

グランデージ北湖南『安心ハウス』平成 26年 4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・味噌汁(芋もも 万能ねぎ)・牛乳・キャベツのマフラー煮(人参・てんぷら・ひじき 本しめじ 青菜)・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(南瓜団子 わかめ 長葱)・牛乳・焼き魚(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 味噌付き椎茸 いんげん 卵)・数の子松餅	ご飯・小松菜と南瓜の味噌汁・牛乳・プレーンオムレツ(生クリーム 生野菜 オレンジ)・大豆とひじきの炒め煮・夜漬 塩辛	ご飯・味噌汁・牛乳・煮物(ロールキャベツ 白菜 油揚げ)・温泉卵・香の物	ご飯・味噌汁(豆腐 生椎茸 万能ねぎ)・牛乳・つくね串合せ(つくね串 生野菜 みかん)・炒り煮(しいんげん 高野豆腐)・香の物・煮豆	
昼			休	抹茶入り玄米茶・小豆粥(小豆水煮塩)・盛り合わせ(鮭のフライ 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	スープ・炊き込みピラフ(玉葱 ベーコン ミックスコンソメ ハター)・サラダ(ササゲ レタス 大根)・福神漬	かき揚げそば(玉葱 ビーマン 人参 おきあみ 椎かま 長葱)・大根と中華クラゲのなます(大根 人参 中華クラゲ)・栗入りぜんざい(白玉団子 甘露煮 小豆 豆 苺 苺白豆)	野菜スープ(生薬 野菜 ミックスV)・タラコパゲッティ(玉葱 ビーマン ソーセージ タラコ 生クリーム 牛乳)・サラダ(南瓜 胡瓜 シーチキン レタス)・コーヒー	
夕			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(サバ サケ サモーン いか その他)・スイキの炒め煮(人参 生揚げ)・こんにゃく青菜	ご飯・味噌汁(キャベツ 卵)・とりササミのガーリック焼(にんにく チーズ 生野菜)・トマト・奴豆腐(大根おろし)・浅漬(人参 生揚げ)・白滝・人参・いんげん)・みかん	ご飯・うどん汁・精の味噌煮(生巻・みそ 揚げ餅)・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・味噌汁(南瓜だんご・長葱・わかめ)・ぎせい豆腐(玉子・むきえび・にら)・生椎茸・土ごぼろ・人参・大根おろし・キャベツときのサラダ(リンゴ・レーズン・ハム)・香の物	ご飯・味噌汁(バナナ 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 羊 本シメジ さんま 豆)・香の物(白菜類漬)	
朝	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12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)・だももの・長手花かつお・香の物	ご飯・みそ汁(白菜・みつば・椎茸)・牛乳・ハムエック(生野菜・トマト)・金ごぼろ(土ごぼろ・人参・白ごま)・きゅうり漬	ご飯・みそ汁(えりんぎ・南瓜・長葱)・牛乳・煮物(椎茸・京かま・大根・人参・とうふ・フロコリー)・オクラ入り納豆(長ネギ)・漬物(人参・かぼちゃ)	ご飯・みそ汁(ふりのり・豆腐・長ネギ)・牛乳・ハムステーキ(生野菜・オレング)・カーネルコーン・ウインナー)・むじきの炒め煮(むじき・ごぼろ)・厚揚げ・白滝・人参・いんげん)・みかん	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・フロコリー・玉葱・キャベツ)・絹豆腐あんかけ(ごぼろ)・厚揚げ・白滝・ワカサギの佃煮	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)・いんげんの胡麻和え(しいんげん・人参 いりごま)・香の物	ご飯・みそ汁(豆腐・負の理・長葱)・牛乳・野菜入りオムレツ(卵・玉葱・ミックス・ウインナー)・里芋(里芋・人参・ピーマン 豚ひき肉 三つ葉)・香の物(豚 豚)	ご飯・みそ汁(豆腐・負の理・長葱)・牛乳・野菜入りオムレツ(卵・玉葱・ミックス・ウインナー)・里芋(里芋・人参・ピーマン 豚ひき肉 三つ葉)・香の物(豚 豚)
