グランデージ北湘南『安心ハウス』 平成 26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
朝		ご飯・みそ汁・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 カーネルコーン 玉葱 ウインナー)・和風ナムル(小松菜・味付き椎茸・春雨 人参)・香の物	ご飯・みそ汁(とりごぼう 水菜 豆腐)・牛乳・スペイン風オムレツ(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(ブナピー 豆腐 万能ネギ)・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)・塩辛	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)・乱きりきんぴら(ごぼう・人参・大根)・香の物
昼		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(さつま芋・レーズン・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)・マスカットゼリー(マスカットロピカル)・香の物	野菜タップリコンソメスープ(ひき肉 長ネギ キャベツ 大根 人参 にら 和風だし コンソメ 生姜)・ゆかりご飯盛合わせ(はんぺんチーズフライ 焼きなす 生野菜 パイナップル)・香の物	スープ(さつま芋 コンソメ ほうれん草)・ハヤシライス(牛ばら肉 玉葱 エリンゲ ハッシュドビーフ 人参)・サラダ(生ハム 大根 パセリ)・福神漬け らっきょ	きし麺(塩ワカメ・とり肉 白菜 竹の子 きし麺・本シメジ・長ネギ)・さつま芋とオクラのニンニク炒め(ニンニク・オリーブオイル・人参・さつま芋・とりごぼう・オクラ)・デザート(南瓜パイ)	抹茶入り玄米茶・茶粥(番茶 塩)・盛り合わせ(さんま香味揚げ レタスドレッシング エビチーズ焼き イチゴ 青梗菜ごま和え)・煮物(かまぼこ 人参 焼き豆腐 かぶ ブロッコリー)・シャンパンゼリー・ねり梅
夕		ご飯・みそ汁(ワカメ 芋 ネギ)・焼き魚(魚 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)・野沢菜	ご飯・ワカメスープ(コンソメ・わかめ・ごま・玉子)・煮込みハンバーグカレー風味(合いびき肉・紫芋フライ 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(カットワカメ)・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)・とり味噌ヨーグルト(とりもも肉 味噌ヨーグルト・生野菜 トマト)・いんげんの炒め煮(いんげん 人参 レンコン)・ほうれん草とコーンのグラタン・香の物	ご飯・うどん汁(うどん・長葱・板かま)・チャンチャン焼(鮭・キャベツ・人参・本シメジ・味噌・バター・砂糖)・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(たくあん)
	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13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)・人参の卵とじ(人参・ピーマン・玉子)・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)・キャベツの磯和え(キャベツ・人参・佃煮)・香の物	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 青菜)・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・プレーンオムレツ(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 ごぼう 大根葉)・牛乳・焼き物(炭火やきとり 生野菜 キューイ)・れんこんきんぴら(レンコン・人参)・香の物(胡瓜)
昼	みそラーメン(スープ みそたれ ラーメン もやし キャベツ 人参 長葱)・いなり寿し・香の物(甘酢生姜)	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)・コーンスープ(コーン・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(とり肉 揚げ茄子 南瓜 玉葱 ゆで卵 人参)・ご飯・サラダ(生ハム キャベツ)・香の物	スープ(玉葱 肉団子・ピーマン)・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 胡瓜 レタス 大根)・福神漬	にしんそば(そば・玉葱・人参・菊の花・たれ・にしん甘露煮)・中華なます(大根・人参・中華クラゲ・冷やしラーメンのたれ)・デザート(ミルクプリン)	スープ(生姜 野菜 ミックスV)・スパゲッティーミートソース(玉葱 ピーマン・ミートソース)・サラダ(生ハム・クリームチーズ・大根・レタス)・コーヒー
夕	麦入りご飯・みそ汁(焼き豆腐・庄内麩・ねぎ)・牛の柳川(上牛バラ・ごぼう・玉葱・三つバ・玉子・生シイタケ)・フルーツヨーグルト(バナナ・フルーツ缶・ヨーグルト)・香の物・切り干し大根の炒め煮(人参・ひじき・いんげん)	ご飯・中華スープ(わかめ メンマ 春雨)・エビ入り大シュウマイ(エビ入り大焼売・白菜・トマト)・中華サラダ(中華クラゲ 胡瓜 人参 もやし)・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(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 青菜)・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)・とりササミのピカタ焼(とりササミ 豚ロース 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 ・うどん汁(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(ふき 油揚げ とろろ昆布)・ぎせい豆腐(むき海老・生シイタケ・ごぼう・人参・大葉)・コールスローサラダ(キャベツ 新玉葱 りんご コーツスロー)・香の物	ご飯・味噌汁(小松菜 あげ はんぺん)・千魚(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)
	14日	15日	16日	17日	18日	19日	20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・ベーコンエック(ベーコン・生野菜 くだもの)・いんげん炒め(焼きちくわ・人参・いんげん・コンニャク)・香の物	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・みそ汁(絹豆腐 長ネギ 生のり)・牛乳・焼き魚(魚 大根おろし きだるの)・ひじきの炒め煮(ひじき・油揚げ・味付き椎茸)・香の物	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・野菜入りオムレツ(卵・ミックスV・生野菜 トマト)・とりごぼう大根の煮物(とりごぼう・人参・大根)・香の物
