

グランデージ北湘南『安心ハウス』 平成23年 4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	
朝						・ご飯 豆腐と椎茸の味噌汁・牛乳・盛り合わせ(ブレンオムレツ 生野菜 オレンジ)・3色きんぴら・たくあん・ひじき煮	・ご飯 大根と焼く味の味噌汁・牛乳・盛り合わせ(伊東の天ぷら 大根おろし トマト)・洋風炒め煮 一夜漬・ふりかけ	
昼						・山菜山かけそば・イタリアンサラダ・アップルパイ	・スープカレー・焼き立てパン・トマトとクリームチーズのサラダ・飲み物(コーヒー・牛乳)	
夕						・ご飯 地ふきと油あげの味噌汁・チキン幽庵焼き・生野菜・トマト・インゲン炒め煮・ワカメと白菜のみね煮・煮豆	・ご飯 白菜と椎茸の味噌汁・ホイル焼(鯖 玉葱 椎茸 ピーマン えのき)・豆腐の卵とじ・ふきのとう味噌・ヤコン漬	
	3	4	5	6	7	8	9	
朝	・ご飯 しみじとがんもの味噌汁・牛乳・盛り合わせ(はんぺんチーズサンド 生野菜 りんご パナナ)・切干大根の炒め煮・べつたら漬	・ご飯 芋と卵の味噌汁・牛乳・鯖水煮の山かけ・ほうれん草の磯和え・ヤコン梅漬・りんごワイン漬・バナナ	・ご飯 白菜と高野豆腐の味噌汁・牛乳・キャベツのマフラー煮・納豆(しらす・長ネギ)・ヤコン漬・リンゴ	・ご飯 玉葱と地海苔の味噌汁・牛乳・焼き魚(大根おろし・苺)・高野豆腐の卵とじ・ピリ辛茄子漬	・ご飯 エリンギと生ワカメの味噌汁・牛乳・盛り合わせ(シーチキンオムレツ・生野菜・トマト)・こごみの炒め煮・かぶ一夜漬・煮豆	・ご飯 厚あげとワカメの味噌汁・牛乳・煮物(大根・人参・ふき・ミニ春雨巾着・天ぷら)・温泉卵・たらこ・かぶ一夜漬	・ご飯 豆腐と椎茸の味噌汁・牛乳・盛り合わせ(シューマイ・豚肉やわらか煮・生野菜・トマト)・こごみ炒め煮・大根南瓜漬・塩辛	・ご飯 豆腐と椎茸の味噌汁・牛乳・盛り合わせ(シューマイ・豚肉やわらか煮・生野菜・トマト)・こごみ炒め煮・大根南瓜漬・塩辛
昼	・ほうれん草の卵スープ・あんかけ焼きそば・紅生姜・ホットケーキフルーツかけ	・焼きたてパン(南瓜パン・ツイストドーナツ・キウイマーマレードサンド)・ほうれん草のポタージュ・マカロニサラダ・飲み物(コーヒー牛乳)	休	・黒豆入りお粥・盛り合わせ(鯖カレー風味焼・お浸し・ロールキャベツ)・煮物・一夜漬	・さきとセロリのスープ・炊き込みピラフ・アサリときのこのサラダ・福神漬	・タコ蕎麦・鶏ささみともやしのポン酢和え・やわらか杏仁寄せ	・ナポリタン・ウインナーとしめじのサラダ・抹茶ゼリー	・ナポリタン・ウインナーとしめじのサラダ・抹茶ゼリー
