

グランデージ北湘南『安心ハウス』平成 25年 12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	ご飯・みそ汁・牛乳・かに玉あんかけ(卵) かにむき身 かに玉の煮生野菜 オレンジ)・ふきの炒め煮(ふきの水煮 黒こんにやく 油揚げ)・香の物	ご飯・みそ汁(白菜)・牛乳・はんぺん・バター・よう焼(はんぺん 小麦粉 青海苔 卵 アスパラ缶 カールコーン 玉葱 ウィンナー)・和風ナムル(もやし ほうれん草 春雨 人参)・香の物	ご飯・みそ汁(めかぶ 芋 三つ巴)・牛乳・焼き魚(角ハム 温野菜 アスパラ プロコリー 人参)・とりレバー炒め煮(とりレバー 玉葱 たらこ 生菜 白滝 人参)・塩辛	ご飯・みそ汁(とりごぼろ 水菜 豆腐)・牛乳・トルコ風オムレツ(南瓜 カットワカメ 玉葱 ベーコン 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 生巻)・とりごぼろ(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・チーズ入りオムレツ(玉子 チーズ 生野菜 (だもの)・根菜の煮物(大根 ごぼろ 人参 ごぼろ 長葱 さば水煮)・香の物	ご飯・味噌汁(大根 人参 ほうれん草)・牛乳・伊東のてんぷら(野菜入り)・大根おろし オレンジ)・山菜煮(うど 人参 山菜水煮 尾こんにやく)・尻焼	
昼	昔風ラーメン(生ラーメン スープのみそ汁)・もやし じゃくべつ(にら 人参 ひき肉 長ネギ)・いなり寿司(いなりの皮 酢飯)・紅生姜	焼きそば(バン(南瓜) 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(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 海菜 胡瓜)・コーヒ	みそ汁(白菜 焼き豆腐)・おにぎりセット(鮭 タラコ 焼き鳥 厚焼き玉子 ウィンナー 生野菜)・デザート(白玉団子 煮リンゴ 柿)・香の物(ベッタラ漬)	けんちん汁(鮭 ごぼろ 長ネギ キャベツ 大根 人参 里芋 和風だし)・ゆかり二飯盛合せ(はんぺん チーズフライ 焼きなす 生野菜 バイナップル)・香の物(たくあん)	スープ(さつまいも コンソメ ほうれん草)・ハヤシライス(牛ばら肉 玉ねぎ バルコニー 人参)・サラダ(サーモン 大根 パセリ)・福神漬 けらつき	トシ焼き(人参 玉葱 白菜 竹の子 きし麺 赤みそ 長ネギ 豚バラ肉 春雨)・大根のごま和え(大根 人参 ほうれん草 すりごまごま油)・デザート(牛乳寒)	・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(ごぼろサラダ キャベツ)・香の物	
夕	ご飯・みそ汁(もやし あげ エリンギ)・マリネ風(チカ ビーマン セロリ 芯 玉葱 カラビーン レモン レタス 水菜)・トピッコ和え(トピッコ 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(ほっけ 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)・野菜菜	ご飯・みそ汁(白菜 油揚げ)・煮込みハンバーグ(合いびき肉 ミックスV 玉葱)・春雨サラダ(春雨 ロースハム もやし)・香の物(梅かつお大根)	茶めし(番茶 塩)・みそ汁(キャベツ ニラ 卵)・煮魚(魚 生巻 コンニャク)・マカロニポテトサラダ(芋 