

グランデージ北湘南『安心ハウス』 平成21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	2	3	4	5
朝			・ご飯 ・南瓜とわかめの味噌汁 ・牛乳 ・豚ロースの野菜ソテー ・豆腐のくず煮 ・胡瓜辛子漬 ・煮りんご	・ご飯 ・大根としめじの味噌汁 ・牛乳 ・焼き物(角ハム トマト レタス アスパラ) ・ひじきの炒め煮 ・沢庵	・ご飯 ・味噌汁 ・牛乳 ・煮物(魚岸揚げ 人参 大根 味付け椎茸 いんげん) ・納豆(長ネギ モロヘイヤ) ・胡瓜辛子漬 ・ミニトマトサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・牛乳 ・盛り合わせ(伊東の天ぷら 大根おろし マッシュポテト ぶどう) ・珍味 ・茄子漬	・ご飯 ・芋団子汁 ・牛乳 ・盛り合わせ(野菜入りオムレツ 生野菜 アスパラ缶) ・大根とごぼうのきんぴら
昼			・焼きおにぎり茶漬け ・盛り合わせ(海老チリ 生野菜 スイカ羊羹) ・胡瓜漬	・豚肉ときのこのうどん ・海老フライアップ巻 ・大根の梅酢	・オニオンスープ ・北湘南レストランオムレツ ・メロン ・福神漬	・かけ蕎麦とろろ昆布入り ・焼立てピザ ・プチゼリーと果物	・ワカメスープ ・ドライカレー ・福神漬 ・西瓜
夕			・ご飯 ・芋とふのりの味噌汁 ・牛乳 ・フルーツヨーグルトサラダ ・紅生姜	・ご飯 ・いかすりみ汁 ・煮魚 ・鮭のフライタルタルソースかけ ・酢物 ・大根キムチ	・わかめご飯 ・大根の味噌汁 ・豚ロースカレー風味 ・マカロニサラダ ・大根梅酢	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(鯖 大根おろし オレンジ) ・豆腐の卵とじ ・大根とちろ巻き	・ご飯 ・味噌汁 ・豚ヒレの陶板焼き ・ナムル(小松菜 胡瓜 えのきだけ 人参 キャベツ) ・胡瓜漬
	6	7	8	9	10	11	12
朝	・ご飯 ・南瓜と茄子の味噌汁 ・牛乳 ・ソーセージのソテー ・温泉卵 ・珍味 ・香の物	・ご飯 ・豆腐とみょうがの味噌汁 ・牛乳 ・盛り合わせ(はんぺんのバター焼き 野菜ソテー トマト) ・煮豆 ・香の物	・ご飯 ・本しめじとミョウガの味噌汁 ・牛乳 ・山菜の炒め煮 ・ひきわり納豆(長葱 大葉) ・一夜漬 ・りんご	・ご飯 ・芋とわかめの味噌汁 ・牛乳 ・焼き魚(ほじこ) ・大根 ・焼きそば炒め ・茄子漬	・ご飯 ・大根としめじの味噌汁 ・牛乳 ・盛り合わせ(ひじき入りオムレツ 生野菜 プチトマト) ・長芋のなめたけ和え ・香の物	・ご飯 ・舞茸の味噌汁 ・牛乳 ・煮物(大根 ミニミニ春雨 人参 筍 椎茸) ・生卵 ・茄子漬 ・メロン	・ご飯 ・焼き豆腐と大根の味噌汁 ・牛乳 ・焼き物(ハムステーキ 茄子焼き トマト) ・帆立と人参の煮物 ・ピリ辛茄子漬 ・胡瓜漬
昼	・昔風ラーメン ・いなり寿司 ・酢生姜	・焼きたてパン ・南瓜のシチュー ・フルーツ小鉢(ぶどう プチゼリー) ・飲み物(コーヒー 牛乳)	休	・にゅう麺 ・一口おにぎり(大葉 ふじこ) ・大根酢物 ・キウイはちみつ漬	・中華スープ ・鮭のチャーハン ・春雨サラダ ・福神漬	・鍋焼きうどん ・小松菜のウニ味噌和え ・甘納豆大福	・ミートスパゲティ ・トマトのツナサラダ ・キャベツスープ
