グランデージ北湘南『安心ハウス』 平成 26年 3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
朝							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							・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・味噌汁(はんぺん　ネギ　がんも)・鯖のホイル焼(鯖　みそ　長葱　キャベツ　人参　生椎茸　あげ茄子　玉葱)・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
	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日
朝	ご飯・味噌汁(大根　南瓜　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)・シーチキンと野菜の炒め煮(キャベツ　人参　いんげん　シーチキン　しめじ　玉葱)・香の物(たくあん)	ご飯・味噌汁(白菜　ふのり)・牛乳・鯖水煮の山かけ(長芋　卵黄　醤油)・小松菜和え(小松菜　胡瓜　オホーツクのり佃煮)・大根の梅漬け	ご飯・味噌汁(もやし　椎茸　ほうれん草)・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)・香の物	ご飯・味噌汁(南瓜　大根葉　えりんぎ)・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)・香の物	・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)　・大豆とヒジキの炒め煮(大豆　ごぼう　人参　ひじき　こんにゃく)　・一夜漬　・塩辛	ご飯・味噌汁・牛乳・煮物(ロールキャベツ　とり肉　里芋　人参　ブロッコリー)・温泉卵・香の物	ご飯　・味噌汁(豆腐　生椎茸　万能ねぎ)・牛乳・炭火焼き鳥(炭火焼き鳥　小松菜　人参　バター　アスパラ缶)・煮物(ズイキ　人参　こんにゃく　きのこ)・香の物(沢庵)・夕クルミ
昼	スープ(わかめ　レタス　わかめ　生姜)・あんかけ焼きそば(玉葱　豚肉　もやし　むきえび　いんげん　人参)・香の物	焼き立てパン(お米パン　あんぱん　くるみぱん　ロイヤルクリーム)・ほうれん草のポタージュ(ほうれん草　玉葱　芋　クラッカー　粉バセリー)・スティックサラダ(人参・ブロッコリー　胡瓜　生ハム　レタス)・飲み物(コーヒー)	休	抹茶入り玄米茶・ミルク粥(牛乳　チーズ　米　塩)・盛り合わせ(レタス　クリームコロッケ　ほうれん草のお浸し　トマト)・煮物(人参　焼き豆腐　大根　はんぺん　蒲鉾　焼き豆腐　いんげん)・香の物	オニオンスープ・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)・サラダ(生ハム　ブロッコリー　クリームチーズ　レタス　大根)・抹茶プリン・福神漬	かき揚げそば(干しそば　玉葱　人参　ピーマン　おきあみ　ナルト　長葱)・大根とくらげの中華なます(大根　人参　中華クラゲ)・栗入りぜんざい(白玉団子　甘栗　あずき　ヨモギ白玉)	野菜スープ(生姜　野菜　ミックスV)・ミートスパゲテー(ミートソース　玉葱　肉　パスタ)・グレープフルーツサラダ(Gフルーツ　白菜　ヨーグルト　クコの実)・コーヒー
夕	ご飯・みそ汁・ジンギスカン(ラム肉　豚肉　玉葱　なす　生椎茸　ピーマン)・フルーツヨーグルトアエ(フルーツミックス・ヨーグルト)・香の物	清汁(椎茸　豆腐　ねぎ)・ちらし寿司(錦糸玉子　さくらでんぷ　ボイル海老　とびっこ　ほうれん草)・盛合せ(カニ甲羅揚げ　ミックスVのソテー　苺　揚げ餃子)・酢味噌和え(生ワカメ　サーモン　南瓜　酢みそ)・香の物(紅しょうが)	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(はまち　マグロ　たこ　えび　大根　大葉　バセリ)・ズイキの炒め煮(人参　生揚げ　こんにゃく　人参　いんげん)・香の物	ご飯・味噌汁(キャベツ　卵)・とりササミピカタ焼き(とりササミ　小麦粉　卵　粉バセリ・バター　生野菜)・トマト・奴豆腐(大根おろし)・香の物	・ご飯　・うどん汁(干しうどん　油揚げ　長葱)　・鯖の味噌煮(鯖　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・肉だんご汁(ひき肉　玉葱　キャベツ　人参　本シメジ)・ぎせい豆腐(豆腐　むき海老　卵　にら　生シイタケ　ごぼう　人参　ひじき　大根おろし　大葉)・キャベツのサラダ(キャベツ　りんご　レーズン　スライスハム　コールスロー)・香の物(なすび)・ホタテのひも煮物	ご飯・味噌汁(プナピー　大根　長葱　人参)・干魚(干しカレイ　甘酢大根　菊海苔　ウインナー)・含め煮(ウインナー　芋　本シメジ　さんま缶)・香の物(白菜　麩漬け)