マカロニ 玉葱 胡瓜 茹で卵 マネズ レタス)・香の物	ご飯・みそ汁(すり身 椎茸 ネギ)・天ぷら盛合せ(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)・タンドリーチキン(鶏肉 カレー粉 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)・香の物(梅しそ大根)	ご飯・味噌汁(はんぺん ネギ がんも)・鯖チキン(チキン 味噌 鯖 人参 長葱 キャベツ)・人参 生椎茸 あげ茄子 玉葱 大根の卵とじ(豆腐 ニラ ごぼろ 本しめじ 人参 玉子)・さつま芋甘煮・香の物	
8日	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日	
朝	ご飯・味噌汁(エリンギ ふのり 葱)・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(ごぼろ 人参 天ぷら蒲焼 ひじき)・香の物	ご飯・味噌汁(白菜 ふのり)・牛乳・鮭水煮の山かけ(長芋 卵黄醬油)・磯和え(はんぺん草 胡瓜)・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(芋もろ 万能ねぎ)・牛乳・キャベツのマフラー煮(人参 たらこ ほうれん草)・みそ汁(白菜 油揚げ)・煮込みハンバーグ(合いびき肉 ミックスV 玉葱)・春雨サラダ(春雨 ロースハム もやし)・香の物(梅かつお大根)	ご飯・味噌汁(南瓜団子 わかめ 長葱)・牛乳・焼き魚(ホッケ 大根 おろし みかん)・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)・数の子松餅	・ご飯・小松菜と南瓜の味噌汁・牛乳・シーチキン入りオムレツ(クリームチーズ 生野菜 オレンジ)・五目大じ(茹で大豆 ごぼろ 人参 大豆 こんにやく)・一夜漬・塩辛	ご飯・味噌汁(牛乳・煮物(京がんとみ 大根 こんにやく 本シメジ 地ふき)・温泉卵・香の物	ご飯・味噌汁(豆腐 生椎茸 万能ねぎ)・牛乳・つねお盛合せ(つねお 生椎茸 みかん)・里芋とイカの煮物(里芋 いか 人参 こんにやく きのこ)・香の物	
昼	スープ(わかめ レタス わかめ 生巻)・焼きそば(玉葱 豚肉 もやし むきえび マンゴ)・苺ムース(りんご 苺)・紅生姜	焼きそば(バン(おさつパン) 枝豆 ハム あんぱん フォカッチャ)・ほうれん草のポテトジュ(ほうれん草 ベースト 玉葱 生クリーム)・野菜サラダ(牛乳 大根 パプリ)・コーヒ	休	抹茶入り玄米茶・小豆粥(小豆 水菜 葱)・盛り合わせ(京風焼売 白菜 とまと むきえび)・煮物(ロールキャベツ 大根 天ぷら)・みかん	・ご飯・ラーメン汁・鯖の味噌煮(生巻・みそ 揚げ茄子・豚しやがら サラダ(豚しやがら ロース レタス 人参 胡瓜 ミズ菜)・香の物	・にんしそそば(にんしそ ほうれん草 長葱)・いかのふのりとわか(いかのふ オリーブ油 ニクウ 白菜 プロコリー)・南瓜ムース(キャラメルソース 南瓜 生クリーム シナモン)	・野菜スープ(生巻 野菜 ミックスV)・タラコパスタ(玉葱 ビーマン ソース)・タラコ 生クリーム(牛乳)・サラダ(南瓜 胡瓜 シーナモン)	