夕	・ご飯 ・かき玉汁 ・焼き魚(ホッケ 大根おろし オレンジ) ・味噌バター肉じゃが ・香の物	・あさり炊き込みご飯 ・舞茸の味噌汁 ・盛り合わせ(ヒレカツ 生野菜 トマト) ・胡瓜とクラゲの和え物 ・紅生姜	・ご飯 ・チキンカレー ・大根サラダ ・福神漬 ・らっきょ	・ご飯 ・豚汁 ・盛り合わせ(厚焼き卵 海老チリ レタス ほうれん草のお浸し) ・大根とイカの和え物 ・べつたら漬	・ご飯 ・玉ねぎの味噌汁 ・チカのマリネ ・小松菜とちくわのとびっこ和え ・沢庵	・ご飯 ・ほうれん草とわかめの味噌汁 ・味噌おでん(焼き豆腐 大根 こんにやく 手羽先 天ぷらかまぼこ) ・ホッキサラダ ・大根南瓜漬	・ご飯 ・大根となめこの味噌汁 ・つけ焼き(甘酢大根 オレンジ) ・小松菜のくるみおえ ・沢庵
	13	14	15	16	17	18	19
朝	・ご飯 ・豆腐とわかめの味噌汁 ・牛乳 ・盛り合わせ(蟹玉あんかけ コーンとベーコンのソテー キウイ) ・松前漬 ・胡瓜漬	・ご飯 ・南瓜とふなりの味噌汁 ・牛乳 ・田舎風焼き合わせ ・だし巻き卵 ・ほうれん草お浸し ・トマト ・かぶこじ漬	・ご飯 ・ブナピーと海藻の味噌汁 ・牛乳 ・焼き物(角ハム トマト 温野菜 アスパラ) ・ニラレバ炒め ・かぶこじ漬	・ご飯 ・畑しめじの味噌汁 ・牛乳 ・スペイン風オムレツ ・生野菜 ・ぶどう ・白菜煮浸し ・胡瓜辛子漬	・ご飯 ・南瓜ととろろ昆布の味噌汁 ・牛乳 湯豆腐セット ・茄子味噌炒め ・一夜漬 ・ヨーグルト	・ご飯 ・しめじの味噌汁 ・牛乳 ・盛り合わせ(プレーンオムレツ 生野菜 トマト) ・ごぼうの土佐煮 ・香の物	・ご飯 ・エリンゲの味噌汁 ・牛乳 ・盛り合わせ(伊東の天ぷら 大根おろし オレンジ) ・野菜のシーチキン炒め ・大根粕漬
昼	・ブナピーとみょうがの味噌汁 ・帆立丼 ・大根の梅風味和え ・南瓜パン ・紅生姜	・焼きたてパン ・ベジタブルスープ ・はちみつバナナヨーグルト ・南瓜サラダ ・飲み物(コーヒー 紅茶 牛乳)	・芋とワカメの味噌汁 ・おにぎりセット ・フルーツポンチ ・沢庵	・南瓜だんご汁 ・ゆかりご飯 ・盛り合わせ(イカリンガーリック焼き レタス トマト) ・梅漬	・ウインナースープ ・ハッシュドビーフ ・大根サラダ ・福神漬	・山菜山かけそば ・トマトスイートサラダ ・南瓜の茶巾	・きつねうどん ・小鉢 ・ぶどう
夕	・ご飯 ・水餃子 ・盛り合わせ(クリームコロッケ 生野菜 フルーツ白玉) ・メカジキの酢物 ・大根と茄子の味噌漬	・ご飯 ・舞茸とあげの味噌汁 ・焼き魚(大根おろし 枝豆) ・麻婆豆腐 ・かつお沢庵	・ピースご飯 ・豆腐と長ネギの味噌汁 ・ジンギスカン ・盛り合わせ(つくね コーンとピーマンのソテー) ・春雨サラダ ・香の物	・ご飯 ・イカボールとテンゲン菜の味噌汁 ・煮魚(赤かれい インゲン) ・大根菜と地揚げ炒め ・チンゲン菜漬	・ご飯 ・大根と人参の味噌汁 ・天ぷら盛り合わせ(えび 南瓜 ビーマン 大根おろし) ・春菊の和え ・香の物	・ご飯 ・南瓜ともずくの味噌汁 ・チキン幽庵焼き(鮭 玉葱 ニラ パラペーン 本しめじ 人参) ・マカロニケチャップ炒め ・沢庵	・ご飯 ・大根とあさりの味噌汁 ・牛乳 ・焼き物(炭火焼き鳥 温野菜 トマト) ・オクラの胡麻和え ・こうじ漬
	20	21	22	23	24	25	26
