グランデージ北湘南『安心ハウス』 平成 26年 11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（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）・人参とピーマンの卵とじ（ニンジン・ピーマン・玉子）・香の物・うにくらげ
昼							トマトスープ（生姜　きくらげ　春雨）・梅スパゲティー（スパゲティー・梅肉・大葉　えにきたけ　えりんぎ　大根おろし　きざみのり）・サラダ・コーヒー
夕							ご飯・味噌汁（本しめじ　はんぺん　大根葉　）・魚の漬け焼き（魚」味付き　甘酢大根　オレンジ）・里芋のそぼろ煮（里芋　とりひき肉　でん粉）・メロン浅漬け・オクラとゆば和え物
	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8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・牛乳・はんぺんバターしょうゆ焼き（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）・黒こんの土佐煮（黒こん・かつお節・味付き椎茸）・香の物	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）・香の物	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　玉葱　ベーコン　卵　レタス　生野菜）・煮浸し（キャベツ　花かつお）・香の物・なめこ和え	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　・チーズ入りオムレツ（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・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）・コンニャクのかか煮（饌節・生姜　こんにゃく）・香の物
昼	秋のプレート盛り（アオニアライス・レタス・さんま香り揚げ・フリッター・ブロコリー・カリフラワー・南瓜フライ）・大根の金平・山葡萄ゼリー・香の物（めんみ漬け）	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　梅　焼売　金平ゴボウ　ホタテと芯玉葱の和え物）・牛乳くず餅（きな粉・でん粉・砂糖・牛乳）・香の物	雑煮汁（餅・長葱・大根・人参・里芋・ごぼう）・ゆかりご飯盛合わせ（ゆかり　レタス　トマト　鮭ハラスから揚げ　枝豆・スイカ・ポテト）・香の物（胡瓜）	スープ（ベーコン・ハンペン・牛バラ肉・玉葱　糸寒天　）・ハッシュドビーフ（牛ばら肉　玉葱　ルー　竹の子　エリンギ　人参）・サラダ（むきえび・海藻サラダ・大根・レタス）・福神漬け　らっきょ	五目きし麺（大根　ごぼう　人参　赤みそ　とり肉　白菜　竹の子　きし麺　春菊　長ネギ）・茄子とズッキニーみぞれ煮（茄子・ズッキーニ・大根）・デザート（ヨーグルトソース）	・ドライカレー（豚ひき肉　揚げ茄子　南瓜　玉葱　ゆで卵　人参）・ご飯・イタリアンサラダ（南瓜　キャベツ）・ヨーグルトソース・香の物（福新漬）
夕	ご飯・みそ汁・鮭のフライ（鮭・生野菜・タルタルソース・茹で卵・玉葱・ピクルス）・南瓜のサラダ（南瓜・胡瓜・チーズ・玉葱・レーズン）・香の物（カツオ沢庵）	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・ワカメスープ（コンソメ・わかめ・ごま・玉子）・和風ハンバーグ（合いびき肉　大根おろし　うまポン玉葱）・春雨サラダ（春雨　ロースハム　もやし）・香の物（たくあん）	ご飯・みそ汁（キャベツ　ニラ　卵）・煮魚（魚　生姜　コンニャク）・ポテトサラダ（マカロニ　玉葱　胡瓜　茹で卵　ソーセージ　マヨネーズ　レタス）・香の物（ベッタラ漬け）	ご飯・みそ汁（すり身　椎茸　ネギ）・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（もやし　油揚げ）・とり幽庵焼き（鶏肉　生野菜　トマト）・いんげんの炒め煮（いんげん　人参　レンコン）・白菜の煮びたし・香の物	ご飯・味噌汁（はんぺん　ネギ　がんも）・たらホイル焼（鯖　みそマヨネーズ　ピーマン　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　ニラ　ごぼう　本しめじ　人参　玉子）・さつま芋甘煮・香の物