夕	・ご飯 小松菜とワカメの味噌汁・盛り合わせ(鶏肉の甘辛ソースかけ・生野菜・フライドポテト)・大根と鯉の煮物・青菜めんみ漬	・ご飯 大根と人参の味噌汁・えび入り大シューマイ(トマト)・中華風サラダ・ピリ辛胡瓜・ひじき煮	・ご飯 豆腐となめこの赤だし味噌汁・さしみ盛り合わせ(そい・まぐろ・いか・二十日大根)・芋茎の炒め煮・じゅん菜と菊の酢物・大根味噌漬	・ご飯 芋と生ワカメの味噌汁・盛り合わせ(とりササミの味噌サンド・生野菜・パイン缶)・白菜腐のかき油炒め・白菜粕漬・ひじき煮	・ご飯 そば汁・鯖の味噌煮・豚しゃぶサラダ・南瓜大根漬・バナナヨーグルト	・赤貝炊き込みご飯・芋だんごとワカメの味噌汁・揚げ豆腐のきのこのソースかけ・マカロニサラダ・茄子とカブ漬・二十日カブと菊の酢物	・ご飯 芋とワカメの味噌汁・干魚・大根おろし・ハムとチーズのくるくる巻き)・ラーメンサラダ・黒煮豆・たくあん	・ご飯 芋とワカメの味噌汁・干魚・大根おろし・ハムとチーズのくるくる巻き)・ラーメンサラダ・黒煮豆・たくあん
	10	11	12	13	14	15	16	
朝	・ご飯 しみじと白菜の味噌汁・牛乳・盛り合わせ(サンマの蒲焼・ほうれん草のなめたけ和え・トマト)・とろろ芋・大根味噌漬	・ご飯 椎茸とワカメの味噌汁・牛乳・盛り合わせ(ハムエック・生野菜・キウイ)・菊かつお煮・ピリ辛茄子	・ご飯 芋とほうれん草の味噌汁・牛乳・豚肉と野菜ソテー・卵豆腐あんかけ・白菜粕漬・りんごヨーグル	・ご飯 三つ葉と椎茸の味噌汁・牛乳・焼き物(ハムステーキ・生野菜・りんご)・帆立と野菜の炒め煮 一夜漬・ふりかけ	・ご飯 白菜とはんぺんの味噌汁・牛乳・煮物(ランチがんも・人参・里芋・ふき・味付椎茸)・しらす入り納豆・一夜漬・バナナ	・ご飯 大根とほうれん草の味噌汁・牛乳・盛り合わせ(伊東の天ぷら・大根おろし・りんごヨーグルト)・ホッキもずく和え・大根南瓜漬・ふりかけ	・ご飯 大根菜としめじの味噌汁・牛乳・盛り合わせ(野菜入りオムレツ・生野菜)・う味噌煮・茄子漬・海苔佃煮	・ご飯 大根菜としめじの味噌汁・牛乳・盛り合わせ(野菜入りオムレツ・生野菜)・う味噌煮・茄子漬・海苔佃煮
昼	・ほうれん草と地のりの味噌汁・うな玉丼・カブの葉のお浸し・大根1本漬・胡瓜ピリ辛漬	・焼きたてパン(ガーリックパン・シューガードーナツ・いかバーガー・卵サンド)・ミネストローネ・フルーツゼリー・飲み物(コーヒー・牛乳)	・鯉雑炊・盛り合わせ(味付卵・生野菜・オレシジ・海老チリ)・大根味噌漬	・豚肉ときのこのうどん・ミニ寿司・白菜の煮浸し・酢生姜	・和風スープ・北湘南レストランオムレツ・生ハムサラダ・福神漬	・かけ蕎麦・たこ焼・ほうれん草お浸し	・ベーコンスープ・焼き立てパン(シフォンケーキ・ホイップクリームパン・シナモンアップル・クリームデニッシュ)・ザンギ入りサラダ・飲み物(コーヒー)	・ベーコンスープ・焼き立てパン(シフォンケーキ・ホイップクリームパン・シナモンアップル・クリームデニッシュ)・ザンギ入りサラダ・飲み物(コーヒー)
夕	・五穀米・三平汁・盛り合わせ(コーンクリームコロッケ・生野菜・オレンジ)・ニラと玉葱の卵とじ・大根南瓜漬・えびわさび	・ご飯 ほうれん草ととろろ昆布のみそ汁・煮魚(赤魚・ピーマン)・ポテトサラダ・ヤコン漬・海苔佃煮	・ご飯 ワカメと芋の味噌汁・ジンギスカン・フルーツサラダ・白菜キムチ漬	・ご飯 ふきと筍の味噌汁・盛り合わせ(魚フライ・生野菜・キウイ)・酢鯖味噌漬・根わさび粕和え・白菜粕漬	・ご飯 キャベツと油あげの味噌汁・盛り合わせ(豚肉スカーレ風味・生野菜・フライドポテト)・ビーフン炒め煮・大根甘酢・海苔佃煮	・ご飯 芋とワカメの味噌汁・焼き魚(大根おろし・オレンジ)・炒り豆腐・オーシャンサラダ・べつたら漬	・ご飯 豆腐と岩のりの味噌汁・牛すき柳川・ほうれん草とえきのナムル・大根南瓜漬・ひじき煮	・ご飯 豆腐と岩のりの味噌汁・牛すき柳川・ほうれん草とえきのナムル・大根南瓜漬・ひじき煮
