろし ・パイン) ・春雨とピーマンの炒め物 ・大根味噌漬 ・笹かま	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		
昼	鮭そぼろ丼(鮭そぼろ 大葉 酢飯 焼き海苔)・生春巻き(ライスペーパー もやし 生ハム クリームチーズ)・牛乳寒天(牛乳 ミカン缶 寒天)	・サンドイッチ(ポテト・胡瓜・玉葱・ソウセージ)・あさりのカレーチャウダー(あさりの水煮 キャベツ 玉葱 牛乳 小麦粉)・白菜とフルーツのサラダ(白菜 柿 レーズン ヨーグルト コールスロ)・コーヒー	休	・にゅう麺(そうめん 竹の子 本シメジ 生シイタケ 板かま みつば)・一口おにぎり(ねぎ おかか) ・でざーと(杏仁豆腐 桃缶 フルーツ)・ベッタラ漬け	スープ(ウインナー・キャベツ)・鮭チャーハン(茹で卵 鮭 玉葱 人参・ピーマン にんにく)・サラダ(大根 人参 胡瓜 えび)・福神漬けらっきょ		
夕	ご飯・番茶・うどんすき鍋(うどん・豚カカタロース・生椎茸・焼き豆腐・玉葱・春菊・板かま)・酢物(もずく・長芋)・たくあん・煮物(南瓜 天ぷら ロールキャベツ 竹の子)	五穀米入りご飯・みそ汁(白菜 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	・ポークカレー(豚角切り 玉葱 芋 人参 にんにく カレールー) ・盛り合わせサラダ(レタス 胡瓜 アスパラ缶 ゆで卵 トマト) ・福神漬・寄せ物	・ご飯 ・たら汁 ・盛り合わせ(・クリームコロッケ ・生野菜 ・オレンジ) ・小松菜のくるみ和え ・ピリ辛胡瓜 ・黒豆	ご飯・味噌汁(イカ団子 大根 大根葉)・ヒレカツ盛り合わせ(豚ひれ大葉 フライドポテト 小麦粉)・磯和え(のり佃煮 小松菜 胡瓜 焼きちくわ)・香の物・味付きめかぶ		