



2024年11月 予定献立表

グリーンズ湘南



	1日 (金)	2日 (土)	3日 (日)	4日 (月)	5日 (火)
朝	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	ご飯 厚揚げとひき肉の オイスター煮 じゃが芋金平 漬物 味噌汁・ヨーグルト	ご飯 高野豆腐の卵炒め 大根のそぼろあん 佃煮 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
昼	パン きのこ煮込ハンバーグ 野菜スープ コーヒーゼリー	ご飯 チンジャオロースー ナムル 卵スープ	パン 鶏肉のグリル ｶﾙｶｰｽ 野菜スープ プリン	パン 鶏と大根のクリーム煮 キノコマリネサラダ レモンティー	あんかけ卵うどん 筑前煮
夜	お赤飯 鯖のおろし蒸し レバーの生姜煮 白菜の浅漬け お吸い物 果物	ご飯 カジキのホイル蒸し さつま芋の甘煮 かまぼこのわさび和え お吸い物	茶飯 おでん ごぼうの梅マヨ和え 果物	ご飯 鯖の生姜煮 炒り豆腐 酢の物 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 マンゴープリン

	6日 (水)	7日 (木)	8日 (金)	9日 (土)	10日 (日)
朝	ご飯 はんぺんの炒り卵 鯖と野菜の和え物 佃煮 みそ汁 ヨーグルト	ご飯 がんと野菜の煮物 納豆 青菜のお浸し 味噌汁 ヨーグルト	ツナマヨコーントースト ポテトサラダ きのこミルクスープ ヨーグルト	ご飯 豚肉のトロミ卵とじ 三色金平 梅干し 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 梅干し 味噌汁 ヨーグルト
昼	お好み焼き かに風味サラダ 若芽ともやしのスープ	オムライス ひじきのサラダ ワカメスープ	きのことしろろの温つけそば ちくわの磯辺揚げ りんごゼリー	中華丼 春雨の和え物 卵スープ	菜飯 鶏肉の治部煮 高野豆腐の味噌炒め お吸い物 漬物
夜	菜飯 白菜と豚肉のほうじ茶煮 梅肉和え しそ入りポテトサラダ お吸い物	ご飯 豚肉の生姜焼き 大根の煮物 酢の物 お吸い物	ご飯 鶏ひき肉の大判焼き 南瓜の煮物 練りごま和え 味噌汁	ご飯 牛のしぐれ煮 胡麻和え 大豆と昆布の煮物 お吸い物	ご飯 かに玉 ツナと青梗菜の炒め物 レバー甘辛煮 若芽スープ 果物



2024年11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 だし巻き卵 納豆 野菜の煮物 味噌汁 ヨーグルト	トースト ベーコンエッグ マカロニサラダ カフェオレ 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	ご飯 ソーセージと野菜炒め 金平大根 沢庵和え 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
昼	パン BBQチキン ポテトサラダ オニオンスープ	舞茸と牛蒡jの カレーつけそば 大学芋	葱塩豚カルピチャーハン 竹輪の磯辺和え 中華風スープ	パン ポークチャップ ミモザサラダ 野菜スープ	スパゲティミートソース ビーンズサラダ コンソメスープ
夜	きんぴらませごはん 鱈のあっさり煮 野菜の辛子和え さつま芋甘煮 お吸い物	ご飯 イワシの生姜煮 酢の物 千草卵焼き 味噌汁	ご飯 肉豆腐 ひじきの南蛮酢 南瓜の煮物 お吸い物	ご飯 鱈の生姜煮 根菜のゴママヨ和え 豆腐の肉みそのせ お吸い物	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 酢の物 こんにゃく金平 お吸物

	16日 (土)	17日 (日)	18日 (月)	19日 (火)	20日 (水)
朝	ご飯 高野豆腐の卵とじ 野菜のおかか和え 漬物 みそ汁 ヨーグルト	ご飯 厚揚げのうま煮 切り干し大根の煮物 佃煮 味噌汁 ヨーグルト	ご飯 車麩と野菜の煮物 納豆 キャベツの梅和え 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 きな粉ヨーグルト	五目雑炊 キャベツのツナマヨ和え 大根塩昆布和え 梅干し ヨーグルト
昼	麦ご飯 あんかけ豆腐バーグ ポテトサラダ けんちん汁	麦ご飯 親子煮 大根と油揚げのサラダ 味噌汁	サンドイッチ3種 ポトフ	サンマーメン フルーツ杏仁豆腐	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 豚の角煮 三つ葉とキノコのワサビ醤油 白菜の浅漬け お吸い物	ご飯 豆腐の甘辛肉巻き ひじきの煮物 なます お吸物	五目おこわ 鶏だんごと野菜のくず煮 酢の物 お吸物 豆乳プリン	ご飯 イワシ生姜煮 肉じゃが ピーナツ和え お吸い物 果物	カレーライス 大根のマヨ和え コンソメスープ フルーツゼリー



2024年11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 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	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 ミルクティー ヨーグルト	ご飯 高野豆腐の卵炒め さつま芋のそばろあん 佃煮 味噌汁 ヨーグルト	ご飯 だし巻き卵 切り干し大根の煮物 沢庵和え 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 漬物 みそ汁 ヨーグルト
昼	豚肉高菜とろろごはん 根菜ごま和え お吸物	けんちんそば 鶏肉の白和え	ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ 卵スープ	パン ミートボール 野菜スープ コーヒーゼリー	蒸しパン チリコンカン 野菜スープ プリン
夜	ご飯 イワシの梅煮 肉じゃが 生姜酢和え お吸い物	ハヤシライス 緑の野菜サラダ コンソメスープ サイダーゼリー	ご飯 かじきの塩麴漬け焼き 白菜とカニカマのトロトロ煮 里芋の煮物 お吸い物	ご飯 鯖の山椒焼き なめ茸温やっこ 五目金平 お吸い物 果物	ご飯 豚肉と野菜の黒酢炒め ツナじゃが煮 青菜の胡麻よごし お吸い物

	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)
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	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 ミルクティー ヨーグルト	ご飯 高野豆腐の卵炒め さつま芋のそばろあん 佃煮 味噌汁 ヨーグルト	ご飯 だし巻き卵 切り干し大根の煮物 沢庵和え 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 漬物 みそ汁 ヨーグルト
昼	豚肉高菜とろろごはん 根菜ごま和え お吸物	けんちんそば 鶏肉の白和え	ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ 卵スープ	パン ミートボール 野菜スープ コーヒーゼリー	蒸しパン チリコンカン 野菜スープ プリン
夜	ご飯 イワシの梅煮 肉じゃが 生姜酢和え お吸い物	ハヤシライス 緑の野菜サラダ コンソメスープ サイダーゼリー	ご飯 かじきの塩麴漬け焼き 白菜とカニカマのトロトロ煮 里芋の煮物 お吸い物	ご飯 鯖の山椒焼き なめ茸温やっこ 五目金平 お吸い物 果物	ご飯 豚肉と野菜の黒酢炒め ツナじゃが煮 青菜の胡麻よごし 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。