	17	18	19	20	21	22	23	
朝	・お粥・えびすり身と大根の味噌汁・牛乳・焼き物(骨なしさわら・大根おろし・えびわさび)・ソースのソテー・白菜一夜漬	・ご飯 フナピーと青菜の味噌汁・盛り合わせ(はんぺんバター醤油・アスパラ缶・カーネルコーン・ウインナー)・ひじき煮・なら漬・苺	・ご飯 地海苔とキャベツの味噌汁・牛乳・筍煮物・納豆(オクラ・長葱)・茄子漬・りんご	・ご飯 本しめじと大根の味噌汁・牛乳・焼き魚(大根おろし・パイン)・春雨とピーマンの炒め煮・大根醤油漬	・ご飯 生ワカメとしめじの味噌汁・牛乳・盛り合わせ(ひじき入りオムレツ・生野菜・オーシャンサラダ)・長芋の梅みそかけ・胡瓜漬	・ご飯 キャベツと油あげの味噌汁・牛乳・煮物(春雨巾着・大根・人参・芋・味付椎茸・インゲン)・生卵・白菜粕漬・バナナヨーグルト	・ご飯 ごぼうと油あげの味噌汁・牛乳・焼き物(ほっけ・ほうれん草お浸し・のみかん)・高野豆腐・オランダ煮・ふきのとう味噌	・ご飯 ごぼうと油あげの味噌汁・牛乳・焼き物(ほっけ・ほうれん草お浸し・のみかん)・高野豆腐・オランダ煮・ふきのとう味噌
昼	・豚骨醤油ラーメン・いなり寿司・酢生姜	・焼きたてパン(サンドウィッチ・苺ドーナツ・卵サンド・カレー包)・カレーシチュー・大根サラダ・飲み物(コーヒー・牛乳)	休	・にゅう麺・一口おにぎり・りんごワイン煮ヨーグルトかけ・白菜粕・ピリ辛胡瓜漬	・ワカメスープ・炊き豚チャーハン・トマトと豆腐のサラダ・福神漬	・トン汁きし麺入り・越冬大根の煮物・苺大福	・和風スパゲティ・キャベツスープ・大根とえびのサラダ・抹茶牛乳プリン	・和風スパゲティ・キャベツスープ・大根とえびのサラダ・抹茶牛乳プリン
夕	・ご飯 白菜と油あげの味噌汁・盛り合わせ(ヒレカツ・生野菜・トマト)・ほうれん草のなめたけ和え・ピリ辛胡瓜漬	・ワカメご飯・大根と椎茸の味噌汁・焼き魚(大根おろし・オレンジ)・肉じゃが(醤油味)・べつたら漬	・ご飯 ポークカレー・盛り合わせサラダ・福神漬・らっきよ・やわらか杏仁みかん入り	・ご飯 さつま汁・盛り合わせ(南瓜コロッケ・生野菜・トマト・アスパラ)・ほうれん草サラダ・大根南瓜漬・なら漬	・ご飯 ニラと高野豆腐の味噌汁・チカのマリネ風・胡瓜とキャベツのとびっ子と和え・黒豆・鯉沢庵・煮豆	・ご飯 大根と人参の味噌汁・煮込みおでん(大根・こんにゃく・手羽先・人参・芋・味付椎茸・インゲン)・生卵・白菜粕漬・バナナヨーグルト	・ご飯 ニラと卵の味噌汁・魚照り煮(甘酢大根・オレンジ)・里芋とこんにゃくのそぼろ煮・大根漬・ほうれん草お浸し	・ご飯 ニラと卵の味噌汁・魚照り煮(甘酢大根・オレンジ)・里芋とこんにゃくのそぼろ煮・大根漬・ほうれん草お浸し