昼	ご飯・みそ汁(南瓜・鮭)とヒレカツ(豚ヒレ)・玉葱・竹の子・生椎茸・みつば・卵・もみのり)・お浸し(キャベツ・花かつお)・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・ミネストローネ(にんにく・人参・キャベツ)・人参・トマト水餃子・ベーコン・ローリエ)・カブゼリー・くだもの・コーヒ	かに雑炊(かにむき身・ごぼろ・竹の子)・みそ汁(椎茸・みつば・玉子・だし汁)・小さい盛合せ(ヒレステーキ 野菜 ポテト)・香の物	塩うどん(豚バラ肉 本しめじ 椎茸)・三生散らし(しめじ・ホタテ・サーモーン)・なす揚げ(大根おろし)・三つ葉 甘酢生姜	五目ご飯(ごぼう 椎茸 人参 鶏肉 ヒジキ)・みそ汁(ぶなびー ほうれん草)・盛合せ(豚バラ肉 舞茸 マッシュポテト フロコリー 生野菜 くだもの)・子とろ(生たらこ コンニャク 大根 人参 キャベツ)・うどの炒め煮・香の物(紅しょうが)	オムライス(玉葱・香の物・レタス・わかめ)・北湖南すし(鯛・鶏・玉葱・ピーマン・人参・オムライス・生クリーム)・サラダ(トマト 水菜 キャベツ)・福神漬	鍋焼きうどん(うどん 温泉卵・ほうれん草・板かま・オホーツク・長ネギ)・小鉢(イカ シメジ にんにく・バター)・抹茶プリン小豆のせ	ロールキャベツスープ(ロールキャベツ オホーツク)・焼いてパン(あんぱん・カレーパン・フロッピー・フワフワソフトパン)・サラダ(グレープフルーツ・玉葱・バナナ)・コーヒ
夕	麦入りご飯・さつまいも(とりも肉・芋)・人参・大根・本シメジ・ごぼろ・長葱・つきごん)・盛合せ(いか シュウマイ・生野菜・トマト)・ピーナツ和え(ほうれん草・ピーナツ・人参・大根・胡瓜浅漬)・煮りんご・オレンジ	ご飯・みそ汁(大根・本シメジ・みつば)・煮魚(昆布 生巻)・大根・スパゲティ・サラダ(とりササミ・ササバ・小松菜 胡瓜・ピーマン)・大根の甘酢・ちこそみそ	ご飯・みそ汁(白菜・油揚げ)・胸板焼き(銀鮭 さつまいも むきえび・ピーマン エリンギ・たれ)・ナムル(小松菜 人参 えのきたけ 豚豚)・長手おかか添え・香の物	五目ご飯(ごぼう 椎茸 人参 鶏肉 ヒジキ)・みそ汁(ぶなびー ほうれん草)・盛合せ(豚バラ肉 舞茸 マッシュポテト フロコリー 生野菜 くだもの)・子とろ(生たらこ コンニャク 大根 人参 キャベツ)・うどの炒め煮・香の物(紅しょうが)	ご飯・みそ汁(本しめじ・はんぺん)・豚ロース塩焼(フライドポテト)・豚ロース塩焼(生野菜 トマト)・ピーマンの炒め煮(玉葱・キャベツ)・人参・きくらげ)・豚肉)・香の物	ご飯・みそ汁(南瓜・海藻・長ネギ)・焼き魚(大根おろし)・くだもの・炒り豆腐(豆腐・ごぼろ・椎茸・青菜)・人参・きくらげ)・玉葱オクラ・香の物(胡瓜)	ご飯・みそ汁(バナナ 大根 板かま)とびこ	ご飯・みそ汁(豆腐・負の理・長葱)・牛乳・野菜入りオムレツ(卵・玉葱・ミックス・ウインナー)・里芋(里芋・人参・ピーマン 豚ひき肉 三つ葉)・香の物(豚 豚)
朝	13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日	
朝	お粥・みそ汁(白菜 厚揚げ 長ネギ)・牛乳・焼き魚(大根おろし)・フロコリーとちくわの炒め煮(人参)・香の物	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 とうり ほうれん草 椎茸)・だし巻き卵とお浸し(卵 白菜 ロール しょうが 海苔 トマト)・バナナ	ご飯・みそ汁(バナナ 南瓜 カットワカメ)・牛乳・山菜の炒め煮(山菜 水ぶら 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 生卵)・牛乳・焼き魚(魚 大根おろし)・きくらげ)・春雨とピーマンの炒め煮(人参 春雨・ピーマン)・香の物	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)・手作りおきくらげ・香の物	ご飯・味噌汁(シメジ 大根 厚揚げ)・牛乳・ミートボール盛り合わせ(ミートボール 生野菜 アスパラ 豆)・めかぶとろろ(長手 めかぶ)・香の物(沢庵)	ご飯・味噌汁(南瓜 せり わかめ)・焼き魚(大根おろし)・くだもの・炒り豆腐(豆腐・ごぼろ・椎茸・青菜)・人参・きくらげ)・玉葱オクラ・香の物(胡瓜)	ご飯・味噌汁(南瓜 焼くわ 長葱)・焼き魚(さわら西京 大根おろし)・しそ昆布)・竹の子(北上肉・玉葱)・高野豆腐 いんげん)・くりと甘煮
