グランデージ北湘南『安心ハウス』 平成 27年 9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・みそ汁（南瓜・大根葉・ワカメ）・牛乳・山菜の炒め煮（山菜水天ぷら　黒コンニャク　焼きちくわ・人参）・納豆（花かつお　長ネギ）・香の物（胡瓜漬け）・南瓜・にしん白子甘露煮	ご飯・みそ汁（わかめ　椎茸　長ネギ）・牛乳・焼き魚（魚・大根おろし・りんご）・春雨とピーマンの炒め煮（緑豆春雨・ピーマン・人参・ひき肉）・香の物（胡瓜漬け）・昆布の佃煮	ご飯・味噌汁（南瓜・高野豆腐・地のり）・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・煮豆・くだもの	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（豆腐　カットワカメ長葱）・焼き魚（さんま・さば　大根おろし　トマト）・小鉢（大根・人参・ごぼう・）・香の物（胡瓜のみそ漬）・煮豆
昼			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（シソの葉・鮭）・デザート（オレンジゼリーヨーグルトのせ）・香の物（たくあん）	スープ（メンマ・ワカメ・にら）・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・玉子）・サラダ（大根・人参・中華クラゲ・胡瓜）・香の物（紅しょうが　らっきょ）	納豆そば（干しそば・大根・たくあん・ひき割り納豆・たれ・みょうが・のり・長葱）・白菜のお浸し（白菜・カツオ・だし汁）・南瓜とあんの大福（白玉粉・南瓜・あん・砂糖）・香の物（一夜漬け）	スープ（野菜スープ・エリンギ・ねぎ）・和風スパエッティー（スパゲティー・大根おろし・青しそドレッシング・刻みのり・大葉）・サラダ（レタス・ハム・紫玉葱・ドレッシング）・デザート（スイカ）
夕			ポークカレー（豚肉・ 芋　玉葱　人参　にんにく　カレールー）・盛合わせ（レタス　胡瓜　アスパラ缶・トマト　ゆで卵　トマト）・Gフルーツゼリー・香の物（福神漬け・らっきょ）	ご飯・みそ汁（椎茸・揚げ・とろろ）・ヒレ勝盛り合わせ（小麦粉・玉子・パン粉・豚ヒレ肉・ポテト・チーズ　生野菜　・トマト）・なめたけ和え（白菜・なめこ・胡瓜・オホーツク）・香の物（胡瓜・茄子）・とうきび	ご飯・うどん汁（干しうどん・長葱・ナルト）・鯖の味噌煮（鯖・みそ・揚げ茄子・生姜卜）・豚シャブサラダ（豚シャブ肉・レタス・新玉葱・海藻サラダ）・香の物（カブ一夜漬け）・大根と人参のきんぴら	コーンライス（コーン）・みそ汁（大根・ごぼう・にら）・煮込みおでん（大根　手羽先　茹で卵　こんやく　人参　カレールー）・イタリアンサラダ（胡瓜　レタス・ツイストマカロニ）・香の物（青梗菜キムチ漬け）	ご飯・味噌汁（白菜　はんぺん　長葱）・魚の漬け焼き（鮭味付き　大根おろし　Gフルーツ）・里芋とコンニャクのそぼろ煮（里芋　とりひき肉　いんげん　でん粉・コンニャク）・香の物（野沢菜）
	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12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）・ふきの炒め煮（ふき　黒こんにゃく　焼きちくわ）・香の物（胡瓜）	ご飯・みそ汁（豆腐・揚げ・とろろ昆布）・牛乳・はんぺんピカタ焼き（はんぺん　小麦粉　パセリー　卵　生野菜・くだもの）・和風ナムル（春雨・にんじん・ほうれん草・味付き椎茸）・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（フライドポテト　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・なめこ和え	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（胡瓜漬け）	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）・香の物（キャベツの漬物）	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）・切干大根炒め煮（切り干し大根・人参・天ぷら））・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（鰹節・生姜　こんにゃく）・香の物