	24	25	26	27	28	29	30	
朝	・ご飯 大根と人参の味噌汁・牛乳・かに玉あんかけ盛合わせ(生野菜・オレンジ)・えびわさび・白菜新漬	・ご飯 南瓜だんごと春菊の味噌汁・牛乳・田舎風炊き合わせ・だし巻き卵・ほうれん草お浸し・一夜漬・花煮豆・オレンジ	・ご飯 ほうれん草と油あげの味噌汁・牛乳・焼き物(角ハム・温野菜・トマト)・豚レバーかりんと揚げ・一夜漬・昆布佃煮	・ご飯 豆腐とふりの味噌汁・牛乳・スペイン風オムレツ・生野菜・バナナとりんごヨーグルト)・白菜お浸し・白菜粕漬・ふりかけ	・ご飯 しみじと油あげの味噌汁・牛乳・湯豆腐セット・豚ヒレマリネ・大根味噌漬・ヨーグルトフルーツソースかけ	・ご飯 豆腐とえびすり身の味噌汁・牛乳・盛り合わせ(ブレンオムレツ・生野菜・りんご)・きんぴらごぼろ・胡瓜漬・ふりかけ	・ご飯 大根と油あげの味噌汁・牛乳・盛り合わせ(伊東の天ぷら・大根おろし・キウイ)・ふきとこんにゃくの炒め煮・胡瓜漬・栗皮煮と花豆	・ご飯 大根と油あげの味噌汁・牛乳・盛り合わせ(伊東の天ぷら・大根おろし・キウイ)・ふきとこんにゃくの炒め煮・胡瓜漬・栗皮煮と花豆
昼	・南瓜だんごとみつ葉の味噌汁・炭火焼き烏井・野菜ソテー・ワカメ味噌漬・白菜新漬	・焼きたてパン(南瓜パン・天かまロール・あんぱん)・根野菜たっぷりベジタブルスープ・春野菜サラダ・飲み物(コーヒー牛乳)	・本しめじと大根の味噌汁・おにぎりセット(ヒレ肉のピカタ焼き・生野菜・ほうれん草お浸し・トマト)・アロエ入	・粕汁・盛り合わせ(ゆかりご飯・クリームコロッケ・板かま・Wアスパラ・りんご)・行者ニンニクの卵とじ	・野菜スープ・ハッシュドビーフ・野菜サラダ・福神漬・らっきよ	・鯖そば・ヒレ肉のマリネ・よもぎ蒸しハン	・スープカレー・焼き立てパン(バイデニッシュ)・ごまクロワッサン・さつまパン・チョコチップ)・生ハムサラダ 飲み物(コーヒー・牛乳)	・スープカレー・焼き立てパン(バイデニッシュ)・ごまクロワッサン・さつまパン・チョコチップ)・生ハムサラダ 飲み物(コーヒー・牛乳)
夕	・ご飯 番茶・うどんすき鍋・山菜味噌煮・行者ニンニク醤油漬・もずく酢	・清汁・うどの散らし寿司(含み煮)・春竹の子・魚河岸揚・ふき・味付椎茸)・マカロニグラタン・抹茶ケーキ	・ご飯 オニオンスープ・盛り合わせ(煮込みハンバーグ・人参グラッセ・フロッキー・カーネルコーン)・春雨サラダ・べつたら漬・うどきんぴら	・ご飯 白菜とかにすり身の味噌汁・煮魚(ししとう)・ジャーマンポテトサラダ・沢庵・ひじき煮	・ご飯 エリンギと大根の味噌汁・天ぷら盛り合わせ(尾付えび・さつま芋・茄子)・本しめじ 大根おろし)・人参の白和え・大根漬・昆布やわらか煮	・ご飯 エリンギとこごみの味噌汁・タンドリーチキン(生野菜・オレンジ)・インゲンの香味炒め・手作り福神漬・オーシャンサラダ	・ご飯 しみじと茄子の味噌汁・ホイル焼(鯖・えのき・椎茸・ピーマン)・豆腐の卵とじ・大根味噌漬・胡瓜粕漬・ひじき煮	・ご飯 しみじと茄子の味噌汁・ホイル焼(鯖・えのき・椎茸・ピーマン)・豆腐の卵とじ・大根味噌漬・胡瓜粕漬・ひじき煮