	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日
朝	ご飯・みそ汁(白菜　とろろ昆布　ネギ)・牛乳・さんま蒲焼のソテー(レタス　ハムミックスV)・くだもの・長芋花カツオ・香の物(青ちそみそ　沢庵)	ご飯・みそ汁(えにき　ほうれん草　人参)・牛乳・ベーコンエッグ(ベーコン　生野菜・トマト)・金平ごぼう(土ごぼう・人参・白ごま)・きゅうり漬け	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(絹豆腐　くず粉　竹の子・みつば)・香の物	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)・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・ブロッコリー)・オクラ入り納豆(長ネギ)・一漬けや・くだもの	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・バナナ)・いんげん胡麻和え(いんげん・人参　焼きちくわ　すりごま)・香の物	ご飯・みそ汁(豆腐・負の理・長葱)・牛乳・肉みそ入りオムレツ(卵　生野菜　リンゴソテー・肉みそ)・里芋の煮物(里芋　三つ葉　オホーツク)・香の物(ベッタラ漬け)
昼	・ご飯・みそ汁(えのき　ねぎ・花鰹)・親子丼(とりもも肉　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)・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)・牛乳寒天フルーツ・コーヒー	鮭の雑炊(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　リンゴバター焼きポテトサラダ)・香の物(沢庵)	豚肉ときのこうどん(豚バラ肉・本しめじ・椎茸)・のり巻き(酢飯　そぼろ　胡瓜　卵)・和え物(いか　竹の子　ねぎ)・甘酢生姜	えびスープ(むきえび・春さめ・レタス・わかめ)・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)・梅しそサラダ(大根・オホーツク・ブロッコリー)・福神漬け	鍋焼きうどん(うどん　ほうれん草　ナルト　味付きキツネ・長ネギ　温泉卵)・イカとキノコのバターしょうゆ炒め(イカ　バター　キノコ)・デザート(みたらし団子)	・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・フワワワミックスパン)・サラダ(サーモン　大根　から―ρ)・コーヒー
夕	麦入りご飯・豚汁(豚肉　人参・大根　ごぼう　豆腐　長葱　白滝　本シメジ)・盛合わせ(いか焼売・生野菜　苺　フライドポテト)・クルミ和え(小松菜　クルミ　焼きちくわ)・香の物(胡瓜)・煮豆(花豆)	ご飯・みそ汁(大根・本シメジ・みつば)・煮魚(昆布・生姜・大根)・スパゲティーサラダ(スパゲティー　サラミ　茹で卵・玉葱・胡瓜・レタス)・香の物	ご飯・みそ汁(生シイタケ　三つ葉パ　油揚げ)・とうばん焼き(ホタテ　豚ロース　玉葱　生シイタケ・ピーマン・たれ)・ナムル(小松菜　えのきだけ　人参)オホーツク)・香の物	里芋んの炊込みご飯・清汁(梅そうめんユリ根　万能ねぎ)・盛り合わせ(イナダ甘酢煮　生野菜)・タラコ和え(生たら大根　つきこん　人参　キャベツ)・香の物(大根シソ和え)	ご飯・みそ汁(本しめじ・はんぺん)・豚ロース生姜焼き(豚ロース　生生姜　フライドポテト・ピザソース・トマト)・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	ご飯・みそ汁(南瓜・海藻・長ネギ)・焼き魚(真鱈　大根おろし　くだもの)・炒り豆腐(豆腐・ごぼう・椎茸・青菜・人参・きくらげ)・花豆と栗の甘煮・ピリ辛胡瓜	ご飯・みそ汁(プナピー・大根・あげ・ねぎ)・牛丼(牛並上　玉葱　竹の子　白滝　紅しょうが)・シラス和え(ほうれん草　人参　しらす)・香の物(紅しょうが)・くだもの