朝	ご飯・みそ汁(椎茸 ネギ 花麩)・ヒレカツ丼(ヒレ肉・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	うなぎ雑炊(ウナギ蒲焼・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	具沢山塩うどん(豚バラ肉・本しめじ・椎茸 ほうれん草)・ミニ寿し(いか・とびっこ・胡瓜・オホーツク)・サラダ(白菜・Gフルーツ)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)・トマトの中華サラダ(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)・小鉢(ごぼう・胡麻和え・水菜)・デザート(ピーチゼルー)	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・豚汁(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)・くるみ和え(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)・ラーメンサラダ(らーめん ロースハム ゆで卵 胡瓜 玉葱)・煮豆・香の物	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	五目ご飯(茹で栗・もち米・)・八杯汁(そうめん・万能ネギ・生椎茸)・小さい盛合わせ(厚焼き玉子・竜田揚げ 生野菜・リンゴ)・鯖缶と茄子の味噌炒め(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)・豚ロース塩麹焼き(豚ロース・塩麹・ケチャップ 生野菜 パイン)・炒り豆腐(長葱・人参・長葱・ひき肉・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)・炒り豆腐(豆腐・ごぼう・万能ねぎ・ひじき・ひき肉)・大根ニンニク煮(大根・白菜)	ご飯・みそ汁(じゃが芋 はんぺん 大根葉)・豚丼(豚肉・竹の子 白滝・玉葱・紅しょうが)・わかめサラダ(わかめサラダ・胡瓜・玉葱)・デザート(柿)
	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日
朝	お粥・みそ汁・牛乳・焼き魚(一塩鯖 大根おろし パイン)・ブロッコリーとちくわの炒め物(小松菜 コーン 焼きちくわ)・香の物	ご飯・みそ汁(そうめん がんも 薬味)・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(絹豆腐 青ねぎ 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(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・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・フルーツヨーグルト・くだもの	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	春雨スープ(春雨 わかめ 卵 タケノコ)・肉みそきし麺(きしめん 豚ひき肉 玉葱 生シイタケ にんいく 生姜 小麦粉 胡瓜)牛乳かんフルーツのせ(ラズベリーソース)・香の物	ツイストクリーム(焼き卵・ホイト 胡瓜 玉葱 ハム チーズカット 菓子パン)・あさりのかれーチャウダー(あさり水煮 キャベツ 玉葱 牛乳 カレール 小麦粉 ミックスV)・ヨーグルトラズリーソースかけ(ヨーグルト ラズベリーソース ミカン缶)・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(おかか うめ しそ)・メロン・香の物(ベッタラ漬け)	スープ(手羽 糸寒天 はんぺん)・焼き豚チャーハン(コンソメ 焼き豚 玉葱 人参・ピーマン にんにく)・サラダ(玉葱 パプリカ ブロッコリー 生ハム ゆで卵)・福神漬けらっきょ	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)・ささげ胡麻和え(ささげ すりごま みりん 砂糖)・Gフルーツ寄せ(Gフルーツ バナナ キュウイ ブルーベリーソース 梅ゼリー)	トマトスープ(生姜 きくらげ 春雨)・カルボナーラ(スパゲティー ベーコン あさり水煮 カルボナーラ 粉パセリー 粉チーズ)・サラダ(レタス むき海老)・コーヒー
夕	ご飯・えび餃子(鶏ばら 野菜 餃子 薄焼き卵 カットワカメ 味付きメンマ にら 長葱)・夏いかのムニエル(夏イカのガーリック焼き レタス トマト 南瓜のソテー)・キャベツのゴマよこし(キャベツ キュウリ 板かま すりごま レタス)・香の物(たくおあん)	きなきびご飯(いなきび)・みそ汁(ブナピー しめじ きゃべつ)・焼き魚(銀鮭 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・生野菜梅かつお和え	海老フライカレー(尾付きえび 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)・杏仁豆腐・香の物(福神漬け)	ご飯・三平汁(糸塩鮭 人参 ごぼう 本シメジ 豆腐 長ネギ 白滝)・盛合わせ(竜田揚げ 生野菜・トマト)・胡麻和え(ほうれん草 人参 白すりごま)・ところてん(胡瓜)	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(レック ポテトサラダ ウインナー 胡瓜)・すごもり(卵 むき海老 ベーコン)・めかぶねぎヌタ(長葱 めかぶ まぐろ)・プチケーキ・シャンメリー	ご飯・味噌汁(豆腐 本シメジ ねぎ)・おでんカレー味(大根 豚バラ肉 茹で卵 こんやく 人参 カレールー)・ごぼうサラダ(胡瓜 レタス)・セロリー漬け	ご飯・味噌汁(白菜 はんぺん 長葱)・魚の漬け焼き(マス味付き 甘酢大根 オレンジ)・里芋のそぼろ煮(里芋 とりひき肉 いんげん でん粉)・カツオ沢庵・スイカ
	28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・はんぺんのピカタ焼き(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(ナムル 胡瓜)・香の物(味噌漬け)・くだもの(パイン)	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(ブナピー 豆腐 万能ネギ)・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)・塩辛			
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)・くだもの(バナナ・ヨーグルト)・茹で栗・香の物(紅生姜)	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 あんドーナツ)・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(生ハム レタス トマト 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)・白玉フルーツヨーグルト和え・香の物(カツオ沢庵・みそ漬け)	野菜たっぷりスープ(豚ひき肉・長葱・大根・人参・キャベツ・春雨)・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)			
夕	ご飯・みそ汁・マリネ風(魚 ピーマン 玉葱 カラーピーマン レモン)・とびっこ和え(ほうれん草 とびっこ 板かま 胡瓜)・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(なす 豚ひき肉 にんにく 長ネギ 甜麺醤 ごま油)・香の物	ご飯・みそ汁(キャベツ がんも)・チーズ入りハンバーグ(合いひき肉 チーズ 玉葱)カレーソース(人参 クラッセ)・春雨サラダ(春雨 ロースハム もやし)・香の物・スイカ	年越しそば・山菜おこわ(もち米・山菜水煮・京人参)・おかず折(時鮭・えび姿煮・口取り・黒豆・二色なます・紅白板かま)・茶わん蒸し・お刺身盛り合わせ			