



## 2025年3月 予定献立表 グリーンズ湘南



	1日(土)	2日(日)	3日(月)	4日(火)	5日(水)
朝	ご飯 豆腐チャンプルー 青菜煮浸し 佃煮 みそ汁 ヨーグルト	ご飯 はんぺんと卵の煮物 納豆 沢庵ともやしの和え物 味噌汁 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	トースト ベーコンエッグ 千切サラダ ミルクティー 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
昼	味噌ラーメン 杏仁豆腐	パン タンドリーチキン ミモザサラダ 豆乳スープ	豚肉の卵とじ丼 春雨の和え物 わかめスープ 漬物	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	麦ごはん 回鍋肉 豆腐サラダ 中華風コーンスープ
夜	お赤飯 和風甘辛肉だんご ツナと青梗菜の炒め物 ひじきのサラダ お吸物	ご飯 鮭とじゃが芋の甘味噌照り焼き カニカマのコーンマヨサラダ あんかけ温豆腐 お吸物	ちらし寿司 アサリの酒蒸し ふきと油揚げ煮物 お吸い物 果物	ご飯 手作りしゅうまい 青梗菜の炒め物 大根ときゅうりの梅和え 玉子と豆腐のスープ	カレーライス 野菜のワサマヨ和え コンソメスープ りんごジュース
	6日(木)	7日(金)	8日(土)	9日(日)	10日(月)
朝	ご飯 きのこの炒り卵 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 ウインナーと野菜のソテー そうめんサラダ ミルクティー ヨーグルト	坦々風おじや キャベツのツナマヨ和え 大根のゆかり和え ヨーグルト	ご飯 厚揚げとひき肉の オイスター煮 さつま芋金平 梅干し 味噌汁・ヨーグルト	五目雑炊 鯖と野菜の和え物 南瓜の煮物 梅干 ヨーグルト
昼	三色ジャムサンド ポトフ バナナ	あんかけ焼きそば 杏仁豆腐	卵チャーハン 棒棒鶏 ワカメスープ	パン マカロニグラタン 野菜スープ	ほうれん草とコーンの クリームミートドリア ごまだれキャベツサラダ ベーコンとろたまスープ
夜	ご飯 牛すき煮 白菜の甘酢炒め 煮豆 お吸物 果物	ご飯 鶏むね肉のピカタ ふろふき大根 酢の物 味噌汁	ご飯 イワシの甘露煮 レバーとニラの炒め物 竹輪ときゅうりの酢の物 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	ご飯 サワラの味噌マヨ焼き さつま芋煮 三種の金平 お吸い物



## 2025年3月 予定献立表

### グリーンズ湘南



	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)
朝	トースト ソーセージスクランブル 角切りサラダ ミルクティー 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	ご飯 高野豆腐の卵炒め さつま芋のそぼろあん 佃煮 味噌汁 ヨーグルト	ツナマヨコーントースト 温野菜サラダ&卵 カフェオレ ヨーグルト	白菜シチュー雑炊 さつまいもの甘煮 青菜のごま和え ヨーグルト
昼	にら玉あんかけそば 千切りじゃが芋の ワサビマヨネーズ和え	牛丼 さつま揚げの炒め煮 味噌汁	パン グリルチキン パスタ入りカレースープ アセロラゼリー	うどんナポリタン キャベツとベーコンの シーザー和え	ご飯 チャプチェ 豆苗カニカママヨサラダ 卵スープ
夜	ご飯 肉だんごのコーンクリーム煮 金平ごぼう ピーマンの辛し和え お吸い物	ご飯 ひじきの豆腐ハンバーグ 鶏そぼろ春雨 竹輪と枝豆の和風ポテサラ お吸物	ご飯 鯖の塩焼き こんにやくとちくわの炒め煮 生姜酢和え(きのこ) お吸い物	ご飯 筑前煮 だし巻き卵 春雨の青じそ和え お吸い物	カレーライス コールスローサラダ 卵スープ バナナプリン