朝	めかぶそば(干しそば 長手 めかぶ 長葱)・てまり寿し(玉子 白和え)・豆腐 春菊 人参 味噌付き椎茸)・煮りんご・甘酢生姜	サンドイッチ(ゆで卵 ポテト 胡瓜 玉葱 ソウセージ)・カレーシチュー(牛肉 玉葱 人参 ホットルーパー)・ヨーグルト和え・コーヒ	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(おかか うめ しそ)・手作りおきくらげ・香の物	レタススープ(レタス にんにく)・鮭のチキヤン(コンソメ・鮭 玉葱 人参・ピーマン にんにく)・もやし・サラダ(もやし 胡瓜 チーズ ウインナー レタス)・福神漬	レタススープ(レタス にんにく)・鮭のチキヤン(コンソメ・鮭 玉葱 人参・ピーマン にんにく)・もやし・サラダ(もやし 胡瓜 チーズ ウインナー レタス)・福神漬	山菜きくらげ(そば 山菜となめこ 板かま 長葱 味噌付き昆布)・春色の群蝶味噌(万能ねぎ アスパラ 豆)・本シメジ 板かま・白玉団子	トマトスープ(生巻 きくらげ 春雨)・和風スエディッシュ(シーチキン 大根おろし 刻みり 大葉)・サラダ・香の物
夕	ご飯・番茶・寄せ鍋(たら 豚ロース むきえび 生シタケ 白菜 春菊 板かま 長葱 焼き豆腐(す)・納豆和え(納豆ひきわり いか 三つ葉)・茶わん蒸し(くり根 鶏肉 くり味噌付き椎茸 ほうれん草 玉子)・香の物	わかめ入りご飯・みそ汁(大根 厚揚げ 長ネギ)・焼き魚(大根おろし)・肉やが(豚カタオース 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)・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	ご飯・三平汁(鮭 人参 ごぼろ 本シメジ 豆腐 長ネギ 白滝)・盛合せ(南瓜コロコチ 生卵)・くだもの・ごま合え(小松菜 人参 いりごま ちくわ)・胡瓜の漬物	ご飯・味噌汁(白菜 鶏牛蒡 エリンギ)・ヒレカツ盛り合わせ(豚ヒレ 竹の子 エリンギ 大根 レタス)・なめたけ和え(なめたけ ほうれん草 胡瓜 オホーツク)・香の物(ベッタリ漬)	ご飯・味噌汁(豆腐 本シメジ ねぎ)・カレー風おでん(大根 芋 羽先 ぶき 焼きちくわ)・白菜とフルーツ・サラダ(白菜 グラフルーツ キャベツ 煮りんご 新玉葱)・香の物・昆布の佃煮	ご飯・味噌汁(ふき ちくわ ねぎ)・魚のつけ焼き(なす 大根 大根おろし)・里芋のそぼろ煮(里芋 コンニャク 人参 豚ひき肉)・香の物	
朝	20日	21日	22日	23日	24日	25日	26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)・かにもき かに玉の煮 生野菜 オレンジ)・うどの炒め煮(うどの水煮 黒こんにゃく 油揚げ)・香の物	ご飯・みそ汁(大根 なす 油揚げ)・牛乳・はんぺんピカタ焼き(アスパラ ミックスV ウインナー)・和風ナムル(小松菜 春雨 人参)・香の物	ご飯・みそ汁(バナナ 豆腐 万能ネギ)・牛乳・焼き魚(角ハム 温野菜 アスパラ フロコリー)・人参・豚しゃぶ炒め煮(豚しゃぶ 玉葱 にら 生巻 白滝 人参)・塩辛	ご飯・みそ汁(芋もも 長ネギ 油揚げ)・スパイン風オムレツ(フライドポテト カットワカメ 玉葱 卵 トマト)・煮浸し(白菜 椎茸 花かつお)・香の物・昆布巻き	ご飯・みそ汁(白菜 鶏牛蒡 エリンギ)・ヒレカツ盛り合わせ(豚ヒレ 竹の子 エリンギ 大根 レタス)・なめたけ和え(なめたけ ほうれん草 胡瓜 オホーツク)・香の物(ベッタリ漬)	トマトスープ(トマト 