グランデージ北湘南『安心ハウス』 平成 28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
朝			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・ベーコン・玉ねぎ・玉子 生野菜)・とうがん煮(とうがん・醤油・ 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	ご飯・みそ汁・牛乳・湯豆腐セット(豆腐 白菜 昆布 長ネギ 生姜 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			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)・デザート(やわらかプリン・キャラメルソース)・香の物(大根醤油漬け)		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(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(きしめん・ゆで卵・カニカマ・鶏肉・わかめ・本シメジ)・香の物((白菜醤油漬け)・小鉢(豚肉・人参・大根・カレー味)・デザート(フルーツみつ豆)	抹茶入り玄米茶・小豆粥(米・小豆・水・ 塩)・盛り合わせ(鶏ザンギ・レタス・プチトマト・胡瓜のサラダ)・煮物(天ぷら・大根・人参・・南瓜・こんにゃく・昆布)・香の物(練梅)・デザート(ずんだ餅)
夕			ご飯・味噌汁(キャベツ・油揚げ)・和風ハンバーグ(味ぼん・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 ニラ 卵)・煮魚(魚 生姜 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(ベッタラ漬け)	ご飯・たら汁(たら・大根・芋 ネギ)・盛合わせ(カレー包み揚げ・生野菜・トマト)・ごまよこし(すりごま 人参・ほうれん草)・香の物(胡瓜からし漬け)・長いもとろろ・デザート(メロン)	ご飯 ・みそ汁(だし汁・卵・万能ねぎ・生しいたけ)・タンドリーチキン(鶏肉・ヨーグル・カレー粉・ 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)・魚のおろし煮(さかな でんぶん・小麦粉・だし汁 酢だち)・奴豆腐(絹豆腐 長ネギ・花かつお)・グラタン(ハヤシのルー・マカロニ・チーズ)・香の物(キャベツの醤油漬け)
	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)・いんげんのさらっと炒め(いんげん・人参・肉)・香の物(胡瓜のからし漬け)	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・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(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)・豚レバー炒め煮(豚レバー 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 生姜 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(人参・パセリ・玉ねぎ)・あんかけ焼きそば(むき海老・豚バラ肉・人参・もやし・にら・キャベツ・イカ)・フルーツみつ豆・胡瓜のたたき(ネギソース)・香の物(紅しょうが)	焼きたてパン(南瓜パン バターパン・コロッケサンソ・2色チーズパン)・真夏のシチュー(南瓜・人参・茄子・おかゆ・鶏肉・ズッキーニ・にんにく・牛乳)・ヨーグルト和え(バナナ・煮リンゴ・ヨーグルト)・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)・デザート(やわらかプリン・キャラメルソース)・香の物(大根醤油漬け)	雑煮汁(とり肉・長葱・生姜・キャベツ・人参・生椎茸・竹の子・大根・白滝)・ゆかりご飯(ゆかり・塩)盛り合わせ(レタス・ポテト・生野菜・たこ焼き)・香の物(べったら漬け)	スープ(ベーコン・ハンペン・牛バラ肉・玉葱 糸寒天)・ハヤシライス(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(きしめん・ゆで卵・カニカマ・鶏肉・わかめ・本シメジ)・香の物((白菜醤油漬け)・小鉢(豚肉・人参・大根・カレー味)・デザート(フルーツみつ豆)	抹茶入り玄米茶・茶粥(米・抹茶・水・ 塩)・盛り合わせ(鶏ザンギ・レタス・プチトマト・胡瓜のサラダ)・煮物(天ぷら・大根・人参・・南瓜・こんにゃく・昆布)・香の物(練梅)・デザート(ずんだ餅)
夕	ご飯・みそ汁・マリネ風(鮭・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(べったら漬け)・たまご豆腐	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・ワカメスープ(コンソメ・わかめ・ごま・玉子)・チーズ入りハンバーグ(チーズ・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 ニラ 卵)・煮魚(魚 生姜 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(ベッタラ漬け)	ご飯・三平汁(鮭・大根・芋 ネギ)・盛合わせ(カレー包み揚げ・生野菜・トマト)・ごま和え(すりごま 人参・ほうれん草)・香の物(胡瓜からし漬け)・長いもとろろ・デザート(メロン)	ご飯 ・みそ汁(だし汁・卵・万能ねぎ・生しいたけ)・とりみそヨーグルト(鶏肉・ヨーグル・みそ・ 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)・鱈のおろし煮(たら 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)・奴豆腐(絹豆腐 長ネギ・花かつお)・グラタン(ハヤシのルー・マカロニ・チーズ)・香の物(キャベツの醤油漬け)