昼	スープ・焼きそば（むき海老・豚バラ肉・人参・もやし・にら・キャベツ・イカ）・パイン・もも缶・香の物（紅しょうが）	焼きたてパン（南瓜パン　バターパン・コロッケサンリ・2色チーズパン）・ベジタブルスープ（ミックスV　玉葱　キャベツの芯　芯　にんにく・ベーコン）・サラダ（大根・エビ・バジル）・コーヒー	みそ汁（白菜　焼き豆腐）・おにぎりセット（鮭　梅　カットステーッキ　ちくわ・ミートボールフライ・生野菜）・デザート（とうもろこしたれ付・たこ焼き）・香の物（スイカの漬物・白菜）	野菜たっぷりスープ（長葱・生姜・キャベツ・大根・人参・ごぼう・竹の子・小松菜・春菊・豚ひき肉）・ゆかりご飯盛合わせ（ゆかり　えび・南瓜フライ・生野菜・トマト）・香の物（うり浅漬け）	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（胡瓜・鶏肉・パプリカ・大根・茄子）・香の物（福神漬け　らっきょ）	ごまだれきし麺（豚シャブ用肉・カラーピーマン・小葱・練りごま・麺つゆ・水・砂糖）・白菜のたれ掛け（白菜・青じそドレッシング・パセリー）・香の物（茄子漬）・リンゴクラッセヨーグルトかけ（リンゴ・ヨーグルト・シナモン）	茶粥（番茶・牛乳・　塩）・盛り合わせ（豚ヒレマリネ・ブチトマト・南瓜・さつま芋・大葉の天ぷら）・煮物（かまぼこ　人参　焼き豆腐　大根）・香の物（練り梅・野沢菜）
夕	ご飯・みそ汁・マリネ風（さんま・生野菜・タルタルソース・茹で卵・玉葱・水菜）・とびっこ和え（ほうれん草・胡瓜・とびっこ・ナルト）・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）・マーボー豆腐（豆腐　豚ひき肉　にんにく　長ネギ　甜麺醤　ごま油）・香の物（胡瓜）・塩昆布和え（キャベツ・ピーマン・塩こぶ）	ご飯・コーンスープ（コーン・レタス）・チーズ入りハンバーグ（合いびき肉・チーズ・玉葱・ほうれん草・本シメジ・小松菜）・春雨サラダ（春雨　ロースハム　もやし）・香の物（茄子）	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（芋　玉葱　胡瓜　ロースハム　マヨネーズ　レタス）・香の物（キャベツ漬け）	ご飯・たら汁（たら・大根・芋　ネギ）・盛合わせ（南瓜コロッケ・生野菜・トマト）・ごま和え（すりごま　人参・小松菜）・香の物（胡瓜からし漬け）	ご飯　・味噌汁（南瓜・万能ねぎ）・とりの幽庵焼き（鶏肉・たれ　生野菜　トマト）・いんげんの炒め煮（いんげん　人参　レンコン）・切り干し大根炒め煮・香の物（たくあん）	ご飯・かき玉汁（でん粉　ネギ　玉子）・さばホイル焼（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）・豆腐と冬瓜のあんかけみそ（豆腐　冬瓜　むき海老・わかめ・コンソメ　本しめじ　人参）・さつま芋甘煮・香の物
	13日	14日	15日	16日	17日	18日	19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）・三色金平（人参・ごぼう・ピーマン・醤油・砂糖・醤油）・香の物（キムチ）・昆布の佃煮	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）・香の物・煮豆	ご飯・味噌汁（ほうれん草・玉葱・卵）・牛乳・キャベツのマフラー煮（人参・てんぷら・キャベツ・ひじき本しめじ　青葉）・納豆（しらす　長葱）・くだもの（バナナ・柿）・香の物（新清け）	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（白菜酢漬け）	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）・ヨーグルトアロニアのせ・ウニクラゲ	ご飯　・味噌汁（豆腐　ごぼう　大根葉）・牛乳・つくね串盛り合わせ（つくね串　キャベツ・人参・ブロッコリー・トマト）・とり牛蒡ちそ風味（とり牛蒡・人参・大根・いんげん・ちその実）・香の物（べったら漬け）・生えんどう
朝	とんこつラーメン（スープ　豚ガラ・焼き豚・メンマ・カットワカメ　ラーメン　もやし　豆乳　人参　長葱）・いなり寿し（いなりの皮・酢飯・）・香の物（甘酢生姜）	焼きたてパン（オニオンぱん・南瓜パン・練乳パン・お米ロール玉子サンド・ハム＆玉子）・コーンポタージュ（コーンクリーム・芋　玉葱　牛乳　生クリーム・粉パセリー・クラッカー）・サラダ（ブロッコリー・トマト・生ハム・玉葱）・コーヒー・紅茶	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・デザート（苺プリン・イチゴジャム）	にしんそば（にしん甘露煮・ほうれん草・ナルト・干しそば）・南瓜のミルク煮（南瓜・牛乳・バター）・デザート（イチゴゼリー）・枝豆	スープ（生姜　野菜　ミックスV）・ナポリタンスパゲッティー（玉葱　ピーマン・ナポリタンソース・生クリーム・オリーブオイル・ニンニク・パスタ）・サラダ（大根・胡瓜・サラミ・クリームチーズ）