夕	ワカメご飯・みそ汁・ジギスカン(ラム肉 なす 玉葱 ビーマン キのこ)・フルーツヨーグルトエ(フルーツミックス・ヨーグルト)・香の物	ご飯・かき玉スープ(玉子 玉葱 レタス(青葉)・肉焼売盛り合わせ(粗挽き肉 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・赤だし味噌汁(なめこ 絹豆腐 みつば)・お刺身盛り合わせ(メサバ サモーン いか その他)・ズイキの炒め煮(人参 生揚げ こんにやく 青菜)	・ご飯・味噌汁(キャベツ 卵)・とりササミのピカタ焼(チーズ 生野菜 トマト 奴豆腐(大根おろし)・浅漬)	・ご飯・ラーメン汁・鯖の味噌煮(生巻・みそ 揚げ茄子・豚しやがら サラダ(豚しやがら ロース レタス 人参 胡瓜 ミズ菜)・香の物	・ご飯・肉だんご汁(ひき肉 玉葱 キャベツ 人参 本シメジ)・揚げ豆腐あんかけ(だし汁・えにきたけ 本しめじ オホーツク 万能ねぎ)・ロールスライス(キャベツ)・りんご レーズン スライスハム コーヒ	・ご飯・味噌汁(ブナビー 大根 長葱)・牛乳・伊東のてんぷら(大根おろし 柿 パナナ)・イカと里芋の煮物(いんげん 人参)・白菜キムチ	
15日	15日	16日	17日	18日	19日	20日	21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・カールコーン)・だもの・長芋花カツオ・香の物	ご飯・みそ汁(白菜・みつば・椎茸)・牛乳・ハムエッグ(生野菜・トマト(にんにく)・芋・キャベツ)・人参・トピッコ和え(ほうれん草 人参)・大根漬	・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・プロコリー)・玉葱・キャベツ)・玉子豆腐あんかけ(玉子豆腐・みつば)・香の物	・ご飯・みそ汁(ふのり)・豆腐・長ネギ)・牛乳・ハムステーキ(生野菜・オレンジ・カールコーン・ウィンナー)・ひじきの炒め煮(ひじき ごぼろ・厚揚げ・白滝・人参・いんげん)・みかん	・ご飯・みそ汁(えりんぎ・南瓜・長葱)・牛乳・煮物(椎茸 京がんも 大根 人参 焼とうふ・プロコリー)・オクラ入り納豆(長ネギ)・ムチ	・ご飯・みそ汁(南瓜だんご・わかめ 長葱)・牛乳・伊東のてんぷら(大根おろし 柿 パナナ)・イカと里芋の煮物(いんげん 人参)・白菜キムチ	・ご飯・みそ汁(豆腐・魚の理・長葱)・牛乳・野菜入りオムレツ(卵)・玉葱・ミック・柿)・金平ゴボウ(ごぼろ 人参・ビーマン)・香の物	
昼	・ご飯・みそ汁(南瓜・鮭)・カツ丼(ヒレ肉 玉葱 竹の子 生椎茸)・みつば・卵・もみり・お浸し(キャベツ 花カツオ)・バナナ・香の物	南瓜パン・天かまロール・カスタードツイスト・あんぱん・ミニストロネ(にんにく)・芋・キャベツ)・人参・トピッコ和え(ほうれん草 ベースト 玉葱 生クリーム)・野菜サラダ(牛乳 大根 パプリ)・コーヒ	・鮭雑炊(鮭・ごぼろ・竹の子・みつば・椎茸・みつば・玉子・だし汁)・小さい盛合せ(コンクリューム ロック ポテトサラダ トマト 野菜)・香の物(大根醤油漬)	・塩こうどん(豚バラ肉 本しめじ 椎茸)・のり巻き(シーチキン オホーツク レタス)・さらだ和え(トマト しめじ にんにく なす)・福神漬	・えびスプ(むきえび・春巻・レタス・わかめ)・北湘南オムレツ(鶏肉 玉葱 ビーマン 人参 オムレツソース 生クリーム)・梅しそサラダ(大根 オホーツク プロコリー)・福神漬	・山菜月見そば(干しそば 山菜の水煮 ほうれん草 板かま オホーツク 長ネギ)・お好み焼き(卵)・キャベツ・干しえび・長芋・長葱・天かす・バラ肉・青のり・ソース)・だもの	・スープ(玉葱・ベーコン)・焼立てパン(あんぱん カレーパン フォカッチャ)・フワフワミックスパン)・サラダ(紫キャベツ 玉葱 生ハム すりごま ごま油)・コーヒ	