	13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日
朝	ご飯・味噌汁(ネギ 南瓜・ワカメ)・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(人参・ごぼう・ピーマン・醤油・砂糖・醤油)・香の物(なまくら漬け)・白菜と玉ねぎハム和え	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 青菜)・納豆(しらす 長葱)・くだもの(バナナ・柿)・香の物(新漬け)	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・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(缶で大豆 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)・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・焼き鳥盛り合わせ(焼き鳥 キャベツ・人参・ブロッコリー・トマト)・シーチキンといんげん炒め煮(いんげん・シーチキン・人参・卵・本シメジ)・香の物(味噌漬け)・香の物
朝	かき玉そうめん(そうめん・だし汁・生しいたけ・みつば・でんぶん・みょうが・玉子・カニフレーク)・のり巻き(酢飯・さんま缶・玉子焼き・紅生姜・胡瓜・桜でんぶん)・スイートコーン・デザート(ティラミス・バナナ付き・カステラ・コーヒ・ヨーグルト)	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)・人参のポタージュ(人参・玉葱 牛乳 生クリーム・粉パセリー・クラッカー)・大根のサラダ(大根・胡瓜・レタス・ツナ)・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(海藻・レタス・きゅうり)・香の物(らっきょ・福神漬け)	そばのとりゴボウつけ麺(ゴボウ・とり肉・生しいたけ・長ネギ・干しそば)・小鉢(キャベツ・オホーツク人参)・パウンドケーキ(甘葉入り・小麦粉・サラダ油)	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)・イタリアンサラダ(生ハム 胡瓜 レタス・ゆで卵)・福神漬	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・たらこソース・ピーマン・オリーブオイル・ニンニク・パスタ)・サラダ(セロリ・レタス・チーズ・生ハム)
夕	ご飯・番茶・きりたんぽ鍋(白菜・ほうれん草・鮭・鶏肉・きりたんぽ・ホンシメジ・くず・生麩・豆乳・だし汁・長ネギ・焼き豆腐)・含め煮(里芋・天ぷら・昆布・野菜豆・こんにゃく・南瓜)・酢の物(二十日かぶ・胡瓜・きく)・香の物(大根醤油漬け)	ご飯・中華スープ(マイタケ・キャベツ・ささみ)・海老入り大焼売盛り合せ(海老入り焼売・むきえび・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(ナス・胡瓜)・切り干し大根炒め煮	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)・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	五目ご飯(油揚げ・人参・しいたけ・ひじき・ゴボウ)・かき玉汁(豆腐・生姜 卵)・ソフトメンチカツ盛り合せ(豚ひき肉・玉ねぎ・キャベツ・レタス・カラーピーマン、ブロッコリー・カニカマ・マヨネーズ)・酢味噌和え(いか・胡瓜・わかめ・酢味噌)・香の物(胡瓜漬け)	ご飯・みそ汁(大根・芋 ネギ)・ササミチーズフライ(鶏ささみ・チーズ・生野菜・トマト)・奴豆腐(豆腐・大根・なめたけ)・香の物(胡瓜からし漬け)	ご飯・味噌汁(ふき 油揚げ とろろ昆布)・ぎせい豆腐(豆腐・生椎茸・本シメジ・万能ねぎ・えのき・でん粉・舞茸人参・むきエビ)・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)・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)
