

グランデージ北湘南『安心ハウス』平成 27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	2日	3日	4日	5日	6日	7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・大根の炒め煮(大根 黒こんにやく 焼きちくわ)・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)らば缶 カールコーン 生野菜 ウインナー)和風ナムル(春雨)にんじん・小松菜)・香の物	ご飯・みそ汁(とじごぼろ 水菜 豆腐)・牛乳・スベイン風オムレツ(フライドポテト 玉葱 ベーコン 卵)だし 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・焼き魚(角ハム 温野菜 アスパラ プロコリー 人参)・豚バラの炒め煮(豚バラ 玉葱 にら 生姜 白滝 人参)・香の物	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)・とじごぼろ(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 かつお)・切干大根の煮(切干し大根・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(鷹節・生姜 こんにやく)・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)・ハイン・もも缶・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 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・ベーコン)・サラダ(大根・エビ・パプリカ)・コーヒ	みそ汁(白菜 焼き豆腐)・おにぎりセット(鮭 梅 焼売 金平コボウポタテと芯玉葱の和え物)・デザート(ぶどうゼリー・レモン)・香の物(キャベツ・胡瓜)	けんちん汁(長葱・大根・人参・ごぼう・里芋・コンニャク・鮭)・ゆかりご飯盛合わせ(ゆかり レタス トマト)・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(牛バラ肉 玉葱 ルー 竹の子 エリンギ 人参)・サラダ(むさびい 海藻サラダ・大根・レタス)・福神漬け らっき	ごまだれきし小籠(豚サゲ用肉・カラビーマン・小葱・練りごま・麵つゆ・水・砂糖)・香の物(白菜醤油漬)・大根べらべら煮(大根・さつま豆)・デザート(ミルク抹茶ゼリー)	緑茶・小豆粥(小豆・ビザチーズ)・盛り合わせ(ゼンギキ・ゆず大根おろし・ズッキーニのステーキ)・煮物(かまぼこ 人参 焼き豆腐 かぶ プロコリー)・シャンパンゼリー・ねり梅	
夕	ご飯・みそ汁・マリネ風(チカ・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 甜麺菜 ごま油)・野菜菜	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(合いびき肉・大根おろし・大葉 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 ニら 卵)・煮魚(魚 生葱 コンニャク)・ポテトサラダ(芋 玉葱 胡瓜 ソーセージ マヨネーズ レタス)・香の物(ベッタラ漬)	ご飯・三平汁(鮭・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・ほうれん草)・香の物(胡瓜からし漬)	ご飯・味噌汁(もやし 油揚げ)・タンリーチチン(鶏肉・タンリーチ)・液 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)・たらほり焼(たら みそマヨネーズ ビーマン 生椎茸 マッシュポテト カーネルコーン)・煮物の卵とし(豆腐)・とじごぼろ 本しめじ 人参 玉子)・さつま芋甘煮・香の物	
朝	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14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)・砂鍋(ごぼろ 人参)・ごぼろ・醤油・砂糖・醤油)・香の物・しらすとの煮浸し和え	ご飯・味噌汁(はんぺん 人参 地ものり)・牛乳・鯛水菜の山かけ(長ネギ 卵黄 醤油)・ほうれん草の鹽和え(ほうれん草 人参 佃煮)	ご飯・味噌汁(椎茸 大根 ねぎ)・牛乳・キャベツのマッフル煮(人参 たらばごぼう 本しめじ 青菜)・春雨サラダ(春雨 ロースハム もやし)・香の物(たくあん)	ご飯・味噌汁(かぶの茎 地ものり)・牛乳・焼き魚(魚 大根おろし トマト)・高野豆腐の卵とし(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 花魁 ミツメ)・牛乳・ブレインオムレツ(卵 生野菜 トマト 生クリーム)・大豆とひじきの炒め煮(煮で大豆 いんげん にんじん ごぼう ひじき とうり)・香の物	ご飯・味噌汁(豆腐 ふのり ねぎ)・牛乳・煮物(京がんと大根 こんにやく 本シメジ 地ふき)・湯煎卵・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 ごぼろ 大根菜)・牛乳・つくね盛り合わせ(つくね 人参 人参・生クリーム トマト)・プロコリーの卵とし(プロコリー 人参 卵・本シメジ)・香の物(味噌漬)・もずく酢	ご飯・味噌汁(豆腐 ごぼろ 大根菜)・牛乳・つくね盛り合わせ(つくね 人参 人参・生クリーム トマト)・プロコリーの卵とし(プロコリー 人参 卵・本シメジ)・香の物(味噌漬)・もずく酢
