



2026年9月 予定献立表
グリーンズ湘南



	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)
朝	トースト オムレツ 蒸し野菜 カフェオレ ヨーグルト	ご飯 はんぺんの炒り卵 鯖と野菜の和え物 ピーマン塩昆布和え みそ汁 ヨーグルト	ご飯 車麩の卵とじ じゃが芋のきんぴら 佃煮 味噌汁 ヨーグルト	トースト ソーセージスクランブル マカロニサラダ カフェオレ ヨーグルト	ご飯 高野豆腐の卵炒め 南瓜のそぼろあん 梅干し 味噌汁 ヨーグルト
昼	お好み焼き 大根サラダ 若芽ともやしのスープ	冷やしたぬきそば キャベツとツナの わさびマヨ	パン 鶏肉のカレー煮込み ポテトサラダ コンソメスープ	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	牛肉とゴボウの混ぜご飯 豆腐のあんかけ煮 かき玉汁
夜	お赤飯 鶏のくずたたき ひじきの煮物 煮豆 お吸い物	ごはん ハンバーグステーキ コールスローサラダ ポターージュ バナナミルクプリン	ごはん 鯖の蒲焼 春雨のオイスター炒め ナムル お吸物 果物	ご飯 手作りしゅうまい 青梗菜の炒め物 レバーの生姜煮 ワカメスープ	ご飯 鯖の塩焼き 肉じゃが 生姜酢和え お吸い物

	6日(日)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)
朝	ご飯 がんと野菜の煮物 納豆 ピーマンの塩昆布和え みそ汁 ヨーグルト	五目雑炊 野菜のツナ和え 大根の塩昆布和え 梅干し 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	ご飯 厚揚げとひき肉の オイスター煮 ピーマン金平 沢庵和え 味噌汁 ヨーグルト	ご飯 ゴーヤチャンプルー オクラの胡麻和え 佃煮 味噌汁 ヨーグルト
昼	パン BBQチキン ダイスサラダ トマトスープ	ミラノ風ドリア ゴマダレキャベツサラダ ベーコンと玉ねぎのスープ	冷やしとろろそば ちくわと野菜の和え物 プリン	麦ご飯 親子煮 大根と油揚げのサラダ 味噌汁	小豆クリームサンド ラタトゥイユ 野菜スープ バナナ
夜	ご飯 鮭のムニエル 野菜の塩麴和え 煮豆 お吸い物 果物	ご飯 和風かに玉 青梗菜の炒め物 なます 味噌汁	ご飯 ポークソテー パインソース 大根梅和え じゃが芋煮っ転がし お吸い物	キーマカレー コールスローサラダ コンソメスープ マンゴーゼリー	ご飯 和風甘辛肉だんご ツナの炒め物 ひじきのサラダ お吸物



2026年9月 予定献立表
グリーنز湘南



	11日(金)	12日(土)	13日(日)	14日(月)	15日(火)
朝	トースト ソーセージスクランブル 千切り野菜サラダ ミルクティ 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	ご飯 ベーコンエッグ 茄子とピーマンの味噌炒め 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&卵 カフェオレ ヨーグルト
昼	けんちんそば ツナじゃが	麦ごはん 麻婆豆腐 中華風サラダ たまごスープ	パン 鶏肉のグリル サルサース 野菜スープ プリン	ビビンバ ワカメスープ キムチやっこ	きつねうどん 鶏肉の白和え
夜	ご飯 豚の角煮 豆腐とカニかまの中華あん 酢の物 お吸物	ご飯 カジキのソテー 梅だれ ベーコンとじゃが芋の炒め物 キャベツの和え物 お吸い物	ご飯 鯖の山椒焼き がんもと人参の煮物 生姜酢和え お吸物 果物	ご飯 豚肉の生姜焼き きざみ昆布の煮物 なます お吸い物	ご飯 若芽入りつくね 梅和え 人参とじゃが芋甘煮 お吸物

	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)	20日(日)
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	ご飯 車麩の煮物 納豆 そうめんサラダ 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	ごはん 厚揚げの卵炒め 金平ごぼう 梅干し 味噌汁 ヨーグルト	ご飯 ゴーヤチャンプルー オクラの胡麻和え 佃煮 味噌汁 ヨーグルト
昼	オムライス 角切りサラダ コンソメスープ	コーン蒸しパン タンドリーチキン 豆乳スープ	野菜たっぷり 味噌ラーメン 杏仁豆腐	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	ミックスサンド ポタージュ バナナ
夜	ご飯 鮭の粕漬け焼き 野菜炒め 南瓜煮 お吸い物	焼き鯖混ぜ寿司 とろじゃがそばろあん 蒸しナス お吸い物 果物	ご飯 和風煮込みハンバーグ ワサビ酢和え 煮豆 お吸い物	カレーライス コールスローサラダ コンソメスープ アセロラゼリー	ご飯 牛すき煮 ごま和え 酢の物 お吸物



2026年9月 予定献立表

グリーンズ湘南



	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)
朝	ご飯 ちくわと野菜の煮物 納豆 塩昆布和え みそ汁 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 ゴーヤチャンプルー 青菜の煮浸し 佃煮 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 きのこの卵炒め スパサラ ミルクティ ヨーグルト
昼	ハヤシライス 緑の野菜サラダ 卵スープ	きのこクリームスパゲティ サラダ アップルティー	牛丼 なめ茸やっこ 味噌汁	パン 鶏肉と野菜のガーリックソテー キノコマリネサラダ コーンスープ	肉うどん 大根の梅肉和え レモン寒天
夜	敬老の日 ～お祝い膳～	ご飯 鶏の照焼 茄子のあんかけ煮 酢の物 お吸物	ご飯 カジキの塩麹焼き 大根の洋風煮 らっきょう入り酢の物 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 白玉団子	ご飯 イワシの生姜煮 大根と昆布の煮物 ゆかり和え お吸物

	26日(土)	27日(日)	28日(月)	29日(火)	30日(水)
朝	ご飯 豚肉のトロミ卵とじ 三色金平 佃煮 味噌汁 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	ご飯 ベーコンエッグ 竹輪と野菜の煮物 梅干し 味噌汁 ヨーグルト	トースト 巣ごもり卵 そうめんサラダ ミルクティー ヨーグルト	ご飯 車麩と野菜の煮物 納豆 佃煮 味噌汁 ヨーグルト
昼	高菜チャーハン 鶏団子の中華スープ キムチやっこ	パン 肉団子のコーンクリーム煮 千切りサラダ オニオンスープ	麦ごはん ひじきの豆腐ハンバーグ 竹輪と枝豆の和風ポテサラ 味噌汁	ちゃんぽん フルーツゼリー	麦ごはん 回鍋肉 豆腐サラダ 中華風コーンスープ
夜	ご飯 豆腐の甘辛肉巻き ひじきの煮物 なます お吸物	ご飯 鮭の塩焼き ピーマン炒め レバーの生姜煮 お吸い物	ご飯 鯖の味噌マヨ焼き 里芋煮 蒟蒻のきんぴら お吸い物	ご飯 わらじバーグ 南瓜のシナモン風味 酢の物 お吸物	ご飯 鶏肉のおろし煮 キャベツとツナの和風和え 大豆と人参の甘煮 お吸物

※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。