夕	五穀米ご飯・たら汁(たら・芋・人参 大根 本シメジ)・ワカメ・長葱 昆布 卵 焼き魚(大根おろし) 生野菜 トマト)・クルミ和え(ほうれん草 くるみ 人参)・大根漬	・ご飯・みそ汁(大根 本シメジ・みつば)・煮魚(昆布 生巻 大根)・ラーメン(豚汁)・とりササミ・人参・トピッコ和え(ほうれん草 人参)・大根漬	・ご飯・みそ汁(白菜 油揚げ)・とうばん焼き(鯉鮓 甘エビ 茄子)・もやし・ピーマン・たれ)・ナムル(白菜 えのきたけ 人参 オホーツク)・香の物	・里芋の炊込み(人参 玉葱 人参)・ローライ盛り合わせ(南瓜 鮭 生野菜 トマト)・鯖と大根の煮物(大根 さば 人参)・セロリ漬物	・ご飯・みそ汁(本しめじ・はんぺん)・豚ロース生巻焼き(豚ロース フライポテト・ピザソース・トマト)・ピーマンの炒め煮(玉葱・キャベツ)・ニラ 人参・イカ・豚肉)・香の物	・ご飯・みそ汁(南瓜 海菜 長ネギ)・なんま焼(大根おろし)・炒り玉葱(豆腐 玉葱 青菜 人参 さくらげ)・花菜と栗の甘煮(どろろ 芋 胡瓜)	・ご飯・みそ汁(ブナビー 大根 あげ 玉葱 竹の子 牛肉 白滝 ほうろく 胡麻和え(小松菜 人参 すりごま)・香の物	
22日	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日	
朝	お粥・みそ汁(白菜 厚揚げ 長ネギ)・卵 焼き魚(大根おろし) 生野菜 トマト)・クルミ和え(ほうれん草 くるみ 人参)・大根漬	・ご飯・みそ汁(豆腐 味噌入るの具 長ネギ)・牛乳・炊き合わせ(ごぼろ 人参 竹の子 とうもろこし 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)・デザート(白玉団子 煮リンゴ 柿)	・ご飯・みそ汁(ブナビー 南瓜 カットワカメ)・牛乳・山菜の炒め煮(山菜 水菜 黒コンニャク 人参)・納豆(しらす 野菜菜 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)・のり巻き(シーチキン オホーツク レタス)・さらだ和え(トマト しめじ にんにく なす)・福神漬	・ご飯・みそ汁(水餃子 椎茸 ねぎ)・エビ入りのチャーハン(コンソメ・むきえび 玉葱 人参・ビーマン)・にんにく)・サラダ(レタス 紫玉葱 胡瓜 レタス)・紅しょうが	・ご飯・味噌汁(南瓜 せり わかめ)・牛乳・煮物(ニミ春雨 里芋 人参 いんげん 本シメジ)・生卵)・香の物	・ご飯・味噌汁(豆腐 焼くわ 長葱)・焼き魚(さわら西京 大根おろし ししお昆布)・小さい高野豆腐の煮物(高野豆腐 いんげん)・だもの	
昼	カレーうどん(干うどん 豚薄切り 玉葱 カレールー)・ほうれん草 ゆで卵)・白菜のサラダ(白菜 レーズン 柿 ドレッシング)・デザート(抹茶ゼラチン 牛乳 生クリーム)	・ご飯・みそ汁(大根 厚揚げ 長ネギ)・焼き魚(大根おろし)・肉じゃが(豚カールソース 芋 玉葱 人参 白滝 生巻)・たくあん キャベツの梅しそ和え	休	・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(おかつ ume)・手作りおはぎ・香の物	・ご飯・味噌汁(水餃子 椎茸 ねぎ)・エビ入りのチャーハン(コンソメ・むきえび 玉葱 人参・ビーマン)・にんにく)・サラダ(レタス 紫玉葱 胡瓜 レタス)・紅しょうが	・鍋焼きうどん(うどん ほうれん草 だし 味付つね ナルト ゆで卵 長葱)・白和え(豆腐 干ば ほうれん草)・紫芋と白玉のフルーツのせ	・ご飯・味噌汁(豆腐 焼くわ 長葱)・焼き魚(さわら西京 大根おろし ししお昆布)・小さい高野豆腐の煮物(高野豆腐 いんげん)・だもの	