	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日
朝	ご飯・味噌汁（ネギ　椎茸　人参）・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）・金平ごぼう（ごぼう　人参　天ぶら蒲鉾　ひじき）・香の物	ご飯・味噌汁（はんぺん　人参　地のり）・牛乳・鯖水煮の山かけ（長芋　卵黄　醤油）・ほうれん草の磯和え（ほうれん草　人参・佃煮）・味付きめかぶ	ご飯・味噌汁（椎茸　大根　ねぎ）・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　玉葱）・くだもの（バナナ・柿）	ご飯・味噌汁（かぶの茎　地のり）・牛乳・焼き魚（魚　大根おろし　トマト）・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）・数の子松前	ご飯・味噌汁（南瓜　花麩　ミツ葉）・牛乳・ブレーンオムレツ（卵　生野菜　トマト　生クリーム）　・大豆とひじきの炒め煮（茹で大豆　いんげん　にんじん　ごぼう　ひじきとり肉）・香の物	ご飯・味噌汁（豆腐　ふのりネギ）・牛乳・煮物（京がんも大根　こんにゃく　本シメジ　地ふき）・温泉卵・香の物（胡瓜　なす）・リンゴ	・ご飯　・味噌汁（豆腐・生椎茸・万能ねぎ）・牛乳・つくね串（つくね串・キャベツ・人参・ブロッコリー・トマト）・ふきの炒め煮（人参・いんげん）・香の物（胡瓜）
朝	塩ラーメン（生ラーメン　スープ味付きメンマ　ナルト　ゆで卵　切り麩　とりガラ　野菜　にら　人参　ひき肉　長ネギ）・赤飯おにぎり（もち米　甘納豆）・紅生姜	焼きたてパン（レーズンパン　牛乳パン　あんぱん　ベーコン＆チーズサンド）・南瓜のポタージュ（南瓜・バター　玉葱　牛乳　生クリーム）・サラダ（玉葱　セロリー　とりむね肉　胡瓜）・コーヒー	休	スープカレー（鶏肉・茄子・南瓜　玉葱　ゆで卵　人参）・ご飯・ズッキニーのサラダ（ズッキニー・なす・レタス・玉葱）・コーヒー	スープ（玉葱　肉団子・ピーマン）・炊き込みピラフカレー味（カレー粉　玉葱　ベーコン　ミックスVコンソメ　バター）・サラダ（生ハム　胡瓜　レタス　大根）・福神漬	なめこそば（そば・長葱・大根おろし・なめこ・ほうれん草・刻みのり・たれ）・セロリーの炒め煮（とりごぼう・せろりー・人参）・デザート（柿・バナナ）	野菜スープ（生姜　野菜　ミックスV）・たらこスパゲッティー（玉葱　ピーマン　たらこ　具割れ　しその実　牛乳）・デザート（南瓜・レーズン・さつま芋）・コーヒー
夕	ご飯・味噌汁（大根・椎茸・油揚げ）・うなぎ柳川（玉葱・ピーマン・ウナギのかば焼き・もやし・人参きのこ）・フルーツヨーグルト（バナナ・キュウイ・黄桃缶・ヨーグルト）・香の物（胡瓜）	ご飯・中華スープ（メンマ　わかめ　長葱）・手つくり餃子（餃子の皮　細びき肉　にら　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（そい　まぐろ　えび　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）・めかぶの茎・もずくさんしょうの茎	ご飯・味噌汁（ちじみ菜　すり身）・とりササミチーズフライ（とりササミ　豚ロース　チーズ・青のり　生野菜　オレンジ）・奴豆腐（大根おろし　なめたけ）・香の物	・ご飯　・そうめん汁（干しうどん　板カマ　長葱）・鯖の味噌煮（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・味噌汁（南瓜だんご・長葱・わかめ）・揚げ豆腐（玉子・むきえび・にら・生椎茸・土ごぼう・人参・大根おろし）・コールスローサラダ（キャッベツ・ロースハム・レーズン・りんご・玉葱）・香の物	ご飯・味噌汁（小松菜　あげ　はんぺん）・干魚（干魚　甘酢大根　菊　海苔　ウインナー）・高野豆腐の含め煮（高野豆腐　人参　本しめじ　いんげん）・香の物（なす　たくあん）・むね肉味噌かけ