夕	麦入りご飯・みそ汁（豆腐・揚げ・ねぎ）・ウナギの柳川（ウナギの蒲焼・土ごぼう・たけのこ・玉葱・三つバ・玉子・生椎茸）・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（たくあん）・小松菜お浸し	ご飯・中華スープ（わかめ　メンマ　春雨）・カニの甲羅揚げ（カニの甲羅揚げ・マッシュポテト・くだもの）・中華サラダ（中華クラゲ　胡瓜　人参　もやし）・香の物（ナス・胡瓜）・豚バラとピーマン炒め（豚バラ・ピーマン・玉葱）	ご飯・赤だし味噌汁（なめこ　絹豆腐　万能ねぎ）・お刺身盛り合わせ（ひらめ・ホタテ・いか　えび　大根　ケン　大葉）・スイキの炒め煮（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　青のり・チーズ・生野菜トマト）・奴豆腐（大根おろし　なめたけ）・香の物（こうじ漬け）・ごごみの胡麻和え	五目ご飯（大揚げ・人参・白滝・味付き椎茸）・そうめん汁（そうめん・三つバ・万能ねぎ・ナルト）・盛合せ（厚焼き玉子・ほうれん草のお浸し・とりから揚げおろしのせ）・胡瓜とイカの酢味噌和え（胡瓜・イカ・酢みそ）・香の物	ご飯・味噌汁（なめこ・ほうれん草・のり）・揚げ豆腐（豆腐・舞茸・えのきだけ・万能ねぎ・えのき・でん粉・舞茸）・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（エリンギ・南瓜・ねぎ））・干魚（干魚　甘辛大根　菊海苔　ブチトマト）・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）
	20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日
朝	ご飯・みそ汁（豆腐・長葱）・牛乳・さんま蒲焼盛合せ（さんま缶・レタス・小松菜　焼ちくわ　カーネルコーン）・とろろ芋（花かつお）・香の物・うにくらげ	ご飯・みそ汁（豆腐　油揚げ・玉葱）・牛乳・ハムエック（ハム・生野菜　くだもの）・春雨サラダ（春雨・ソーセージ・玉子・胡瓜）・香の物・煮豆	ご飯・みそ汁（大根・シメジ・長葱）・牛乳・野菜のソテー（豚小バラ肉・・キャベツ・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　オホーツク・みつば）・香の物（キャベツ）・うにくらげ	ご飯・みそ汁（絹豆腐　長ネギ　なめこ）・牛乳・焼き魚（魚　大根おろし　トマト）・ひじきの炒め煮（ひじき・油揚げ・味付き椎茸）・香の物（浅漬け）・白菜のお浸し（胡瓜からし漬け）	ご飯・みそ汁（ワカメ・芋・みつば）・牛乳・煮物（椎茸・がんも・大根・人参・ロールキャベツ・いんげん）・納豆オクラ入り（長ネギ・オクラ）・大根おろし（なめたけ）・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）・いんげんとササミの和え物（鶏ささみ・いんげん・人参）・香の物	ご飯・みそ汁（大根・シメジ・春菊）・牛乳・肉みそ入りオムレツ（卵・肉みそ・生野菜　トマト）・大根ベッコウ煮（大根・いんげん・人参・たれ）・香の物（べったら漬け）・煮豆
昼	ご飯・みそ汁（大根・のり・ねぎ）・親子丼（とり肉・玉葱・竹の子・生椎茸・みつば・卵・もみのり）・お浸し（キャベツ・花カツオ）・香の物（味胡瓜）・くだもの（Gフルーツ・黄桃缶）	焼き立てパン（フランスサンドポテト・チェダーチーズ・練乳パン・レーズン＆バターハムサンド）・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（杏仁豆腐の梅ソースかけ）・コヒー・紅茶	かに雑炊（カニフレーク・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（エビ焼売・（レタス・人参、ニンニクベーコンソテー）・オレンジ・玉葱サラダ）・香の物（胡瓜漬け）	塩うどん（豚バラ肉・舞茸・長葱・椎茸　ほうれん草）・ミニ寿し（玉子・味付しいたけ・胡瓜・酢飯・いんげん）・豆腐のあんかけ（豆腐・片栗粉）・香の物（キャベツ漬け）	