



2025年12月 予定献立表

グリーンズ湘南



	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)
朝	ご飯 だし巻き卵 納豆 イカ団子の煮物 味噌汁 ヨーグルト	トースト ソーセージスクランブル ビーンズサラダ カフェオレ ヨーグルト	ご飯 卵とさつま揚げの煮物 納豆 浅漬け 味噌汁 ヨーグルト	ご飯 はんぺんの炒り卵 鯖と野菜の和え物 漬物 みそ汁 ヨーグルト	トースト 青菜とキノコの卵炒め そうめんサラダ ミルクティ ヨーグルト
昼	麦ごはん 豚肉の生姜焼き 野菜の塩昆布和え お吸い物	きつねうどん 鶏肉と春菊の白和え	パン ハンバーグステーキ 彩りサラダ コンソメスープ	牛肉とゴボウの混ぜご飯 豆腐のあんかけ煮 かき玉汁	トマトクリームパスタ カニカマとキャベツの マヨ和え コンソメスープ
夜	お赤飯 和風甘辛肉だんご ツナと青梗菜の炒め物 ひじきのサラダ お吸い物	人参ご飯 カジキケチャップタルタル焼 根菜のワサマヨ和え オニオンスープ 果物	カレーライス グリーンサラダ ワカメスープ フルーツゼリー	ご飯 いわしの生姜煮 白菜の甘酢炒め なめこ豆腐 お吸い物	ご飯 手作りしゅうまい 青梗菜の炒め物 大根ときゅうりの梅和え 玉子と豆腐のスープ

	6日(土)	7日(日)	8日(月)	9日(火)	10日(水)
朝	ご飯 高野豆腐の卵炒め さつま芋のそぼろあん 梅干し 味噌汁 ヨーグルト	ご飯 厚揚げとひき肉の オイスター煮 金平 野菜の沢庵和え 味噌汁・ヨーグルト	和風シチュー雑炊 鯖とキャベツの和え物 大根の塩昆布和え ヨーグルト	シナモンシュガートースト ウインナーと野菜のスープ煮 バナナ ミルクティ ヨーグルト	ご飯 がんと野菜の煮物 納豆 青菜のお浸し 味噌汁 ヨーグルト
昼	パン マカロニグラタン 具沢山野菜スープ	ビビンバ 中華風スープ キムチやっこ	キーマカレー ひじき入りコールスローサラダ コンソメスープ マンゴーゼリー	肉うどん 沢庵の和え物	レーズン蒸しパン タンドリーチキン キャベツと卵のサラダ コーンポタージュ
夜	ご飯 牛すき煮 ごま和え 酢の物 お吸い物	ご飯 わかめ入り鶏つくね さつま芋の甘煮 なます お吸い物 果物	ご飯 鶏肉のねぎ味噌焼き 白菜のとりみ煮 胡瓜とワカメの酢の物 お吸い物	ご飯 豚肉と大根の甘辛煮 豆腐とカニかまの中華あん 大豆と人参の甘煮 味噌汁	ご飯 鯖の塩焼き 肉じゃが 生姜酢和え お吸い物



2025年12月 予定献立表

グリーنز湘南



	11日(木)	12日(金)	13日(土)	14日(日)	15日(月)
朝	ご飯 はんぺんと卵の煮物 納豆 ゆかり和え 味噌汁 ヨーグルト	トースト チーズオムレツ シーチキンサラダ カフェオレ ヨーグルト	ご飯 ソーセージと野菜炒め 金平大根 もやしの辛子和え 味噌汁 ヨーグルト	ご飯 厚揚げのうま煮 ひじきの煮物 佃煮 味噌汁 ヨーグルト	ご飯 豆腐のチャンプルー 青菜の煮浸し 佃煮 味噌汁 ヨーグルト
昼	ご飯 チャプチェ 小松菜おろし酢和え 卵スープ	味噌煮込みうどん 抹茶豆乳プリン	パン グリルチキン パスタ入りカレースープ アセロラゼリー	豚肉の卵とじ丼 春雨の和え物 わかめスープ 漬物	ほうれん草とコーンの クリームミートドリア ゴマダレキャベツサラダ ベーコンのとりたまスープ
夜	ご飯 肉だんごのクリーム煮 さつま芋金平風 ほうれん草の胡麻あえ お吸い物	ご飯 鶏むね肉のピカタ ふろふき大根 酢の物 お吸い物	ご飯 かじきソテー野菜あん 高野豆腐の煮物 塩昆布あえ お吸い物 果物	お豆のカレーライス ミモザサラダ 野菜スープ フルーツゼリー	ご飯 鶏肉の照り焼き さつま芋の甘煮 大根の甘酢漬け お吸い物