	16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日
朝	ご飯・みそ汁（豆腐・長葱）・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（ロースハム・生野菜　くだもの）・切り干し大根中華炒め（切り干し大根・人参・ひじき・コンニャク）・香の物・小なごの佃煮	ご飯・みそ汁（小松菜　はんぺん　人参）・牛乳・野菜のソテー（豚小間切・生椎茸　本しめじ　人参　もやし・玉葱・キャベツ）・絹豆腐くず煮（絹豆腐・味付き椎茸　カニカマ）・香の物	ご飯・味噌汁（ふき　油揚げ　長葱）・牛乳・焼き魚（たらのカマ　大根おろし・煮ちんご・ヨーグルト）・ひじきの炒め煮（ひじき・油揚げ・人参・いんげん・味付き椎茸）・香の物（かぶ一夜漬け）	ご飯・みそ汁（南瓜　エリンゲ　万能ねぎ）・牛乳・煮物（椎茸・京がんも・大根・人参・焼きちく・いんげん）・納豆（長ネギ・野沢菜）・白菜のお浸し（白菜・カツオ）・煮豆	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）・山菜の炒め煮（わらび　山菜水煮　コンニャク　鯖缶）・胡瓜	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・ひじき・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）・赤かぶ
昼	ご飯・みそ汁（椎茸　ネギ　花麩）・うな玉丼（ウナギの蒲焼・玉葱・竹の子・生椎茸・みつば・卵・もみのり）・お浸し（もやし・花カツオ）・香の物	焼き立てパン（フレンチトースト・デニッシュスクエア・十勝あんパン）・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）・デザート（ブドウゼリー・白玉・柿・リンゴ・もも）・コヒー	かに雑炊（かにフレーク・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）・フルーツヨーグルト和え・野沢菜昆布	豚肉とキノコうどん（豚バラ肉・本しめじ・椎茸）・ミニ寿司（ネギトロ　シーチキン　玉子　胡瓜　刻みのり　長ネギ）・甘辣生姜・パイン　オレンジ	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（中華クラゲ　トマト）・福神漬け	鍋焼きみうどん（うどん　だし汁　味付きキツネ　油揚げ　大根　ほうれん草　なると　長葱）・かじかのヌタ（かじか・長葱・みそ）・焼きたてピッザ（ピザソース・玉葱・ピーマン・チーズ・トマト・カルパス・ピッザ生地）	スープ（トマト水煮・なす・ロールキャベツ）・焼立てパン（レーズンぱん・カレーパン・フォカッチャ・みそパン）・サラダ（サラミ・シーチキン・チーズ・レタス）・コーヒー
夕	五穀米入りご飯・さつま汁（豚小間肉　ごぼう　さつま芋　人参・ごぼう豆腐・大揚げ　長葱）・盛合わせ（クリームコロッケ・板かま・生野菜・トマト）・ピーナツ和え（ほうれん草　人参）・たくあん　胡瓜の漬物	ご飯・みそ汁・煮魚（昆布・生姜・大根）・スパゲティーサラダ（スパゲティー　ロースハム　ゆで卵　胡瓜　玉葱）・煮豆・香の物（甘酢漬け）	ご飯・みそ汁（ミツパ　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	大根とキノコの炊込みご飯（大根・えにき・椎茸・ごぼう・鶏肉）・清汁（万能ネギ・絹豆腐）・小さい盛合わせ（厚焼き玉子・竜田揚げ　生野菜・リンゴ）・茄子の味噌炒め（揚げ茄子・みそ・ピーマン・醤油」）・香の物（味胡瓜）	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）・ゴーヤチャンプルー（ゴウヤ・豆腐・玉子）・香の物（カツオたくあん）	ご飯・みそ汁（南瓜　にら　生のり）・焼き魚（大根おろし）・さつま芋と鶏肉の旨煮（さつま芋・鶏肉・ブロッコリー・きくらげ）・炒り豆腐（豆腐・にんじん・ひじきごぼう・椎茸・豚ひき肉）・香の物	ご飯・みそ汁（じゃが芋　はんぺん　大根葉）・さんま井（さんま・ほうれん草　白滝・玉葱・紅しょうが）・ほっきサラダ（ほっきサラダ・胡瓜・玉葱）・デザート（リンゴ）