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（海藻・胡瓜・白菜）・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）・イタリアンサラダ（きゃべつ・本シメジ・コーン・シーチキン・人参・イタリアンドレッシング）・デザート（マーブルゼリー・コーヒー・生乳・クリーム）	カレースープ（玉葱・ベーコン・タートメリック・カレー粉）・焼立てパン（マリーチーズ・練乳ちぎり・チェダーチーズ・デニッシュスクエラ・南瓜パン）・サラダ（キャベツ・紫玉葱・カルパス・ササミ・レーズン）・コーヒー・紅茶
夕	五穀米入りご飯・さつま汁（とりもも肉　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・生野菜・オレンジ）・くりみ和え（ほうれん草　人参・くるみ）・香の物（みそ漬け）	ご飯・みそ汁（エリンギ・豆腐・ねぎ）・煮魚（昆布・生姜・大根・コンニャク）・ラーメンサラダ（生ラーメン・もやし　ロースハム　ゆで卵　胡瓜）・香の物（甘酢漬け）・白玉ずんだ	ご飯・みそ汁（大根・てんかま）・とう板焼き（甘えび　サイコロステーキ・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・ほうれん草・えのき・胡瓜・いか人参）・香の物（なす漬け）・ヨーグルト和え（黄桃・みかん）	ご飯・みそ汁（きゃべつ・にら・えのき）・天ぷら盛合わせ（尾付き海老・茄子・南瓜・生麩・大根おろし・よもぎ・天つゆ）・白和え（豆腐・黒コンニャク・春菊）・香の物（みそ漬け）	ご飯・みそ汁（エリンゲ　南瓜）・豚ロース漬け焼き（豚ロース・たれ・フライドポテト・生野菜・柿）・ビーフンの炒め煮（長葱・人参・長葱・ひき肉・豆腐・玉子）・香の物（キャベツ）	ご飯・みそ汁（南瓜　にら　生のり）・揚げ煮（鮭・粉・油・大根おろしプチトマト）・ズッキーニのくず煮（ズッキーニ・くず粉・鶏ひき肉・コンソメ・でん粉・オクラ・ニン）・香の物（キャベツと胡瓜の漬け）	ご飯・みそ汁（じゃが芋　はんぺん　大根葉）・牛丼（牛ばら肉・竹の子　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）・わかめとイカの酢の物（ワカメ・イカ・酢みそ）
	27日	28日	29日	30日			
朝	お粥・みそ汁・牛乳・焼き魚（一塩鯖　大根おろし　パイン）・いんげんの炒め煮（いんげん・人参　シーチキン）・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（花かつお　長ネギ）・香の物（たくあん）・いか松前	ご飯・みそ汁（わかめ　椎茸　長ネギ）・牛乳・焼き魚（鮭ハラス・大根おろし・りんご）・春雨とピーマンの炒め煮（緑豆春雨・ピーマン・人参・ひき肉）・香の物（うり漬け）			
昼	かき玉そうめん（そうめん・だし汁・カットワカメ・みつば・卵・でん粉・みょうが）・ピチトマト（ドレッシング）・にぎり寿し（あおそい・笹のは・酢生姜）・冬瓜の煮物（>冬瓜・コンソメ・オリーブオイル・でん粉）・香の物（胡瓜）	サンドウィッチ（ゆで卵　ポテト　胡瓜　玉葱　ハム　チーズカット　菓子パン）・シチュー（豚ヒレ・芋・人参・玉ねぎ・南瓜・ズッキーニ・お粥・牛乳）・ヨーグルト和え（バナナ・・柿・煮リンゴ・ヨーグルト）・コーヒー・紅茶	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・鮭）・デザート（リンゴゼリー・煮リンゴ）・香の物（胡瓜）			
夕	ご飯・番茶・豆乳鍋（すり身・豆乳・板かま・スープ・長葱）・含め煮（里芋・味付き椎茸・ガンモ・人参）・酢の物（もずく・胡瓜・しめ鯖）・香の物（青梗菜）・錦卵（卵・南瓜・ワカメ・だし汁）	わかめご飯（いなきび）・みそ汁（キャベツ・焼きちくわ・みそ）・焼き魚（一塩ほっけ・オレンジ　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（一夜漬け）・酢の物	チキンカレー（とりもも肉・ 芋　玉葱　人参　にんにく　インドカレー）・盛合わせ（レタス　胡瓜　アスパラ缶・トマト　ゆで卵　トマト）・南瓜ゼリー・香の物（福神漬け）	ご飯・みそ汁（なめこ・豆腐・みそ）・豚ロースみそ焼き（本シメジ・玉子・パン粉・豚ロース・大葉卜・田楽みそ　生野菜　・トマト）・なめたけ和え（ほうれん草・なめこ・胡瓜・オホーツク）・香の物（みそ漬け）・ズッキーニ炒め煮（ベーコン・ニンニク）			