糸寒天)・ハヤシライス(牛ばら肉 玉葱 ルーパン)のチキヤン(玉葱 人参)・サラダ(ローズハム 胡瓜 カラービーマン)・福神漬 たらっさ	とん汁しじみ(大根 人参 赤味噌 ちくわ 豚カタオース 春菊 長ネギ)・白和え(切干大根 春菊 豆腐 すりごま)・牛乳寒天梅ソース かけ	ご飯・エリンギとみつ葉の味噌汁・牛乳・伊東の天ぷら(大根おろし トマト)・竹の子の力力煮(竹の子 かつおぶし)・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 カラービーマン)・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(ふのり しめじ ねぎ)・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 豆板醤(ごま油)・なすび 沢庵・あんずしそ巻き	ご飯・みそ汁(大根 豆腐 人参)・煮込みハンバーグ(合いびき肉 大根おろし)・旨ポン 舞茸(ピーマン 生椎茸)・春雨サラダ(春雨 ロースハム もやし)・べつたら漬	ご飯・みそ汁(わらび すり身 長ネギ)・煮魚(生巻 昆布 こんにゃく)・マカロニサラダ(マカロニ 玉葱 茹節 胡瓜 レタス ソーセージ)・香の物・わらびの炒め煮	ご飯・みそ汁(椎茸 百合根 大根 菜)・天ぷら盛合せ(尾付きえび なす 本しめじ さつま芋 大根おろし 天つゆ)・白和え(豆腐 すりごま 人参 黒コン)・いんげん)・沢庵 大根甘酢	ご飯・みそ汁(本しめじ)・牛乳・チーズ入りオムレツ(クリームチーズ 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	とん汁しじみ(大根 人参 赤味噌 ちくわ 豚カタオース 春菊 長ネギ)・白和え(切干大根 春菊 豆腐 すりごま)・牛乳寒天梅ソース かけ	ご飯・味噌汁(えびすり身 大根)・鶏ホイイル焼(鶏 人参 マヨネーズ ビーマン 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 ニら ごぼろ 本しめじ 人参 玉子)・さつま芋甘煮・香の物
朝	27日	28日	29日	30日				
朝	ご飯・味噌汁(玉葱 豆腐 長ネギ)・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 天ぷら蒲鉾 ひじき)・たくあん	ご飯・味噌汁(白菜 ふのり)・牛乳・鯖水煮の山かけ(長手 卵黄 醤油)・磯和え(ほうれん草 胡瓜 オホーツク のり佃煮)・大根の梅漬	ご飯・味噌汁(芋もも 万能ねぎ)・牛乳・キャベツのマフラー煮(人参・てんぷら・ひじき 本しめじ 青菜)・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(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 味噌付き椎茸 いんげん 卵)・数の子松餅				
昼	玉子スープ(竹の子 ハム レタス 玉子)・焼きそば(玉葱 豚肉 もやし)・むきえび いんげん)・やわらかプリン(生クリーム)・紅生巻・卵豆腐	焼きそば(おさつパン 枝豆 ハム あんぱん フォカッチャ)・ほうれん草のポタージュ(ほうれん草 ベーコン 玉葱 牛乳 生クリーム)・野菜サラダ(ササミ 大根 パプリ)・コーヒ	休	抹茶入り玄米茶・小豆粥(小豆水煮塩)・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				
夕	ご飯・みそ汁・ザンギ盛合せ(ザンギ 豚ロース ごぼろ 春菊 卵 生椎茸)・群の物(胡瓜 わかめ いか)・アボカドフルーツサラダ	ご飯・中華スープ(玉子 玉葱 レタスノ野菜)・肉焼売盛り合わせ(粗挽き肉 白菜 豚汁 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(サバ サケ サモーン いか その他)・スイキの炒め煮(人参 生揚げ)・こんにゃく青菜	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)				