



2026年1月 予定献立表
グリーンズ湘南



	1日(木)	2日(金)	3日(土)	4日(日)	5日(月)
朝				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 卵とさつま揚げの煮物 納豆 浅漬け 味噌汁 ヨーグルト
昼	お正月献立	お正月献立	お正月献立	あんかけ焼きそば 杏仁豆腐	蒸しパン ポークビーンズ 野菜スープ バナナ
夜				ご飯 つくねの照り焼き 高野豆腐含め煮 青菜お浸し 味噌汁	ご飯 かに玉 ツナと青菜の炒め物 キャベツと塩昆布の和え物 お吸物

	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)
朝	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	七草がゆ 南瓜とさつま揚げの煮物 竹輪と胡瓜のマヨ和え 梅干し 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	小倉トースト 具だくさん豆乳スープ コールスローサラダ ヨーグルト	ご飯 厚揚げとひき肉の オイスター煮 じゃが芋金平 沢庵和え 味噌汁・ヨーグルト
昼	豚丼 具だくさんけんちん汁 漬物	うどんナポリタン キャベツとベーコンの シーザー和え	あんかけチャーハン 春雨サラダ ワカメスープ	ビビンバ 中華風スープ 温やっこ生姜あん	パン BBQチキン ポテトサラダ オニオングループ
夜	ご飯 鰯の蒲焼 五目豆 あんかけ温豆腐 みそ汁 果物	ご飯 鶏の照り焼き 和風ラタトウイユ 白滝の練りごま和え お吸い物	ご飯 わらじバーグ さつま芋のシナモン風味 青菜胡麻よごし お吸物	カレーライス グリーンサラダ たまごスープ フルーツゼリー	ご飯 鰯の塩焼き レバーとニラの炒め物 カニカマの酢の物 お吸い物



2026年1月 予定献立表 グリーンズ湘南



		11日(日)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)
朝		ご飯 がんもと野菜の煮物 納豆 青菜のお浸し 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	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	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	小豆粥 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
昼		麦ごはん 豚肉の生姜焼き 野菜の塩昆布和え 味噌汁	麦ごはん 鶏のさっぱり煮 人参の金平 漬物 味噌汁	鶏南蛮そば 豆乳プリン	パン チキンピカタ きのこのマリネ ミネストローネ	三色丼 きのこの豆腐の煮込み お吸い物
夜		鮭と卵の混ぜ寿司 射込み高野豆腐 カニカマの和え物 お吸い物 果物	ご飯 牛のしぐれ煮 胡麻和え 大豆と昆布の煮物 お吸い物	ご飯 豆腐の甘辛肉巻き さつま芋と昆布の煮物 なます 味噌汁	人参ご飯 鰯のおろし蒸し なめこ豆腐 玉ねぎとワカメの梅和え お吸い物	ご飯 和風肉団子 レバーの味噌炒め 里芋煮っ転がし お吸い物

		16(金)	17(土)	18(日)	19(月)	20(火)
朝		トースト ソーセージスクランブル スパサラ カフェオレ 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	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 高野豆腐の卵とじ 野菜のおかか和え 漬物 みそ汁 ヨーグルト	トースト ベーコンエッグ マカロニサラダ カフェオレ ヨーグルト
昼		カレーうどん フルーツゼリー	ミックスサンド コーンスープ バナナ	麦ごはん 回鍋肉 豆腐サラダ 中華風コーンスープ	牛肉とゴボウの混ぜご飯 豆腐のあんかけ煮 かき玉汁	味噌煮込みうどん 煮豆
夜		ご飯 味噌と酒粕の つくね鍋 白菜の塩昆布和え 黒豆	ご飯 鶏肉と野菜のみそだれ蒸し 春雨サラダ 大豆の煮物 お吸い物	ご飯 カジキの塩麹蒸し ひじきの煮物 酢の物 味噌汁 果物	ご飯 鰯の生姜煮 さつま揚げの煮物 梅おかか和え 味噌汁	ご飯 親子煮 胡麻和え 揚げない大学芋 なめこ汁



2026年1月 予定献立表
グリーンズ湘南



21日(水)		22日(木)		23日(金)	
朝	五目雑炊 キャベツのツナマヨ和え 大根のゆかり和え 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	ピザトースト 蒸し野菜&蒸し卵 カフェオレ ヨーグルト	卵雑炊 ソーセージと野菜の炒め物 塩昆布和え 梅干し ヨーグルト	ご飯 車麩と野菜の煮物 納豆 佃煮 味噌汁 ヨーグルト
昼	蒸しパン 豆腐のラザニア風 野菜スープ		きじ焼き丼 白菜と油揚げのサラダ 味噌汁	具だくさんタンメン ミルク寒天	味噌クリームうどん 抹茶小豆寒天
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 鯖の塩焼き 炒り豆腐 酢の物 お吸い物	ご飯 カジキのホイル蒸し 青菜の和え物 煮豆 お吸い物	ご飯 豚肉のマーマレード焼き ツナクリーム春雨 白菜の浅漬け お吸い物	茶飯 おでん ごぼうの梅マヨ和え 果物

26日(月)		27日(火)		28日(水)		29日(木)		30日(金)		31日(土)	
朝	ご飯 厚揚げとひき肉の オイスター煮 じゃが芋金平 梅干し 味噌汁・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 ミルクティー ヨーグルト	ご飯 がんもと野菜の煮物 納豆 青菜のお浸し 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	ご飯 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	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 だし巻き卵 納豆 野菜の煮物 味噌汁 ヨーグルト				
昼	ご飯 和風煮込みハンバーグ そうめんサラダ コンソメスープ	肉うどん 沢庵の和え物	パン 鶏肉のトマト煮 野菜サラダ ミルクティー	ミラノ風ドリア 野菜サラダ コンソメスープ コーヒーゼリー	ご飯 豚キムチ豆腐 ビーンズサラダ 中華風スープ	パン クリームシチュー チーズ入り豆サラダ					
夜	カレーライス ひじきマリネ かき玉スープ りんごゼリー	ご飯 筑前煮 だし巻き卵 春雨の青じそ和え お吸い物	ご飯 鰯のソテー 梅だれ ベーコンと大根の金平 キャベツのツナ和え 味噌汁 果物	ご飯 八宝菜 青菜胡麻和え レバーの生姜煮 お吸い物	ご飯 鰯の生姜煮 肉じゃが 酢の物 みそ汁	ご飯 鮭と野菜の粕煮 白滝の練りごま和え 南瓜煮 お吸い物					

※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。