


# 2026年11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<br>ベーコンエッグ<br>竹輪と野菜の煮物<br>佃煮<br>味噌汁<br>ヨーグルト | ご飯<br>厚揚げとひき肉の<br>オイスター煮<br>じゃが芋金平<br>漬物<br>味噌汁・ヨーグルト | トースト<br>ソーセージスクランブル<br>野菜サラダ<br>ミルクティ<br>ヨーグルト | ご飯<br>高野豆腐の卵炒め<br>大根のそぼろあん<br>佃煮<br>味噌汁<br>ヨーグルト | ご飯<br>卵とさつま揚げの煮物<br>納豆<br>浅漬け<br>味噌汁<br>ヨーグルト |
| 昼 | パン<br>BBQチキン<br>ポテトサラダ<br>オニオンスープ | ご飯<br>チンジャオロース―<br>ナムル<br>卵スープ | あんかけ卵うどん<br>筑前煮 | パン<br>鶏肉のグリル　ｻﾙｻｿｰｽ<br>野菜スープ<br>プリン | パン<br>クリームシチュー<br>キノコマリネサラダ<br>レモンティー |
| 夜 | お赤飯<br>鰆のおろし蒸し<br>レバーの生姜煮<br>白菜の浅漬け<br>お吸い物 | ご飯<br>カジキのホイル蒸し<br>さつま芋の甘煮<br>かまぼこのわさび和え<br>お吸い物 | ご飯<br>鶏ひき肉の大判焼き<br>南瓜の煮物<br>練りごま和え<br>味噌汁 | 茶飯<br>おでん<br>ごぼうの梅マヨ和え<br>果物 | ご飯<br>鯖の生姜煮<br>炒り豆腐<br>酢の物<br>お吸い物 |

| | 6日(金) | 7日(土) | 8日(日) | 9日(月) | 10日(火) |
|---|---|---|---|---|---|
| 朝 | ツナマヨコーントース<br>さつま芋サラダ<br>野菜のミルクスープ<br>ヨーグルト | ご飯<br>はんぺんの炒り卵<br>鯖と野菜の和え物<br>佃煮<br>みそ汁<br>ヨーグルト | ご飯<br>がんもと野菜の煮物<br>納豆<br>青菜のお浸し<br>味噌汁<br>ヨーグルト | ご飯<br>豚肉のトロミ卵とじ<br>三色金平<br>梅干し<br>味噌汁<br>ヨーグルト | トースト<br>ベーコンエッグ<br>マカロニサラダ<br>カフェオレ<br>ヨーグルト |
| 昼 | きのことろろそば<br>ちくわの磯辺揚げ<br>りんごゼリー | お好み焼き<br>かに風味サラダ<br>わかめスープ | オムライス<br>ひじきのサラダ<br>コンソメスープ | 中華丼<br>春雨の和え物<br>卵スープ | 舞茸と牛蒡jの<br>カレーつけそば<br>大学芋 |
| 夜 | カレーライス<br>コールスローサラダ<br>コンソメスープ<br>マンゴープリン | 菜飯<br>白菜と豚肉のほうじ茶煮<br>梅肉和え<br>しそ入りポテトサラダ<br>お吸い物 | ご飯<br>豚肉の生姜焼き<br>大根の煮物<br>酢の物<br>お吸い物 | ご飯<br>牛のしぐれ煮<br>胡麻和え<br>大豆と昆布の煮物<br>お吸い物<br>果物 | ご飯<br>イワシの生姜煮<br>酢の物<br>千草卵焼き<br>味噌汁 |




# 2026年11月　予定献立表

## グリーンズ湘南



| | 11日(水) | 12日(木) | 13日(金) | 14日(土) | 15日(日) |
|---|---|---|---|---|---|
| 朝 | ご飯<br>豆腐のチャンプルー<br>青菜の煮浸し<br>佃煮<br>味噌汁<br>ヨーグルト | ご飯<br>だし巻き卵<br>納豆<br>野菜の煮物<br>味噌汁<br>ヨーグルト | 小倉トースト<br>具だくさん豆乳スープ<br>コールスローサラダ<br>ヨーグルト | ご飯<br>はんぺんと卵の煮物<br>納豆<br>ゆかり和え<br>味噌汁<br>ヨーグルト | ご飯<br>ソーセージと野菜の炒め物<br>金平大根<br>沢庵和え<br>味噌汁<br>ヨーグルト |
| 昼 | 菜飯<br>鶏肉の治部煮<br>高野豆腐の味噌炒め<br>お吸い物<br>漬物 | パン<br>きのこ煮込ハンバーグ<br>野菜スープ<br>コーヒーゼリー | スパゲティミートソース<br>ビーンズサラダ<br>コンソメスープ | 葱塩豚カルビチャーハン<br>竹輪の磯辺和え<br>中華風スープ | パン<br>ポークチャップ<br>ミモザサラダ<br>野菜スープ |
| 夜 | ご飯<br>かに玉<br>ツナと青梗菜の炒め物<br>レバー甘辛煮<br>若芽スープ<br>果物 | きんぴらまぜごはん<br>鰆のあっさり煮<br>野菜の辛子和え<br>さつま芋甘煮<br>お吸い物 | ご飯<br>カジキのホイル蒸し<br>酢の物<br>こんにゃく金平<br>お吸物 | ご飯<br>肉豆腐<br>ひじきの南蛮酢<br>南瓜の煮物<br>お吸い物 | ご飯<br>鯖の塩焼き<br>根菜のゴママヨ和え<br>豆腐の肉みそのせ<br>お吸い物 |

