





## 2026年5月 予定献立表

### グリーنز湘南



	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)
朝	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	桜えびトースト 蒸し野菜&蒸し卵 ミルクティ ヨーグルト	ご飯 卵とさつま揚げの煮物 納豆 甘酢漬け 味噌汁 ヨーグルト	ご飯 はんぺんのスクランブル 納豆 干し大根の煮物 味噌汁 ヨーグルト	トースト ベーコンと野菜のソテー スクランブルエッグ ミルクティー ヨーグルト
昼	パン ミートボール 野菜スープ コーヒーゼリー	カレーうどん フルーツゼリー	菜飯 鶏肉の治部煮 高野豆腐の味噌炒め お吸い物	葱塩豚カルビチャーハン 竹輪の磯辺和え 春雨スープ	アサリのトマトパスタ 大根ツナサラダ
夜	ご飯 かに玉 和風あん ツナとレタスの和え物 新玉ねぎのおかかポン酢 ワカメスープ	ごはん 牛肉のしぐれ煮 新玉ねぎワカメ酢の物 柚子大根 味噌汁	ご飯 鯖の生姜煮 炒り豆腐 胡麻和え お吸い物 果物	ちらし寿司 高野豆腐の含め煮 胡麻和え お吸い物 きな粉白玉団子	ご飯 豚肉のピリ辛炒め 青菜の煮浸し レバーのワイン煮 お吸い物

	16日(土)	17日(日)	18日(月)	19日(火)	20日(水)
朝	ご飯 厚揚げとひき肉の オイスター煮 大根金平 大豆と人参の甘煮 味噌汁 ヨーグルト	ご飯 はんぺんと野菜の煮物 納豆 野菜の塩昆布和え 味噌汁 ヨーグルト	卵雑炊 ソーセージと野菜の炒め物 漬物 ヨーグルト	トースト ハムエッグ マカロニサラダ カフェオレ ヨーグルト	ご飯 豚肉のトロミ卵とじ 大根の金平 佃煮 味噌汁 ヨーグルト
昼	コーン蒸しパン タンドリーチキン 豆乳スープ	麦とろご飯 棒棒鶏 漬物 お吸い物	パン 鶏と根菜のクリーム煮 キノコマリネサラダ レモンティー	ベーコンと玉ねぎの 味噌クリームうどん 抹茶小豆寒天	高菜チャーハン 鶏団子の中華スープ キムチやっこ
夜	鉄火丼 大根そばろ煮 青菜白和え お吸い物 果物	カレーライス 新玉ねぎとひじきのマリネ かきたまスープ フルーツゼリー	ご飯 鯖のオニオンソース 南瓜の煮物 白和え お吸い物	ご飯 中華風うま煮 白滝の練りごま和え 酢の物 お吸い物	ご飯 鮭の塩焼き 炒り豆腐 酢の物 味噌汁



## 2026年5月 予定献立表 グリーンズ湘南



	21日(木)	22日(金)	23日(土)	24日(日)	25日(月)
朝	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	ピザトースト 蒸し野菜&蒸し卵 カフェオレ ヨーグルト	ごはん 高野豆腐の卵とじ なめ茸おろし 煮豆 味噌汁 ヨーグルト	ご飯 厚揚げの卵炒め 納豆 漬物 味噌汁 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	ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ 卵スープ	うどんナポリタン キャベツとベーコンの シーザー和え	ミックスサンド コーンスープ バナナ	ご飯 豚肉と大根の甘辛煮 ナムル オニオンスープ	抹茶黒豆蒸しパン マカロニグラタン レモンティ
夜	ガーリックライス カジキのソテー コーンサラダ オニオンスープ 果物	ご飯 チンジャオロースー 三つ葉とキノコのおろし和え 大豆の煮物 お吸い物	ご飯 豆腐の肉巻き ひじきの煮物 なます お吸物	菜飯 揚げ出し豆腐 根菜の胡麻マヨ和え レバーの生姜煮 お吸物	ご飯 ハンバーグきのこソース コールスローサラダ ポタージュ バナナミルクプリン

	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)	31日(日)
朝	トースト 大豆とソーセージのトマト煮 蒸し野菜サラダ ミルクティ ヨーグルト	ご飯 車麩と野菜の煮物 納豆 竹輪のワサマヨ和え 味噌汁 ヨーグルト	ご飯 ベーコンとしめじの炒り卵 がんもの煮物 漬物 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 ヨーグルト	五目雑炊 キャベツのツナマヨ和え 漬物 ヨーグルト	ご飯 はんぺんの炒り卵 切り干し大根の煮物 ゆかり和え みそ汁 ヨーグルト
昼	塩あんかけ焼きそば 杏仁豆腐	麦ごはん 豚肉と野菜の黒酢炒め ツナじゃが煮 味噌汁	牛肉高菜とろろごはん 五目ごま和え 味噌汁 アセロラゼリー	冷やしたぬきそば キャベツとささみの しそ風味サラダ	パン チキンピカタ ミネストローネ	ご飯 鶏の照り焼き 高野豆腐の含め煮 甘酢漬け 味噌汁
夜	カレーライス 野菜のワサマヨ和え コンソメスープ りんごゼリー	ご飯 カジキおろしねぎソース 白菜とカニカマトロ口煮 金平ごぼう お吸い物	ご飯 鯖のみそ煮 野菜の焼き浸し 梅和え お吸い物	ごはん 中華風煮込み 春雨の和え物 塩昆布和え お吸い物	鮭の混ぜ寿司 炊き合わせ 煮豆 お吸物 果物	ご飯 鯖の味噌マヨ焼き 南瓜のミルク煮 三種の金平 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。