	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(小松菜 焼ちくわコーン)・とろろ芋(花かつお)・香の物(白菜漬け)	ご飯・みそ汁(豆腐 ネギ ふのり)・牛乳・ハムエック(ロースハム・卵・生野菜 くだもの)・春雨サラダ(春雨・ソーセージ・胡瓜)・香の物(浅漬け)・のりの佃煮	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)・卵豆腐くず煮(卵豆腐・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(さわら西京焼き 大根おろし きだもの)・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・京がんも・大根・人参・焼きちく・いんげん)・納豆オクラ入り(オクラ・長ネギ・野沢菜)・香の物(玄米漬け)・人参の卵とじ	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)・いんげんささ身の和え物(いんげん・人参・とりササミ・すりごま)・胡瓜・のりの佃煮	ご飯・みそ汁(本しめじ 天ぷら 長葱)・牛乳・伊東のてんぷら(角天 大根おろし トマト)・いんげんささ身の和え物(いんげん・人参・とりササミ・すりごま)・胡瓜・のりの佃煮
昼	・みそ汁(椎茸 ネギ 花麩)・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(ほうれん草・花カツオ)・香の物(べったら漬け)	焼き立てパン(苺マカロン・抹茶ツイスト・クロラーブルー・お米パン)・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(アイスクリーム・すいみつ)・コヒー	鮭雑炊(鮭・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(たこ焼き揚げ・レタス・オレンジ・トマト)・香の物(大根酢漬け)	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)・フルーツ(ブドウ・煮リンゴ)甘酢生姜	スープ(大根 ごぼう 長葱)・北湖南オムレツ(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)・切り干し大根の炒め煮(切り干し大根・人参・天ぷら)・デザート(抹茶くずもち)	スープ(トマト水煮・なす・ロールキャベツ)・焼立てパン(カフェモカ・ニューパニラ・豚肉包・ポモドーロ)・サラダ(クリームチーズ・トマトケチャップ・レタス)・コーヒー
夕	五穀米入りご飯・豚汁(豚肉・つきこん 人参・ごぼう 豆腐・大揚げ 長葱)・盛合わせ(南瓜コロッケ・生野菜・オレンジ)・くるみ和え(ほうれん草 人参・くるみ)・香の物(みそ漬け)	ご飯・みそ汁・煮魚(昆布・生姜・大根)・ラーメンサラダ(生ラーメン ロースハム ゆで卵 胡瓜 玉葱)・香の物(胡瓜ニンニク漬け)・きぬさやのごま和え	ご飯・みそ汁(ミツバ キャベツ)・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(浅漬け)	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・ほうれん草)・香の物(みそ漬け)	ご飯・みそ汁(エリンゲ 南瓜)・豚ロース塩麹焼き(生姜・豚ロース・生姜・生野菜 パイン)・ゴーヤチャンプル(ゴーヤ・豆腐・豚肉・玉子・人参)・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)・夏野菜オイスターソース炒め(鶏もも肉・でんぷん・すっきーに・南瓜・茄子・にんにく・油・オイスターソース)・香の物(胡瓜の醤油漬け)	ご飯・みそ汁(じゃが芋 はんぺん 大根葉)・さんま丼(さんま・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	ご飯・みそ汁(豆腐・長葱)・牛乳・焼き魚(鯖・大根おろし・トマト)青菜とちくわの卵とじ(小松菜 焼ちくわ・卵・人参)・とろろ芋(花かつお)・香の物(白菜漬け)・ふきのとう味噌	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・のりの佃煮	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)・香の物(キャベツと胡瓜)・うにくらげ	ご飯・味噌汁(大根葉・焼き豆腐・ワカメ)・牛乳・焼き魚(ニシン 大根おろし トマト)・春雨とピーマンの炒め煮(緑豆春雨・ピーマン・ひき肉・人参)・香の物(胡瓜漬け)			
昼	・みそ汁(とろろ昆布・みょうが芽)・ふきの炊込みご飯(米・ふき・板かま・きんぴら)・盛り合せ(春巻き・トマト・ホワイトアスパラ・卵の醤油煮・レタス)・うめぜりー・香の物(胡瓜漬け)	焼きたてパン(南瓜パン バターパン・コロッケサンソ・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・バジル)・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・鮭)・デザート(オレンジのパウンドケーキ)・香の物(胡瓜)			
夕	ご飯・うどんすき(野菜・うどん・薄焼き卵・生わかめ・にら・味付きメンマ・豚肩ロース)・盛合わせ(ふきの肉詰め・生麩・里芋・人参)・ごま豆腐(くず・練りごま・みそ・サンショウの芽)・香の物(みそ漬け)	ご飯(いなきび)・みそ汁(大根・人参・エリンギ・ほうれん草)・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(ズッキーニ漬け)・朝採りいんげんの胡麻和え	ビーフカレー(牛すじ・牛肉 芋 玉葱 人参 にんにく カラールー)・盛合わせサラダ(レタス 胡瓜 アスパラ缶・トマト ゆで卵 トマト)	ご飯・みそ汁(なめこ・大根)・豚ロースポテトチーズロール(玉子・小麦粉・豚ロース・シュートポテト 生野菜 ・トマト・チーズ)・なめたけ和え(小松菜・なめこ・胡瓜・ちくわ)・香の物(なまくら漬け)			