	16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日
朝	お粥・みそ汁(白菜　天ぷらかまぼこ　長ネギ)・牛乳・焼き魚(大根おろし　佃煮)・小松菜とちくわの炒め物(ちくわ　小松菜　人参)・香の物	ご飯・みそ汁(プナピー　三つ葉)・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(プナピー　南瓜　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　きざもの)・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(シメジ　大根　厚揚げ)・牛乳・ミートボール盛合せ(ミートボール　生野菜　アスパラ缶)・長芋の梅肉和え(長芋　梅汁)・塩辛	ご飯・味噌汁(南瓜　せり　わかめ)・牛乳・煮物(ミニ春雨巾着　里芋　人参　いんげん　本シメジ)・生卵・香の物	ご飯・味噌汁(南瓜　焼ちくわ　長葱)・焼き魚(さわら西京　大根おろし　しそ昆布)・大根の皮のきんぴら(大根の皮　人参　こんにゃく)・餃節たくあん・えびサラダ
昼	オニオンスープ(玉葱　コンソメ)・えびあんかけご飯(桜エビ　万能ねぎ　むき海老　生姜)・サラダ(小松菜　茹で卵　マヨネーズ　ツナ)・ミルクゼリー・香の物	サンドイッチ(ゆで卵　ポテト　胡瓜　玉葱　ソウセージ)・シチュー(とり肉　にんにく　牛乳　バター　コンソメ　人参　玉葱　小麦粉　バセリ)・ヨーグルト和え(バナナ　キュウイ　もも缶　パイン缶　ヨーグルト)・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(鮭　ふじっこ)・デザート(マバイン　ヨーグルトスカット)・香の物(胡瓜)	スープ(水餃子　椎茸　ねぎ)・えび入りチャーハン(コンソメ・むき海老　玉葱　人参・ピーマン　にんにく)・サラダ(もやし　ブナピー　サラミ　ピーマン春雨)・香の物(紅生姜)	山菜山掛けそば(干しそば・　山菜の水煮　とろろ芋　ほうれん草・板かま・オホーツク・長ネギ)・大根皮の金平(大根の皮　人参　ごま　カレー粉　小松菜)・二色おはぎ(もち米　あん　すりごま)	スープ(きくらげ　春雨)・キノコスパゲティー(スパゲティー　本シメジ　エノキ　大根おろし　きざみのり　大葉　刻みのり)・サラダ・コーヒー
夕	ご飯・番茶・うどんすき鍋(うどん・豚カタロース・生椎茸・焼き豆腐・玉葱・春菊・板かま)・酢物(もずく・長芋)・かぶ漬・含め煮(里芋　生麩　絹さや　くり)・香の物(大根のみそ漬け)	玉穀米入りご飯・みそ汁(大根　厚揚げ　長ネギ)・焼き魚(大根おろし)・肉じゃが(豚カタロース　芋　玉葱　人参　白滝　生姜)・たくあん・キャベツの梅しそ和え	海老フライカレー(尾付きエビ　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　大根　人参　本シメジ　わかめ　長葱)・盛合せ(クリーミーコロッケ　生野菜　りんごバター焼き)・ごま酢和え(キャベツ　胡瓜　焼きちくわ　すりごま)・香の物(沢庵)・もずくオウラ	ご飯・味噌汁(南瓜団子　おふ　三つパ)・豚ロースポテト巻き(豚ロース　ポテト　チーズ　生野菜　トマト)・梅カツオ和え(梅カツオペースト　小松菜　いか　人参　焼きちくわ　ほうれん草)・カツオたくあん・白魚	ご飯・味噌汁(豆腐　本シメジ　ねぎ)・みそおでん(大根　手羽先　ふき　はんぺん　焼きちくわ　みそたれ)・ごぼうサラダ(ごぼう　人参　玉葱　芋　胡瓜　レタス)・香の物・みかん	ご飯・味噌汁(豆腐　ねぎ)・魚の漬け焼き(大根おろし　みかん)・じゃが芋そぼろ煮(ひき肉　芋　白滝　人参j)・香の物(なす)