昼	そばろ温玉のせ(そうめん(そうめん ひときり 温泉卵 万能ねぎ・白ごま)・ジャーマンポテト(芋・玉葱・パター・ウインナー)・レタス)・香の物(白菜醤油漬)・デザート(ずんだ餅)	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 玉葱 牛乳 生クリーム・粉)パセリ・クラッカー)・サラダ(玉葱 セロリ) とじもね肉 胡瓜)・コーヒ	休	スープカレー(とじ肉 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・ビーマン)・焼き込みピラフ(玉葱 ベーコン ミックスコンソメ パター)・サラダ(生ハム 胡瓜 レタス 大根)・福神漬	なめこそば(なめこ・ほうれん草・ナルト)・干しそば・てまり寿し(ウナギ しめさば・卵・オホツク)・デザート(白玉抹茶ゼリー・リンゴ煮・ミルクソース)・か	スープ(生野菜 ミックスV)・ミートソースパゲッティー(玉葱 ビーマン・たらこソース・生クリーム・オリーブオイル・ニンニク)・バスター・サラダ(リンゴ・マヨネーズ・プロコリー・すりごま)	
夕	ご飯・水餃子(餃子・薄焼き卵・生ワカメ 味付きメンマ)・盛合せ(とじ 田田揚げ・大根おろし・トマト・枝豆)・卵豆腐くず煮(卵・だし汁・キャベツ)・万能ねぎ(ゆず)・香の物(白菜醤油漬)・酢の物(胡瓜・菊の花)	ご飯・中華スープ(わかめ メンマ 春雨)・手作り・えり入り大焼売(えり入り大焼売・白菜・トマト・調味料)・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(マグロ・ホタテ・いか えび 大根 かん 大葉)・ズッキーニの炒め煮(人参 生揚げ こんにやく 煮魚)・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)・とじササミピカタ焼き(とじササミ 豚ロース 青のり 生野菜 トマト)・双豆煮(大根おろし なため)・香の物	大根とキノコの炊込みご飯(大根・本シメジ・ごぼう・鶏肉・人参・えのきたけ)・清汁(そうめん・三つ巴・万能ねぎ)・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)・茄子の味噌炒め(茄子・ビーマン・みそ)・香の物(紅しょうが)	ご飯・味噌汁(ふき 油揚げ とろろ 昆布)・揚げ豆腐(豆腐・生椎茸・本シメジ)・万能ねぎ・えのき・でん粉・舞茸)・コールスーラダ(キャベツ 新玉葱 りんご コーツ 人参)・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)	
朝	15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日	
朝	ご飯・みそ汁(豆腐・長葱)・牛乳・さんま焼盛合せ(小松菜 焼ちくわ)・コン)・とろろ羊(花かつお)・香の物(胡瓜のミョウガ漬)	ご飯・みそ汁(豆腐 ねぎ ふのり)・牛乳・ハムエッグ(ロースハム・生野菜 くだもの)・切り干し大根・ごま油・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(胡瓜)	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)・ききもの・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・京がんと大根 人参・焼きちくわ・いんげん)・納豆オクラ入り(オクラ・長ネギ・野沢菜)・香の物(玄米漬)・人参の卵とし	ご飯・みそ汁(しめじ 豆腐 長葱)・牛乳・伊東の天ぷら(角天 大根おろし トマト)・山菜の炒め煮(わらび 山菜水菜 コンニャク 鯖)・胡瓜	ご飯・みそ汁(本しめじ 豆腐 長葱)・牛乳・野菜入りオムレツ(卵・ひじきの煮物・生野菜 トマト)・黒コンニャク炒め物(黒コンニャク いんげん・ごぼろ・人参・とじごぼろ)・香の物(べつたら漬)	
夕	みそ汁(椎茸 ねぎ 花魁)・ヒレカツ(豚しゃぶ 玉葱・竹の子 生椎茸)・みつば・卵・もみり)・お浸し(ほうれん草・花かつお)・香の物(べつたら漬)・くだもの(Gフルーツ・黄桃缶)	焼きたてパン(フレンチトースト・デニッシュ・スクエア・牛腸あんぱん)・ミニストローネ(にんにく・芋・キャベツ)・人参・トマト・水餃子・ベーコン・ローリー)・デザート(アイスクリム)・コーヒ	うな雑炊(ウナギの蒲焼・ごぼろ・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・茄子の甘辛ソース炒め・チーズ・オレンジ)・香の物(味噌胡瓜)	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)・とびこ・胡瓜・オホツク)・サラダ(白菜・Gフルーツ)甘酢生巻	スープ(大根 ごぼろ 長葱)・北湖南オムレツ(鶏肉・玉葱・ビーマン・生クリーム・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	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 など)・長葱・根菜金平(大根・人参・ごぼう)・デザート(フルーツ盛り合わせ)	スープ(トマト水菜・なす・ロールキャベツ)・焼きたてパン(カブフェイ・ニューパニラ 豚肉包 ポモドロー)・サラダ(クリームチーズ・トマト ケチャップ・レタス)・コーヒ	
