



2026年2月 予定献立表

グリーンズ湘南



	1日(日)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)
朝	ごはん 厚揚げの卵炒め 和風ポテトサラダ 漬物 味噌汁 ヨーグルト	ご飯 きのこの炒り卵 切り干し大根の煮物 ゆかり和え 味噌汁 ヨーグルト	トースト スパニッシュオムレツ 温野菜 カフェオレ ヨーグルト	ごはん 高野豆腐の卵とじ 鯖とキャベツの和え物 佃煮 味噌汁 ヨーグルト	ごはん がんもと野菜の煮物 納豆 もやしの和え物 味噌汁 ヨーグルト
昼	お好み焼き 生姜酢和え ワカメスープ	ミックスサンド コーンスープ バナナ	あんかけ卵うどん 筑前煮	ビビンバ 具たくさんスープ キムチやっこ	麦ご飯 豆腐ハンバーグ ポテトサラダ 酒粕入り豚汁
夜	お赤飯 鯖のおろし蒸し レバーの生姜煮 白菜の浅漬け お吸い物 果物	ご飯 豚肉の生姜焼き 炒り豆腐 酢の物 お吸い物	<節分> 恵方：南南東 海鮮恵方巻 茶碗蒸し 干し柿と三つ葉の白和え 水ようかん	ご飯 肉豆腐 ひじきの南蛮酢 白滝ねり胡麻和え お吸い物	チキンカレーライス コールスローサラダ コンソメスープ マンゴープリン

	6日(金)	7日(土)	8日(日)	9日(月)	10日(火)
朝	小倉トースト ソーセージと野菜のポトフ バナナ ヨーグルト	五目雑炊 南瓜のそぼろ煮 はんぺん焼き 梅干し 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	ご飯 きのこの炒り卵 切り干し大根の煮物 ゆかり和え 味噌汁 ヨーグルト	オニオンソーセージトースト 蒸し野菜&卵 ミルクティー きな粉ヨーグルト
昼	きつねうどん 白菜の和え物	抹茶黒豆蒸しパン マカロニグラタン レモンティー	麦ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ ワカメスープ	ご飯 チンジャオロースー 豆腐サラダ 卵スープ	きのこあんかけそば 鶏肉と白菜の和え物
夜	ご飯 鶏と野菜の黒酢煮 温やっこ生姜あん 青菜胡麻和え お吸い物 果物	ごはん カキフライ 梅肉和え 里芋煮物 お吸い物	ご飯 イワシの甘露煮 酢の物 千草卵焼き 味噌汁	ご飯 かじきの粕漬け焼き 白菜とカニカマのトロトロ煮 じゃが芋の金平 味噌汁	ご飯 肉団子の甘酢からめ 三色ナムル 大豆と人参の甘煮 お吸い物



2026年2月 予定献立表

グリーنز湘南

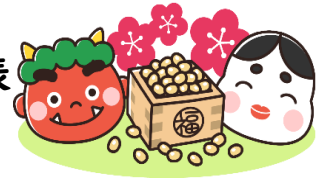


	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)	15日(日)
朝	ご飯 はんぺんの炒り卵 さつま揚げと野菜の煮物 佃煮 味噌汁 ヨーグルト	ご飯 厚揚げの卵炒め 里芋のそぼろあん 佃煮 味噌汁 ヨーグルト	トースト スパニッシュオムレツ 温野菜 カフェオレ ヨーグルト	ご飯 ツナとキャベツの味噌煮 納豆 大根とベーコンの炒め物 味噌汁 ヨーグルト	ご飯 がんと野菜の煮物 なめ茸おろし 金平ごぼう 味噌汁 ヨーグルト
昼	パン ポークチャップ ミモザサラダ 野菜スープ	麦ごはん 鶏肉の回鍋肉風 春雨サラダ お吸い物	カレーうどん 揚げない大学芋	パン 洋風ハンバーグ 具たくさん野菜スープ コーヒーゼリー	麦ごはん 豚肉と野菜の黒酢炒め ツナじゃが煮 味噌汁
夜	ご飯 かに玉 ツナと青梗菜の炒め物 白菜と昆布の和え物 ワカメスープ 果物	桜えびと生姜のご飯 イワシの甘露煮 豆腐のなめこあん 牛蒡サラダ お吸い物	ご飯 鶏の照り焼き 高野豆腐の含め煮 甘酢漬け お吸い物	ご飯 かじきの粕漬け焼き 白菜とカニカマのトロトロ煮 里芋煮物 お吸い物	菜飯 治部煮 高野豆腐の味噌炒め 煮豆 お吸い物

