



2026年10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	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	トースト 青菜とキノコの卵炒め スパゲティサラダ ミルクティ ヨーグルト	五目雑炊 キャベツのツナマヨ和え 大根の塩昆布和え 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 佃煮 味噌汁・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	パン BBQチキン ポテトサラダ オニオンスープ	味噌煮込みうどん 煮豆	麦とろご飯 棒々鶏 漬物 かきたま汁	蒸しパン ポークビーンズ コンソメスープ プリン	麦ごはん 鶏のさっぱり煮 ピーマンの金平 漬物 味噌汁
夜	お赤飯 鯖の塩焼き 南瓜のミルク煮 三種の金平 お吸い物	ご飯 鶏の照り焼き 和風ラタトゥイユ 白滝の練りごま和え お吸い物	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 鯖の蒲焼 切り干し大根煮物 あんかけ温豆腐 みそ汁	ご飯 かに玉 ツナと青梗菜の炒め物 胡麻和え お吸物

	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)
朝	ツナマヨコアント 南瓜サラダ きのこミルクスープ ヨーグルト	ご飯 ソーセージと野菜炒め 金平ごぼう 辛し和え 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	トースト ソーセージスクランブル コールスロー ミルクティ ヨーグルト	ご飯 はんぺんの炒り卵 鯖と野菜の和え物 大根梅和え みそ汁 ヨーグルト
昼	うどんナポリタン キャベツとベーコンの シーザー和え	豚丼 具だくさんけんちん汁 漬物	パン チキンピカタ きのこのマリネ ミネストローネ	肉みそうどん 豆腐サラダ	麦ごはん 牛肉のプルコギ 白和え 卵スープ
夜	ご飯 鶏肉と野菜のみそだれ蒸し 春雨サラダ 大豆と昆布の煮物 お吸い物	ご飯 カジキの塩麴蒸し ひじきの煮物 酢の物 お吸物	ご飯 鯖の味噌煮 レバーとニラの炒め物 カニカマの酢の物 お吸い物	キャロットライス チキンスープカレー 胡麻和え フルーツゼリー	ご飯 いわしの生姜煮 肉じゃが 酢の物 お吸い物 果物



2026年10月 予定献立表
グリーنز湘南



	11日(日)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)
朝	ご飯 高野豆腐の卵炒め 大根のそぼろあん 梅干し 味噌汁 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	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 豆腐チャンプルー オクラのマヨサラダ 梅干し 味噌汁 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
昼	蒸しパン 豆腐のラザニア風 野菜スープ バナナ	牛肉とゴボウの混ぜご飯 豆腐のあんかけ煮 かき玉汁	具だくさんタンメン ミルク寒天	あんかけチャーハン 春雨サラダ ワカメスープ	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
夜	稲荷寿司 豚しゃぶ 焼き野菜浸し お吸い物 水ようかん	ご飯 鮭とじゃが芋甘味噌照焼 コーンサラダ お浸し お吸い物	ワカメごはん 蒸し鶏のごまだれ 南瓜煮 人参とレーズンの和え物 味噌汁	ご飯 豚の角煮 ひじきの南蛮酢 青菜ごま和え お吸い物	人参ご飯 鯖のおろし蒸し なめこ豆腐 玉ねぎとワカメのの梅和え お吸物 果物

	16日(金)	17日(土)	18日(日)	19日(月)	20日(火)
朝	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	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 厚揚げのそぼろ煮 切り干し大根の煮物 佃煮 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	ピザトースト 蒸し野菜&蒸し卵 カフェオレ ヨーグルト
昼	ベーコンと玉ねぎの 味噌クリームうどん 抹茶小豆寒天	三色丼 きのこ豆腐の煮込み お吸い物	ミックスサンド コーンスープ バナナ	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	和風きのこパスタ カニカマとキャベツの マヨ和え
夜	ご飯 鯖の生姜煮 さつま揚げの煮物 梅おかか和え お吸物	カレーライス ひじきマリネサラダ かき玉スープ りんごゼリー	ご飯 肉団子のおろし煮 レバーの味噌炒め 長いものわさび醤油和え お吸い物	ご飯 カジキのソテー ベーコンと大根の金平 キャベツのツナ和え お吸い物 果物	ご飯 筑前煮 だし巻き卵 春雨の青じそ和え 味噌汁



2026年10月 予定献立表

グリーンズ湘南



	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)	25日(日)
朝	卵雑炊 キャベツのツナマヨ和え ゆかり和え 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	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 ヨーグルト	ご飯 はんぺんの炒り卵 鯖と野菜の和え物 煮豆 みそ汁 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	きじ焼き風井ぶり 白菜と油揚げのサラダ 味噌汁	マカロニグラタン 野菜スープ プリン	鶏南蛮そば 抹茶小豆寒天	ご飯 わらじバーグ 白滝の練りゴマ和え 漬物 お吸物	パン 鶏肉のトマト煮 野菜サラダ ミルクティー
夜	ご飯 手作りしゅうまい カニカマと豆腐煮込み レバー生姜煮 かきたま汁	ご飯 牛すき煮 ごま和え 酢の物 お吸物	ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ 中華風コンスープ 杏仁豆腐	栗ご飯 鮭とキノコのホイル焼き 銀杏入り茶碗蒸し お吸い物 柿	ご飯 豆腐の甘辛肉巻き さつま芋と昆布の煮物 なます お吸物

	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	31日(土)
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	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 車麩の卵炒め 大根のそぼろあん 梅干し 味噌汁 ヨーグルト	ご飯 きのこの炒り卵 ひじきと大豆の煮物 佃煮 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	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
昼	さつま芋ピラフ 煮込みハンバーグ コールスローサラダ 卵スープ	カレーうどん フルーツゼリー	麦ごはん 豚肉の生姜焼き 野菜の塩昆布和え お吸い物	パン クリームシチュー チーズ入り豆サラダ	あんかけ焼きそば 杏仁豆腐	ご飯 豚キムチ豆腐 コロコロサラダ 中華風スープ
夜	ご飯 鯖の塩焼き 炒り豆腐 酢の物 お吸い物 果物	ご飯 つくね鍋 味噌仕立て 浅漬け 煮豆	ちらし寿司 高野豆腐の含め煮 胡麻和え お吸い物 水ようかん	ご飯 イワシの梅煮 おでん風煮物 きんぴらごぼう お吸物	ごはん 親子煮 胡麻和え 大根の梅和え なめこ汁	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

※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。