朝	・ご飯 ・南瓜と茄子の味噌汁 ・牛乳 ・はんぺんのチーズサンド ・小松菜のソテー トマト ・わかさぎの佃煮 ・べつたら漬	・ご飯 ・豆腐とわかめの味噌汁 ・牛乳 ・鯖水煮の山かけ ・ほうれん草の磯和え ・一夜漬 ・バナナ	・ご飯 ・南瓜と本しめじの味噌汁 ・キャベツのマッパラー煮 ・納豆(長ネギ しらす) ・沢庵 ・バナナとリンゴのヨーグルトかけ	・ご飯 ・ほうれん草と卵の味噌汁 ・牛乳 ・焼き魚(大根おろし 梨) ・大根菜と地揚げ炒め ・チンゲン菜漬	・ご飯 ・芋とわかめの味噌汁 ・牛乳 ・盛り合わせ(シーチキンオムレツ 生野菜) ・ふきの炒め煮 ・ヨーグルトバナナ ・こうじ漬	・ご飯 ・豆腐とふのりの味噌汁 ・牛乳 ・煮物(ラナンチガンモ 大根 南瓜 味付けしたけ インゲン) ・温泉卵 ・胡瓜の数の子 松前和え ・一夜漬	・ご飯 ・南瓜とわかめの味噌汁 ・牛乳 ・焼き物(炭火焼き鳥 温野菜 トマト) ・オクラの胡麻和え ・こうじ漬
昼	・焼きそばあんかけ ・紅生姜 ・フルーツパンケーキ	・焼きたてパン ・南瓜のポタージュ ・マカロニと生ハムのサラダ ・飲み物(コーヒー 牛乳)	休	・かけうどん ・ミニおぼろ ・沢庵	・オニオンスープ ・炊き込みピラフ ・バジルとトマトのサラダ ・福神漬 ・らっきょ	・タコ天蕎麦 ・チンゲン菜 鯉かけ ・2色大福	・たらこクリームスパゲティ ・さき身とはんぺんのサラダ ・メロンゼリー
夕	・ご飯 ・本しめじと白菜の味噌汁 ・鮭のザンギ トマト ・大根と練の煮物 ・胡瓜粕漬	・清汁 ・きのこ炊き込みごはん ・茶碗蒸し ・盛り合わせ(海老チリ レタス マッシュポテト キウイ) ・いかオクラ ・卵ロール	・ご飯 ・赤だし味噌汁 ・お刺身盛り合わせ(いか サーモン 甘エビ) ・ズミキの炒め煮 ・みょうが甘酢と菊の花	・ご飯 ・本しめじと厚揚げの味噌汁 ・ささみの味噌サンドロール ・生野菜 ・トマト ・竹の子炒め煮 ・奴豆腐 ・織切沢庵	・ご飯 ・そば汁 ・鯖の味噌煮 ・豚しゃぶサラダ ・大根こうじ漬	・ご飯 ・大根と油揚げの味噌汁 ・揚げ豆腐のきのこソースかけ ・カレー風味サラダ ・胡瓜漬	・ご飯 ・チンゲン菜と麩の味噌汁 ・干魚(開きホッケ 大根甘酢) ・茄子とピーマンの味噌炒め ・かつお沢庵
	27	28	29	30			
朝	・ご飯 ・大根としめじの味噌汁 ・牛乳 ・サンマの蒲焼 ・チンゲン菜なめたけ和え ・とろろ芋 ・胡瓜漬	・ご飯 ・豆腐とえのきの味噌汁 ・牛乳 ・ベーコンエッグ ・生野菜 ・アスパラ缶 ・松前漬 ・キャベツ漬	・ご飯 ・大根とホッケのつみれの味噌汁 ・牛乳 ・野菜の中華ソテー ・ウインナーの豆腐炒め ・大根菜漬 ・ぶどう	・ご飯 ・白菜と椎茸の味噌汁 ・牛乳 ・焼き物(角ハム ホワイトアスパラ レタス オレンジ) ・ひじきの炒め煮 ・大根漬			
昼	・芋とわかめの味噌汁 ・親子丼 ・キャベツのお浸し ・茄子漬	・焼きたてパン ・ミネストローネ ・コーヒゼリー ・飲み物(コーヒー 紅茶 牛乳)	・味噌汁 ・おにぎり茶漬け ・盛り合わせ(南瓜 コロッケ 生野菜 ホツキサラダ ミニトマト)	・豚肉ときのこのうどん ・海苔巻き ・夕顔の中華炒め			
夕	・ピースご飯 ・かき玉汁 ・盛り合わせ(鶏ザンギ 生野菜 ほほきサラダ オレンジ) ・マゴロ山かけ ・苺フルーツソースかけ	・ご飯 ・椎茸と玉ねぎの味噌汁 ・煮魚 ・ラーメンサラダ ・沢庵	・ご飯 ・大根と人参の味噌汁 ・ジンギスカン ・フルーツヨーグルトサラダ ・胡瓜粕漬	・ご飯 ・ブナピーとかわいれの味噌汁 ・盛り合わせ(鱈フライ 生野菜 トマト) ・いかと生わかめの酢味噌和え ・うれん草お浸し			