朝	5穀入りご飯・さつま汁(とりもも肉 ごぼろ さつま芋 人参・ごぼろ豆腐・大揚げ 長葱)・盛合せ(ホタテコロッケ・生野菜・オレンジ)・くのみ和え(ほうれん草 人参・クルミ)・香の物(みそ漬)	ご飯・みそ汁(煮魚(昆布 生姜 大根)・スパゲティンサラダ(スパゲティ・ローースハム ゆで卵 胡瓜 玉葱)・香の物(キャベツ漬)	ご飯・みそ汁(ミツバ キャベツ)・うな焼(かき)・甘えび サイロステーキ・玉葱 エリンギ 南瓜・もやし)・人参・キャベツ)・絹豆腐くず煮(ほうれん草・えのき・胡瓜・いか 人参)・香の物(浅漬)	ご飯・みそ汁(きやつぱ)・にら・えのき)・天ぷら盛合せ(尾付き海老・茄子・南瓜・生鮭・大根おろし)・よもぎ・天つゆ)・白和え(豆腐・黒コンニャク・ほうれん草)・香の物(みそ漬)	ご飯・みそ汁(エリンゲ 南瓜)・豚肉・炒め煮(塩豚・豚肉・生椎茸 生野菜 ハイン)・炒り豆腐(長葱 人参 長葱 ひとく 豆腐 玉子)・香の物(カツおたくあん)	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・ごぼろ・万能ねぎ・ひじき・ひき肉)・春菊と胡瓜のなめたけ和え(春菊・ビーマン・なため)・香の物(紅しょうが)	ご飯・みそ汁(じゃが芋 はんぺん 大根菜)・豚丼(豚ロース・竹の子 白滝 玉葱 紅しょうが)・ほつきサラダ(ほつきサラダ・胡瓜 玉葱)・わかめとイカの酢の物(ワカメイカ・酢のみ)	
朝	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日	
朝	お粥・みそ汁・牛乳・焼き魚(一塩 鯖 大根おろし ハイン)・青菜とちくわの炒め物(ほうれん草 人参 焼きちくわ)・香の物	ご飯・みそ汁(そうめん がんも 菜味)・牛乳・炊き合わせ(ごぼろ 人参 竹もも 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 カツトワカメ)・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)・香の物(キャベツと胡瓜)・うにくらげ	ご飯・味噌汁(大根菜・焼き豆腐・ワカメ)・牛乳・焼き魚(ニンジン 大根おろし トマト)・春雨とビーマンの炒め煮(煮豆腐春雨・ビーマン・ひき肉 人参)・香の物(胡瓜漬)	にゅう種(そうめん 竹の子 本シメジ 生椎茸 板かま)・一口おにぎり(おかつ・鮭)・デザート(杏仁豆腐 胡瓜)・香の物(ズッキーニ漬)	ご飯・味噌汁(しめじ ほうれん草 揚げ)・牛乳・煮物(ミニ春雨中着 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	かき揚げそば(干しそば・たれ・生姜・長葱・人参・玉葱・ほうれん草・板かま・南瓜)・ズッキーニ・オムレツ(とじ肉)・サラダ(玉葱 パプリカ プロコリー 生ハム 炒で卵)・香の物(紅しょうが らっき)	スープ(野菜スープ・ササミ・キャベツ・ねぎ)・和風スパゲッティー(スパゲッティー・ソーシキチ・刻みのり・大葉)・サラダ(レタス・ハム・カラビナ)・マヨネーズ・ドレッシング)・デザート(いちご ぶどう2色ゼリー)・コーヒ
夕	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)・いなり餅(いなり皮・酢飯)・香の物(甘酢生巻)	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)・あざりチュー(あざり缶 芋 人参 万能ねぎ 胡瓜)・カレー・お粥(豚カラムール・パナナ・ヨーグルト・キューイ)・コーヒ	休	ご飯・みそ汁(なめこ・大根)・ヒレカツ盛り合わせ(小麦粉・玉子・ハンパフ・豚しゃぶ肉・トリングポテト・チーズ 生野菜 トマト)・なめたけ和え(ほうれん草・なめこ 胡瓜・オホツク)・香の物(ベッタラ漬)	ご飯・うどん汁(うどん・長葱・揚げ)・鯖の味噌煮(鯖・みそ・揚げ 茄子・生鮭)・豚汁・サラダ(豚汁・生鮭・新玉葱・海藻サラダ)・香の物(カブ・レタス・大根 人参のあんぱん)	ご飯・みそ汁(絹豆腐・長葱・生椎茸)・煮込みおでん(大根 手羽先 茹で卵 こんにやく 人参 みそ)・マカロニサラダ(胡瓜 レタス ツイスト マカロニ)・香の物(胡瓜漬)	ご飯・みそ汁(白菜 はんぺん 長葱)・魚の漬け焼き(魚 大根おろし オレンジ)・里芋とコンニャクのそばろ煮(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)	
朝	29日	30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 黒こんにやく 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 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						
夕	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)・ハイン・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)・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 芋 にんにく・ベーコン)・サラダ(大根・エビ・パプリカ)・コーヒ						

<p>タ 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)</p>	<p>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)</p>					
--	--	--	--	--	--	--