



2026年7月 予定献立表 グリーンズ湘南



	1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)	5日(日)
朝	ごはん 高野豆腐の卵炒め 和風ポテトサラダ 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 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	ご飯 車麩と野菜の煮物 納豆 胡瓜の梅和え 味噌汁 ヨーグルト	五目雑炊 はんぺん焼き じゃが芋のそぼろあん 梅干し ヨーグルト
昼	冷やし中華 黒蜜豆乳ゼリー	キーマカレー 千切サラダ コンソメスープ フルーツゼリー	ミートソーススパゲティ きのこスープ	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 牛肉のプルコギ 白和え 卵スープ
夜	お赤飯 カジキの塩麴蒸し ひじきの煮物 酢の物 味噌汁 果物	ご飯 豚肉のママレード醤油焼き 煮やっこ レバーの甘辛煮 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	わかめご飯 蒸し鶏ごまだれ じゃが芋煮っ転がし 人参とレーズンの和え物 お吸い物	ご飯 手作りしゅうまい 青梗菜の炒め物 胡瓜のナムル わかめスープ

	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)
朝	ご飯 はんぺんの炒り卵 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 ソーセージスクランブル コロコロサラダ カフェオレ ヨーグルト	ご飯 高野豆腐の卵炒め 大根そぼろあん 佃煮 味噌汁 ヨーグルト	ご飯 豚肉のトロミ卵とし 金平 佃煮 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 ヨーグルト
昼	パン BBQチキン ポテトサラダ 野菜スープ	そうめん 天の川仕立て 枝豆の白和え 梅ゼリー	麦ごはん 鶏と卵のさっぱり煮 ピーマンの金平 漬物 味噌汁	麦とろご飯 牛肉のしぐれ煮 漬物 かきたま汁	彩り冷やし麺 だし巻き玉子
夜	ご飯 カジキのソテー 梅だれ ベーコンと大根の炒め物 ピーマンの塩昆布和え お吸い物 果物	マグロ漬け寿司 茄子の揚げびたし トマトのシロップ漬け お吸い物	季節の野菜カレー 野菜サラダ りんごゼリー	ご飯 焼き鮭 肉じゃが 酢の物 味噌汁	ご飯 豚の角煮 ひじきの南蛮酢 ゴーヤのおかか和え 味噌汁



2026年7月 予定献立表 グリーンズ湘南



	11日(土)	12日(日)	13日(月)	14日(火)	15日(水)
朝	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	ご飯 ベーコンとしめじの炒り卵 茹で野菜のおかか和え 漬物 味噌汁 ヨーグルト	ご飯 高野豆腐の卵とし 塩昆布入りポテトサラダ 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 スパゲティサラダ カフェオレ 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 梅干し 味噌汁 ヨーグルト
昼	キャロットライス イタリアンチキン 胡麻和え ポタージュ	パン ハンバーグ サラダ添え パスタスープ コーヒーゼリー	ビビンバ ワカメスープ キムチやっこ	けんちんうどん 鶏肉の白和え	牛丼 具だくさんけんちん汁 漬物
夜	ご飯 鯖のねぎソース 春雨のオイスター炒め なます お吸物	ご飯 鯖の塩焼き 切り干し大根の煮物 胡瓜の梅おかか和え お吸い物 果物	ご飯 鶏つくねの照り焼き 野菜の焼き浸し 炒り豆腐 お吸い物	稲荷寿司 豚しゃぶ じゃがいも白煮 お吸い物 水ようかん	ご飯 カジキの粕漬け 五目豆 トマトのお浸し お吸い物