	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	20(土)
朝	五目雑炊 キャベツのツナマヨ和え 大根の塩昆布和え 梅干し ヨーグルト	トースト ソーセージと野菜のソテー スパゲティサラダ カフェオレ ヨーグルト	ご飯 車麩と野菜の煮物 納豆 そうめんサラダ 味噌汁 ヨーグルト	カニカマチーズマヨトースト 蒸し野菜&蒸し卵 カフェオレ ヨーグルト	ご飯 高野豆腐の卵とじ 野菜のおかか和え 梅干し みそ汁 ヨーグルト
昼	三色ジャムサンド ポトフ バナナ	和風にゆうめん 筑前煮	高菜チャーハン 肉団子のスープ 漬物	カレーうどん フルーツゼリー	パン クリームシチュー 豆サラダ
夜	ご飯 豚肉の生姜焼き 刻み昆布の煮物 きのこのおろし和え お吸い物	ご飯 やわらか豆腐ハンバーグ 竹輪と野菜の炒め物 レバー甘辛煮 味噌汁	ご飯 鯖の塩焼き 炒り豆腐 酢の物 お吸い物 果物	ご飯 鶏肉の塩だれ炒め 里芋煮 大根の梅肉和え お吸い物	ご飯 焼き鮭 白菜甘酢炒め なめこ豆腐 味噌汁



2025年12月 予定献立表

グリーンズ湘南



	21日(日)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)
朝	ご飯 だし巻き卵と大根おろし 切り干し大根の煮物 沢庵和え 味噌汁 ヨーグルト	ご飯 ソーセージと野菜炒め 金平大根 もやしの辛子和え 味噌汁 ヨーグルト	トースト スクランブルエッグ 角切りサラダ カフェオレ ヨーグルト	ご飯 厚揚げとさつま芋そぼろあん 納豆 青菜の海苔和え 味噌汁 ヨーグルト	ご飯 卵とさつま揚げの煮物 納豆 浅漬け 味噌汁 ヨーグルト
昼	中華丼 春雨の和え物 卵スープ	タンメン ミルク寒天	お好み焼き かに風味サラダ 中華風スープ	麦とろご飯 筑前煮 漬物 味噌汁	けんちんそば 鶏肉と白菜の和え物
夜	ご飯 豚の角煮 ひじきの南蛮酢 青菜ごま和え お吸い物	ご飯 豆腐の甘辛肉巻き ひじきの煮物 なます お吸物	ご飯 鶏肉のおろし煮 白菜とツナの和風和え 大豆と人参の甘煮 お吸物	ハッシュドビーフ バターライス リンゴ入りサラダ コンソメスープ フルーツゼリー	クリスマス ディナー

	26日(金)	27日(土)	28日(日)	29日(月)	30日(火)	31日(水)
朝	ツナマヨコーントースト 南瓜サラダ きのこミルクスープ ヨーグルト	坦々風おじや キャベツのツナマヨ和え ゆかり和え ヨーグルト	ご飯 ベーコンエッグ 竹輪と野菜の煮物 佃煮 味噌汁 ヨーグルト	トースト ベジタブルスクランブル マカロニサラダ カフェオレ ヨーグルト	ご飯 きのこの炒り卵 ひじきと大豆の煮物 大根ゆかり和え みそ汁 ヨーグルト	ご飯 はんぺんの炒り卵 鯖と野菜の和え物 漬物 みそ汁 ヨーグルト
昼	麦ごはん 回鍋肉 豆腐サラダ 中華風コーンスープ	パン ミートボール 野菜スープ コーヒーゼリー	茅ヶ崎 からみ餅 豚汁 鎌倉 三色丼 厚揚げの炒め煮 お吸い物	麦ご飯 親子煮 ポテトサラダ 漬物 みそ汁	スパゲティミートソース 野菜スープ	牛丼 味噌汁 酢の物
夜	鮭とさつま芋の 炊き込みご飯 レバーの甘辛煮 酢の物 お吸い物 果物	ご飯 イワシの生姜煮 大根の薄くず煮 ゆかり和え お吸物	カレーライス コールスローサラダ 卵スープ フルーツゼリー	茶飯 おでん ごぼうの梅マヨ和え 果物	麻婆飯 ラーパーツアイ 卵スープ 杏仁豆腐	大晦日 年越しそば

※都合によりメニューが変更になる場合がありますがご了承ください。