| | 16日(月) | 17日(火) | 18日(水) | 19日(木) | 20日(金) |
|---|---|---|---|---|---|
| 朝 | ご飯<br>高野豆腐の卵とじ<br>野菜のおかか和え<br>漬物<br>みそ汁<br>ヨーグルト | オニオンソーセージトースト<br>蒸し野菜＆卵<br>ミルクティー<br>きな粉ヨーグルト | ご飯<br>厚揚げのうま煮<br>切り干し大根の煮物<br>佃煮<br>味噌汁<br>ヨーグルト | ご飯<br>車麸と野菜の煮物<br>納豆<br>キャベツの梅和え<br>味噌汁<br>ヨーグルト | シナモンシュガートースト<br>ウインナーと野菜のスープ煮<br>バナナ<br>ミルクティー<br>ヨーグルト |
| 昼 | 麦ご飯<br>あんかけ豆腐バーグ<br>ポテトサラダ<br>けんちん汁 | サンマーメン<br>フルーツ杏仁豆腐 | 麦ご飯<br>親子煮<br>大根と油揚げのサラダ<br>味噌汁 | サンドイッチ3種<br>ポトフ | けんちんそば<br>鶏肉の白和え |
| 夜 | ご飯<br>豚の角煮<br>三つ葉とキノコのワサビ醤油<br>白菜の浅漬け<br>お吸い物 | ご飯<br>鮭の塩焼き<br>肉じゃが<br>ピーナツ和え<br>お吸い物 | カレーライス<br>大根のマヨ和え<br>コンソメスープ<br>フルーツゼリー | 五目おこわ<br>鶏だんごと野菜のくず煮<br>酢の物<br>お吸物<br>豆乳プリン | ご飯<br>かじきの塩麹漬け焼き<br>白菜とカニカマのトロトロ煮<br>里芋の煮物<br>お吸い物 |




# 2026年11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 | 五目雑炊<br>キャベツのツナマヨ和え<br>塩昆布和え<br>ヨーグルト | ご飯<br>きのこの炒り卵<br>ひじきと大豆の煮物<br>大根ゆかり和え<br>みそ汁<br>ヨーグルト | ご飯<br>車麸の卵炒め<br>さつま芋のそぼろあん<br>佃煮<br>味噌汁<br>ヨーグルト | ピザトースト<br>蒸し野菜＆蒸し卵<br>カフェオレ<br>ヨーグルト | ご飯<br>だし巻き卵<br>切り干し大根の煮物<br>沢庵和え<br>味噌汁<br>ヨーグルト |
| 昼 | 麦ごはん<br>豚肉と野菜の黒酢炒め<br>ナムル<br>ワンタン入りスープ | 豚肉高菜とろろごはん<br>根菜ごま和え<br>お吸物 | ご飯<br>麻婆豆腐<br>春雨サラダ<br>卵スープ | ベーコンと玉ねぎの<br>味噌クリームうどん<br>抹茶小豆寒天 | パン<br>ミートボール<br>野菜スープ<br>コーヒーゼリー |
| 夜 | ご飯<br>豆腐の甘辛肉巻き<br>ひじきの煮物<br>なます<br>お吸物 | ご飯<br>鰆の山椒焼き<br>なめ茸温やっこ<br>五目金平<br>お吸い物<br>果物 | ハヤシライス<br>緑の野菜サラダ<br>コンソメスープ<br>サイダーゼリー | ご飯<br>鶏の照り焼き<br>高野豆腐の含め煮<br>甘酢漬け<br>お吸い物 | ご飯<br>イワシの梅煮<br>肉じゃが<br>生姜酢和え<br>お吸い物 |

| | 26日(木) | 27日(金) | 28日(土) | 29日(日) | 30日(月) |
|---|---|---|---|---|---|
| 朝 | ご飯<br>豆腐のチャンプルー<br>青菜の煮浸し<br>佃煮<br>味噌汁<br>ヨーグルト | トースト<br>ソーセージと野菜のソテー<br>スパゲティサラダ<br>カフェオレ<br>ヨーグルト | ご飯<br>はんぺんの炒り卵<br>鯖と野菜の和え物<br>漬物<br>みそ汁<br>ヨーグルト | ご飯<br>ベーコンエッグ<br>竹輪と野菜の煮物<br>佃煮<br>味噌汁<br>ヨーグルト | 五目雑炊<br>キャベツのツナマヨ和え<br>大根塩昆布和え<br>ヨーグルト |
| 昼 | 牛丼<br>具だくさんけんちん汁<br>煮豆 | ほうとう風味噌煮込み<br>うどん<br>水ようかん | 蒸しパン<br>チリコンカーン<br>野菜スープ<br>プリン | パン<br>チキンのトマト煮<br>野菜サラダ<br>ミルクティー | 麦とろご飯<br>筑前煮<br>漬物<br>味噌汁 |
| 夜 | ご飯<br>鯖の塩焼き<br>炒り豆腐<br>酢の物<br>お吸い物 | ご飯<br>鶏肉のおろし煮<br>白菜とツナの和風和え<br>さつま芋甘煮<br>お吸物<br>果物 | ご飯<br>豚肉の黒酢炒め<br>ツナじゃが煮<br>青菜の胡麻よごし<br>お吸い物 | ごはん<br>鰆の味噌マヨ焼き<br>里芋煮物<br>三種の金平<br>お吸い物 | ご飯<br>ひじきの豆腐ハンバーグ<br>レバーの甘辛煮<br>竹輪と枝豆の和風ポテサラ<br>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。