	16日(日)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)
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 きのこの卵とじ 切り干し大根煮物 漬物 味噌+E100:E105汁 ヨーグルト	トースト ベーコンエッグ 温野菜 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 みそ汁 ヨーグルト	ご飯 厚揚げのそぼろあん 納豆 青菜の海苔和え 味噌汁 ヨーグルト
昼	サンドイッチ 野菜スープ プリン	麦ご飯 回鍋肉 豆腐サラダ 中華風コーンスープ	カレーうどん キャベツとささみの しそ風味サラダ	麦ご飯 麻婆豆腐 ラーパーツアイ 中華風スープ	パン チキンピカタ ミネストローネスープ
夜	ご飯 鶏肉のおろし煮 白菜とツナの和風和え 大豆と人参の甘煮 お吸い物	さつま芋ご飯 カジキの塩麴焼き 大根そぼろあん 味噌汁 果物	ご飯 豆腐の甘辛肉巻き ひじきの煮物 なます お吸い物	ご飯 鯖の蒲焼 刻み昆布の煮物 ナムル 味噌汁 果物	ご飯 イワシの生姜煮 根菜の甘辛炒め きのこのだし浸し お吸い物



## 2025年3月 予定献立表 グリーンズ湘南



	21日 (金)	22日(土)	23日(日)	24日 (月)	25日(火)
朝	シナモンシュガートースト 具だくさん豆乳スープ 角切りサラダ ヨーグルト	ご飯 はんぺんの炒り卵 白菜とベーコンのクリーム煮 人参とピーマンの胡麻和え 味噌汁 ヨーグルト	ご飯 がんと野菜の煮物 納豆 さつま芋金平 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	トースト ソーセージスクランブル 白菜とレーズンのサラダ カフェオレ ヨーグルト
昼	けんちんそば 鶏むね肉の白和え	オムライス マカロニサラダ コンソメスープ	小豆クリームサンド 根菜きのこクリームスープ 青梗菜ベーコンソテー	鶏の親子混ぜ寿司 厚揚げの炒め煮 味噌汁 水ようかん	和風きのこパスタ キャベツのツナマヨ和え マヨ和え
夜	ご飯 豚肉のごま生姜焼き 青菜煮びたし 長芋の酢の物 お吸物	ご飯 つくねの照り焼き 白和え 青菜お浸し 味噌汁 果物	ご飯 かに玉 ツナと青梗菜の炒め物 白菜と昆布の和え物 ワカメスープ	ご飯 鯖の生姜煮 根菜のゴママヨ和え 豆腐の肉みそのせ みそ汁	ご飯 豚肉と大根の甘辛煮 豆腐とカニかまの中華あん 若芽と玉ねぎの酢の物 お吸物

	26日 (水)	27日(木)	28日 (金)	29日(土)	30日(日)	31日 (月)
朝	ご飯 厚揚げの卵炒め 大根のそぼろあん 佃煮 味噌汁 ヨーグルト	ご飯 さつま揚げと野菜の煮物 納豆 甘酢漬け みそ汁 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 ミルクティー ヨーグルト	五目雑炊 鯖と野菜の和え物 さつま芋甘煮 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 ふわふわ炒り卵 青菜の生姜醤油和え 大根とこんにゃくの煮物 味噌汁 ヨーグルト
昼	麦ご飯 豆腐ハンバーグ (おろし) ポテトサラダ 豚汁	蒸しパン マカロニグラタン オニオンスープ	肉うどん やわらか大学芋	ご飯 ポークソテー パインソース 野菜の塩麴和え みそ汁	パン 鶏肉のカレー煮込み スパゲティーサラダ コンソメスープ	麦とろご飯 筑前煮 煮豆 味噌汁
夜	ご飯 鶏の照焼 炒り豆腐 酢の物 お吸物	ゆかりご飯 鶏だんごと野菜のくず煮 さつま芋甘煮 レバー生姜煮 お吸い物	カレーライス ひじきマリネサラダ かきたまスープ りんごゼリー	ご飯 かじきの野菜甘酢あんかけ 高野豆腐の煮物 塩昆布あえ お吸物	ご飯 鯖の粕漬焼き 煮奴 白菜の甘酢炒め お吸物 果物	漬けまぐろ丼 長いもの明太子和え ふきの青煮 茶碗蒸し

※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。