



## 2026年3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	ご飯 豆腐チャンプルー 青菜煮浸し 佃煮 みそ汁 ヨーグルト	ご飯 はんぺんと卵の煮物 納豆 沢庵ともやしの和え物 味噌汁 ヨーグルト	トースト ベーコンエッグ 千切サラダ ミルクティー 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	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	味噌ラーメン 杏仁豆腐	パン タンドリーチキン ミモザサラダ 豆乳スープ	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	豚肉の卵とじ丼 春雨の和え物 わかめスープ 漬物	麦ごはん 回鍋肉 豆腐サラダ 中華風コーンスープ
夜	お赤飯 和風甘辛肉だんご ツナと野菜の炒め物 ひじきのサラダ お吸物	ご飯 鮭とじゃが芋の甘味噌照り焼き コーンサラダ あんかけ温豆腐 お吸物	ちらし寿司 アサリの酒蒸し ふきと油揚げ煮物 お吸い物 果物	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	カレーライス 野菜のワサマヨ和え コンソメスープ りんごジュース

	6日(金)	7日(土)	8日(日)	9日(月)	10日(火)
朝	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	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	坦々風おじや 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 厚揚げとひき肉の オイスター煮 さつま芋金平 梅干し 味噌汁・ヨーグルト	トースト ソーセージスクランブル 角切りサラダ ミルクティー ヨーグルト
昼	あんかけ焼きそば 杏仁豆腐	三色ジャムサンド ポトフ バナナ	卵チャーハン 棒棒鶏 ワカメスープ	パン マカロニグラタン 野菜スープ	にら玉あんかけそば 千切りじゃが芋の ワサビマヨネーズ和え
夜	ご飯 鶏むね肉のピカタ ふろふき大根 酢の物 味噌汁	ご飯 牛すき煮 白菜の甘酢炒め 煮豆 お吸物 果物	ご飯 イワシの甘露煮 レバーとニラの炒め物 竹輪ときゅうりの酢の物 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 肉だんごのコーンクリーム煮 金平ごぼう ピーマンの辛し和え お吸い物



2026年3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	五目雑炊 鯖と野菜の和え物 南瓜の煮物 梅干 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	ツナマヨコーントースト 温野菜サラダ&卵 カフェオレ ヨーグルト	ご飯 高野豆腐の卵炒め さつま芋のそぼろあん 佃煮 味噌汁 ヨーグルト	白菜シチュー雑炊 里芋の煮物 青菜のごま和え ヨーグルト
昼	ミラノ風ドリア ごまだれキャベツサラダ ベーコンと玉ねぎのスープ	牛丼 さつま揚げの炒め煮 味噌汁	うどんナポリタン キャベツとベーコンの シーザー和え	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	ご飯 チャプチェ 豆苗カニカママヨサラダ ワカメスープ
夜	ご飯 サワラの味噌マヨ焼き さつま芋煮 三種の金平 お吸い物	ご飯 ひじきの豆腐ハンバーグ 鶏そぼろ春雨 竹輪と枝豆の和風ポテサラ お吸物	ご飯 筑前煮 だし巻き卵 春雨の青じそ和え お吸い物 果物	ご飯 鯖の塩焼き こんにゃくとちくわの炒め煮 生姜酢和え(きのこ) お吸い物	カレーライス コールスローサラダ 卵スープ バナナプリン

	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)
朝	ご飯 ふわふわスクランブル 納豆 野菜の煮物 味噌汁 ヨーグルト	トースト ベーコンエッグ 温野菜 カフェオレ ヨーグルト	ご飯 きのこの卵とじ 切り干し大根煮物 漬物 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 みそ汁 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 角切りサラダ ヨーグルト
昼	サトイチ 野菜スープ プリン	カレーうどん キャベツとささみの しそ風味サラダ	麦ご飯 回鍋肉 豆腐サラダ コーンスープ	麦ご飯 麻婆豆腐 ラーパーツアイ 中華風スープ	けんちんそば 鶏むね肉の白和え
夜	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 お吸い物	ご飯 豆腐の甘辛肉巻き ひじきの煮物 なます お吸物	さつま芋ご飯 カジキの塩麩焼き 大根そぼろあん 味噌汁 果物	ご飯 鱈の蒲焼 刻み昆布の煮物 ナムル 味噌汁	ご飯 豚肉のごま生姜焼き 青菜煮びたし 長芋の酢の物 お吸い物



## 2026年3月 予定献立表

### グリーンズ湘南



	21日(土)	22日(日)	23日(月)	24日(火)	25日(水)
朝	ご飯 厚揚げのそぼろあん 納豆 青菜の海苔和え 味噌汁 ヨーグルト	ご飯 はんぺんの炒り卵 白菜とベーコンのクリーム煮 人参とピーマンの胡麻和え 味噌汁 ヨーグルト	ご飯 がんと野菜の煮物 納豆 さつま芋金平 味噌汁 ヨーグルト	トースト ソーセージスクランブル レーズンのサラダ 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
昼	パン チキンピカタ ミネストローネスープ	オムライス マカロニサラダ コンソメスープ	小豆クリームサンド 根菜きのこクリームスープ 青梗菜ベーコンソテー	和風きのこパスタ キャベツのツナマヨ和え	鶏の親子混ぜ寿司 厚揚げの炒め煮 味噌汁 水ようかん
夜	ご飯 イワシの生姜煮 根菜の甘辛炒め きのこのだし浸し お吸物	ご飯 つくねの照り焼き 白和え 青菜お浸し 味噌汁 果物	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	ご飯 豚肉と大根の甘辛煮 豆腐とカニかまの中華あん 若芽と玉ねぎの酢の物 お吸物	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

	26日(木)	27日(金)	28日(土)	29日(日)	30日(月)	31日(火)
朝	ご飯 厚揚げの卵炒め 大根のそぼろあん 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	ご飯 さつま揚げと野菜の煮物 納豆 甘酢漬け みそ汁 ヨーグルト	五目雑炊 鯖と野菜の和え物 さつま芋甘煮 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	ハムチーズトースト 温野菜&卵 ミルクティー ヨーグルト
昼	麦ご飯 豆腐ハンバーグ(おろし) ポテトサラダ 豚汁	肉うどん やわらか大学芋	蒸しパン マカロニグラタン オニオンスープ バナナ	ご飯 ポークソテー パインソース 野菜の塩麴和え みそ汁	パン 鶏肉のカレー煮込み スパゲティーサラダ コンソメスープ	麦ごはん きのこ煮込みハンバーグ キャベツのツナマヨ和え コンソメスープ
夜	ご飯 鶏の照焼 炒り豆腐 酢の物 お吸物	カレーライス ひじきマリネサラダ かきたまスープ りんごゼリー	ゆかりご飯 鶏だんごと野菜のくず煮 さつま芋甘煮 レバー生姜煮 お吸い物	ご飯 かじきの野菜甘酢あんかけ 高野豆腐の煮物 塩昆布あえ お吸物	ご飯 鯖の粕漬焼き 煮奴 白菜の甘酢炒め お吸物 果物	お赤飯 鯖のおろし蒸し レバーの生姜煮 胡瓜の浅漬け 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。