夕	・ご飯・水餃子(鶏ガラ 水餃子 薄焼き卵 カットワカメ 味付きメンマ)・白菜とこねえ(オクラ 納豆 長葱 花かつお)・南瓜のいとこ煮・香の物(たくあん)	・ご飯・みそ汁(大根 厚揚げ 長ネギ)・焼き魚(大根おろし)・肉じゃが(豚カールソース 芋 玉葱 人参 白滝 生巻)・たくあん キャベツの梅しそ和え	・チキンカレー(とり肉 玉葱 人参 にんにく 芋 カレールー)・盛合せ(レタス 胡瓜 アスパラ ゆで卵 トマト)・ウメゼリー・香の物	・ピースご飯・清汁(白玉団子 絹さや ほうれん草)・オードブル盛合せ(レタス ポテトサラダ ウィンナー トマト)・すもも(卵 むき海老 ベーコン)・めかぶねぎスタ(長葱 めかぶ まぐろ)・プチケーキ・シャンメリー	・ご飯・味噌汁(南瓜団子 おふ 三つ巴)・ヒレカツ盛り合わせ(ヒレ肉 ビーマン 生野菜 レタス)・なめたけ和え(なめたけ 焼きちくわ ほうれん草)・たくあん	・ご飯・味噌汁(豆腐 本シメジ ねぎ)・みそ和え(大根 手羽先 ぶき はんぺん 焼きちくわ)・とりごぼろ(ほうろく 胡瓜 レタス)・たくあん	・ご飯・味噌汁(豆腐 焼くわ)・魚の漬(焼き魚(さわら西京 大根おろし ししお昆布)・小さい高野豆腐の煮物(高野豆腐 いんげん)・だもの	
29日	29日	30日	31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 かに玉の煮生野菜 オレンジ)・うどの炒め煮(うどの水煮 黒こんにやく 油揚げ)・香の物	・ご飯・みそ汁(白菜)・牛乳・はんぺんピカタ焼き(はんぺん 小麦粉 青海苔 卵 アスパラ缶 カールコーン 玉葱 ウィンナー)・和風ナムル(もやし ほうれん草 春雨 人参)・香の物	・ご飯・みそ汁(めかぶ 芋 三つ巴)・牛乳・焼き魚(角ハム 温野菜 アスパラ プロコリー 人参)・豚レバー炒め煮(豚レバー 玉葱 たらこ 生菜 白滝 人参)・香の物					
昼	味噌ラーメン(ラーメン 味付きメンマ ナルト 玉葱 ひき肉 白菜 もやし ビーマン)・いなり寿司(いなりの皮 ごま)・香の物	焼きそば(バン(南瓜) 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(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 海菜 胡瓜)・コーヒ	みそ汁(白菜 焼き豆腐)・おにぎりセット(鮭 タラコ 焼き鳥 厚焼き玉子 ウィンナー 生野菜)・デザート(白玉団子 煮リンゴ 柿)・香の物(ベッタラ漬)					
夕	・ご飯・みそ汁(もやし あげ エリンギ)・マリネ風(チカ ビーマン セロリ 芯 玉葱 カラビーン レモン レタス 水菜)・トピッコ和え(トピッコ 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(ほっけ 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)・野菜菜	・肉類しそそば(干しそば 長葱 たらこ)・山菜おかつもち米 山菜水煮 人参 揚げ)・茶わん蒸し(卵 味付き椎茸 だし汁)・おかつ折(紅鮭 鶏肉の焼揚げ)・焼き口取り 栗きんとん 黒豆 有頭えび 板かま 刺身 なます 伊達巻 レタス					