	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日
朝	お粥・みそ汁・牛乳・焼き魚（一塩鯖　大根おろし　パイン）・青名とちくわの炒め煮（小松菜・人参・焼きちくわ・ごま油）・香の物	ご飯・みそ汁（人参　本しめじ　長ネギ　生わかめ）・牛乳・炊き合わせ（鶏肉　筑前煮　こんにゃく　いんげん）・出し巻き卵（オホーツク　長ネギ　ほうれん草）・カブの塩こじ・バナナヨーグルト	ご飯・みそ汁（ブナピー　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）・りんご	ご飯・みそ汁（芋だんご　あげ　しめじ）・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）・胡瓜漬けと白菜漬け	ご飯・味噌汁（もやし　ほうれん草あげ）・牛乳・煮物（ミニ春雨巾着　里芋　人参　いんげん　本シメジ）・生卵・みかんバナナヨーグルト・香の物・昆布大豆	ご飯・味噌汁（シメジ　大根　みつば）・牛乳・盛合わせ（ミートボール　生野菜　オレンジ）・めかぶとろろ（めかぶ　長芋）・くだもの・大根味噌漬け	ご飯・味噌汁（大根　生椎茸　大根葉）・焼き魚（さわら西京　大根おろし　しそ昆布）・小さい高野豆腐の煮物（高野豆腐　いんげん）・黒豆・にんにく漬け
昼	炊込みご飯（赤貝の缶詰め・ひじき・絹さや）・生鯖のおろ煮（生鯖・大根おろし・レタス・大葉）・茹葉・紫芋のサラダ（紫芋・玉葱・柿）・2色お浸し（白菜・ほうれん草・しろごま）	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（ベーコン　えび　玉葱　芋　人参　ブロッコリー　ホンシメジ　牛乳）・ヨーグルトフルーツソースかけ（煮りんご　ヨーグルト　バナナ　フルーツソース）・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　みつば）・一口おにぎり（おかか　うめ　しそ）・デザート・香の物	スープ（レタス　にんにく　椎茸）・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（えび　玉葱　はんべん　きゃべつ）・香の物（紅しょうが）	かき揚げそば（そば　ほうれん草　オホーツク　天かす　餅　味付きつね　長葱）・長芋酢（長芋・めかぶ・・パセリ・干しエビ）・3色小豆のせ（紫芋・南瓜・白玉団子・あん）	和風スープ・きのこスパゲッティー（椎茸・本シメジ・えのき・玉葱・大葉・刻みのり　パスタ）・サラダ（海藻　レタス　ハム　玉葱）・山葡萄ゼリー（山葡萄汁・生クリーム）
夕	ご飯・番茶・うどんすき（干しうどん　豚カタロース　生椎茸　焼き豆腐　玉葱　春菊　長葱　板かま）・酢の物（胡瓜　〆さば　じゅん菜）・香の物（白菜しょう油漬け）・ごま豆腐	わかめご飯・みそ汁（南瓜・わかめ・長葱）・焼き魚（ほっけ　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・イタリアンサラダ（大根の皮・大根の葉・人参・にんにく）	チキンカレー（とりもも肉　玉葱　人参　にんに　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・三平汁（たら　人参　わかめ　本シメジ　豆腐　長ネギ　大根）・盛合わせ（クリームコロッケ　生野　・くだもの）・さつま芋のサラダ（さつま芋・胡瓜・玉葱・ソーセージ）・香の物・ヒジキ炒め	ご飯・味噌汁（椎茸　豆腐　ねぎ）・ヒレ勝盛り合わせ（豚ヒレ　生野菜　トマト　レタス　ビストロポテト）・なねたけ和え（小松菜　なめこ　オホーツク　胡瓜　オホーツク）・香の物	ご飯・そうめん汁（卵そうめん　オホーツク　万能ネギ）・みそおでん（大根　手羽先　ふき　人参　こんにゃく　焼きちくわ）・ごぼうサラダ（胡瓜　レタス　玉葱）・たくあんミックス漬け	ご飯・味噌汁（豆腐　ほうれん草　卵）・魚の漬け焼き（大根おろし）・里芋のそぼろ煮（里芋　豚挽き肉　いんげん　こんにゃく）・春ネギのヌタ・香の物