	16日(木)	17日(金)	18日(土)	19日(日)	20日(月)
朝	ご飯 車麩と野菜の煮物 納豆 鯖ともやしの和え物 味噌汁 ヨーグルト	トースト 巣ごもり卵 千切サラダ ミルクティー ヨーグルト	ご飯 はんぺんの炒り卵 納豆 きゅうりのゆかり和え 味噌汁 ヨーグルト	卵雑炊 ソーセージと野菜の炒め物 角切りきゅうりの味噌マヨ和え 梅干し ヨーグルト	ご飯 ゴーヤチャンプルー ピーマンの金平 漬物 味噌汁 ヨーグルト
昼	パン グリルチキン ミネストローネ アセロラゼリー	冷やしたぬきそば 蒸し鶏のしそ風味サラダ	麦ご飯 茄子と豚肉のピリ辛炒め オクラとコーンのおろし和え 味噌汁	三色ジャムサンド ポトフ バナナ	麦ご飯 麻婆茄子 胡瓜のサラダ 中華風卵スープ
夜	ご飯 かに玉 レバーとニラの炒め物 蒸し茄子ゴマダレ お吸物	ご飯 豚肉の生姜焼き 刻み昆布の煮物 枝豆の白和え お吸い物	カレーライス 緑の野菜サラダ コンソメスープ サイダーゼリー	ご飯 鯛の生姜煮 じゃが芋煮っ転がし 蒟蒻のきんぴら 味噌汁 果物	ご飯 さわらの蒲焼 なめ茸やっこ 青菜胡麻和え お吸い物



2026年7月 予定献立表
グリーンズ湘南



	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)
朝	ピザトースト 蒸し野菜&蒸し卵 カフェオレ ヨーグルト	ご飯 高野豆腐の卵炒め じゃが芋そぼろあん 佃煮 味噌汁 ヨーグルト	ごはん がんと野菜の煮物 納豆 もやしの和え物 味噌汁 ヨーグルト	トースト お豆のオムレツ コールスローサラダ カフェオレ ヨーグルト	ご飯 厚揚げのうま煮 野菜のゆかり和え 佃煮 味噌汁 ヨーグルト
昼	塩あんかけ焼きそば 杏仁豆腐	牛肉とゴボウの混ぜご飯 豆腐のあんかけ煮 かき玉汁	パン ポークチャップ コロコロサラダ ポタージュ	肉みそうどん 豆腐サラダ	麦ごはん 豚肉と野菜の黒酢炒め ナムル ワンタン入りスープ
夜	ご飯 和風ハンバーグ ひじきの煮物 らっきょうの和え物 お吸物	菜飯 夏おでん ピーマン梅肉和え 果物	ご飯 鯖の味噌煮 人参と大豆の甘煮 春雨サラダ お吸物	ごはん カジキのソテーカボナータ添え オクラのワサマヨ和え コンソメスープ ももゼリー	季節のカレーライス ビーンズサラダ コンソメスープ ブドウゼリー

	26日(日)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)
朝	ご飯 車麩の煮物 納豆 そうめんサラダ 味噌汁 ヨーグルト	卵雑炊 ソーセージと野菜の炒め物 塩昆布和え 梅干し ヨーグルト	トースト トマト・チーズスクランブル 千切野菜サラダ カフェオレ 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	ご飯 はんぺんの炒り卵 鯖と野菜の和え物 佃煮 味噌汁 ヨーグルト	ハムチーズトースト 蒸し野菜&蒸し卵 カフェオレ ヨーグルト
昼	小豆クリームサンド ラタトゥイユ 野菜スープ	あんかけチャーハン 千切胡麻酢サラダ ワカメスープ	カレーうどん カニカマとピーマン和え物	麦ごはん チンジャオロースー 変わり冷奴(ゴマダレ) 中華風コンソメスープ	パン BBQチキン ポテトサラダ コンソメスープ	鶏と卵の親子混ぜ寿司 三種の金平 味噌汁 水ようかん
夜	うな重 山形だしのせ冷奴 蒸し茄子ごまだれ トマトシロップ漬け お吸い物	ご飯 豆腐の甘辛肉巻き ひじきの煮物 ゴーヤおかか和え お吸物	ご飯 かじき野菜甘酢あん 茄子味噌炒め 胡麻和え お吸物	ちらし寿司 高野豆腐の含め煮 胡麻和え お吸い物 果物	ご飯 ワカメ入りつくね 肉じゃが 酢の物 お吸い物	ご飯 鯖の味噌マヨ焼き レバーの生姜煮 人参レーズン和え物 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。