	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)
朝	ご飯 はんぺんの炒り卵 白菜とベーコンのクリーム煮 佃煮 味噌汁 ヨーグルト	トースト ウインナーと野菜のソテー そうめんサラダ ミルクティー ヨーグルト	卵雑炊 鯖ときゃべつのおえ物 じゃが芋の金平 梅干し ヨーグルト	ご飯 車麩と野菜の煮物 納豆 もやしの辛子和え 味噌汁 ヨーグルト	ハムチーズトースト 野菜サラダ バナナ カフェオレ ヨーグルト
昼	オムライス ひじきサラダ ワカメスープ	鶏南蛮そば 抹茶小豆寒天	パン 鶏肉のグリル サルサース 野菜スープ プリン	高菜チャーハン 肉団子の中華スープ ラーパーツアイ	具たくさんタンメン ミルク寒天
夜	茶飯 おでん 牛蒡の梅マヨ和え 果物	ご飯 鯖のオニオンソース 切り干し大根の煮物 白和え お吸い物	ご飯 鯖の生姜煮 炒り豆腐 酢の物 お吸い物	ご飯 豚の角煮 三つ葉とキノコのおろし和え 温やっこ生姜あん 味噌汁	ご飯 鶏ひき肉の大判焼き 南瓜の煮物 きのこの練りごま和え お吸い物



2026年2月 予定献立表 グリーنز湘南



	21日(土)	22日(日)	23日(月)	24日(火)	25日(水)
朝	ご飯 だし巻き卵 納豆 野菜の煮物 味噌汁 ヨーグルト	ご飯 はんぺんの炒り卵 納豆 ひじきの煮物 味噌汁 ヨーグルト	ご飯 五目煮 人参金平 塩昆布和え 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	ごはん 高野豆腐の卵炒め 和風ポテトサラダ 佃煮 味噌汁 ヨーグルト
昼	パン チキントマト煮 野菜サラダ ミルクティー	中華丼 春雨の和え物 わかめスープ	パン クリームシチュー 豆腐サラダ アップルティー	鍋焼きうどん 抹茶豆乳プリン	鶏と卵の親子混ぜ寿司 三色金平 味噌汁 水ようかん
夜	ご飯 ぶり大根 酢の物 青菜胡麻和え お吸い物 果物	ご飯 鮭の焼き漬け 炒り豆腐 酢の物 お吸い物	ご飯 豆腐の甘辛肉巻き 切り干し大根の煮物 なます 味噌汁	ご飯 つくねの照り焼き 白和え 青菜お浸し お吸い物	カレーライス 白菜のマヨサラダ 卵スープ フルーツゼリー

	26日(木)	27日(金)	28日(土)
朝	五目雑炊 はんぺん焼き 南瓜の煮物 ヨーグルト	シナモンシュガートースト 具だくさん豆乳スープ ポテトサラダ ヨーグルト	ご飯 豚肉のトロミ卵とじ 金平ごぼう 佃煮 味噌汁 ヨーグルト
昼	麦ご飯 親子煮 大根と油揚げのサラダ 味噌汁	けんちんそば キャベツとむね肉の和え物	蒸しパン チリコンカーン 野菜スープ プリン
夜	ご飯 鯖の生姜煮 根菜のゴママヨ和え 豆腐の肉みそのせ みそ汁	ご飯 春雨入りわらじバーグ 五目豆 ねりごま和え(きのこ) お吸い物 果物	ご飯 豚肉と野菜の黒酢炒め ツナじゃが煮 青菜の胡麻よごし 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。