	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29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(白菜)・牛乳・はんぺんバター焼き(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(もやし　ほうれん草　春雨　人参)・香の物	ご飯・みそ汁(めかぶ　芋　三つパ)・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	ご飯・味噌汁(芋・長葱・ふのり)・牛乳・トルコン風オムレツ(卵・南瓜・わかめ・生野菜)・白菜煮浸し(白菜・だし汁・きざみのり)・胡瓜漬	ご飯・味噌汁(とろろ　三色いなり・長葱)・牛乳・湯豆腐セット(白菜・生椎茸・昆布・長葱・生姜)・とりごぼう(とりごぼう　人参　大根　いんげん)・香の物	ご飯・味噌汁(豆腐・わかめ・長葱)・牛乳・チーズ入りオムレツ(生野菜　卵　クリームチーズ)・切り干し大根炒め煮(切り干し大根　ささがきごぼう・人参)・香の物	ご飯・味噌汁(キャベツときのこ)・牛乳・伊東の天ぷら(野菜入り天ぷら　大根おろし　オレンジ)・わかめとレンコン炒め(れんこん　わかめ　白滝わらび　天ぷら)・なす漬け
昼	塩ラーメン(野菜スープ　豚ガラ　焼き豚　ラーメン　味付きメンマ　ナルト　もやし　人参　カットワカメ　長葱)・いなり寿司(酢飯　いなりの皮　ごま)・香の物(紅しょうが)	焼きたてパン(南瓜パン・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　海藻　胡瓜)・コーヒー	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　ウインナー　生野菜)・デザート(黒糖ゼリー)・香の物(みそ漬け)	けんちん汁(鮭　ごぼう　人参　里芋　大根　・生椎茸)・ゆかりご飯・盛り合わせ(ゆかりご飯　焼き鳥　茹で卵　ポテト　キュウイ)・香の物(ぱりっこ)	スープ(ほうれん草　ユリ根)・ご飯・ハッシュドビーフ(牛バラ肉・玉葱・人参・竹の子・エリンギ)・サラダ(大根　ブロッコリー　ハム)・ラッキョ・福神漬け	五目きしめん(大根・人参・赤みそ・きし麺・豚ばら・春菊・長葱)・ごぼうサラダ(ごぼうサラダ　岩玉葱　胡瓜　人参)・デザート(たこ焼き)	ご飯　・スープカレー(玉子・玉葱　とりモモ　南瓜　ブロッコリー　なす)・野菜サラダ・福神漬
夕	ご飯・みそ汁(もやし　あげ　エリンゲ)・マリネ風(チカ　ピーマン　セロリー　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)・マーボー茄子(茄子　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(大根　なめこ)・和風ハンバーグ(合いびき肉　チーズ　玉葱　パン粉　大根おろし　うまポン)・春雨サラダ(春雨　ハム　胡瓜)香の物・煮豆	ご飯・味噌汁(椎茸　白菜　小松菜)・煮魚(かれい・生姜・こんにゃく　昆布)・ポテトサラダ(マカロニ・ソセージ・玉葱・胡瓜・茹で卵・みかん)・香の物(べったら漬け)	ご飯・味噌汁(プナピー・南瓜・はんぺん)・天ぷら盛り合わせ(尾付えび・さつま芋・ナス・本しめじ・大根おろし)・白和え(豆腐・人参・黒コン)・沢庵	ご飯・味噌汁(南瓜・焼きちくわ・長葱)・とり肉味噌ヨーグルト(とりもも・みそヨーグルト　ピストロポテト　生野菜・トマト)・切り干し大根中華味(切り干し大根　人参　豚肉　ごぼう　小松菜　豆板醤　生姜　にんにく)・香の物(大根　ぬか漬け)	ご飯・味噌汁(南瓜　ねぎ　わかめ)・ホイル焼(真たら　玉葱　椎茸　人参　パラベーコン　フライドポテト　みかん)・豆腐の卵とじ(豆腐　本しめじ　人参　にら　卵)・胡瓜漬・さつま芋甘煮
	30日	31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)・シーチキンと野菜の炒め煮(キャベツ　きのこ類　人参　玉葱　シーチキン)・香の物・煮豆	ご飯・味噌汁(白菜　ふのり)・牛乳・鯖水煮の山かけ(長芋　卵黄　醤油)・小松菜磯和え(小松菜　胡瓜　オホーツクのり佃煮)・沢庵					
昼	スープ(わかめ　レタス　わかめ　生姜)・焼きそば(玉葱　豚肉　もやし　むきえび　いんげん)・くだもの(パイン)・紅生姜	焼きたてパン(おさつパン　枝豆パン　あんぱん　フォカッチャ)・じゃが芋のポタージュ(芋　玉葱　牛乳　生クリーム)・野菜サラダ(アボガド　えび　ハム　レタス)・コーヒー					
夕	キビ入りご飯・みそ汁(里芋　なめこ　こねぎ)・ジンギスカン(ラム肉　豚肉　茄子　もやし　ピーマン　玉葱　たれ)・フルーツヨーグルト和え(りんご煮　キュウイ　ヨーグルト)・香の物(茄子ピリ辛胡瓜)	ご飯・中華スープ(玉子　玉葱　レタスノ青葉)・エビ入り大焼売盛り合わせ(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					