





# 2024年1月度献立

特別養護老人ホーム 第二好意の庭





※献立は材料仕入れ等の都合により変更となる場合があります。

曜日		月	火	水	木	金	土	日
日にち		1	2	3	4	5	6	7
 <b>朝食</b>	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	七草粥
	たいみそ 祝盛り 江戸風雑煮	のり佃煮 青梗菜の信田煮 みそ汁 白桃缶	梅びしお ポテトサラダ みそ汁 黄桃缶	ふりかけ 野菜ソテー みそ汁 バナナ	のり佃煮 しろなのハム炒め みそ汁 ヨーグルトムース	たいみそ ほうれん草のピーナッツ和え みそ汁 洋梨缶	だし巻き卵 みそ汁 黄桃缶	
 <b>昼食</b> 	お正月特別メニュー	散らし寿司	ご飯	散らし寿司	ご飯	ご飯	ご飯	
	赤飯 祝肴、お煮しめ さわらの西京焼き 紅白なます 天ぷら 雑煮、香の物	里芋の味噌かけ すまし汁 フルーツ	寄せ鍋 菜の花の柚子和え すまし汁 香の物	茶わん蒸し みそ汁 フルーツ	八宝菜 または 海老のチリソース 大根の中華和え 中華スープ	照り焼きハンバーグ または たらのマヨ焼き ブロッコリーサラダ パンプキンスープ	牛肉のスタミナ炒め 冬瓜のカニ風味あんかけ みそ汁	
<b>間食</b>	紅白饅頭	練り切り	甘酒	焼印入り干支饅頭	バラエティ	蒸しパン	たい焼き	
	牛乳	牛乳		牛乳	牛乳	牛乳		
<b>夕食</b> 	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ゆかりご飯	ご飯	
	すきやき ほうれん草のお浸し すまし汁	ぶりの照り焼き キャベツの炒め煮 みそ汁	グリルチキン かぶの洋風煮 コーンスープ	麻婆茄子 焼売 中華スープ	鶏肉の菜種焼き 高野の炊き合わせ みそ汁	オムレツ 大根の肉みそかけ すまし汁	あじの松前煮 青梗菜のツナ和え すまし汁	
一日当たりの 栄養価	エネルギー(Kcal)	1800	1397	1317	1430	1286	1431	1334
	タンパク質(g)	83.9	58.8	54.1	55.8	56.1	50.4	59.3
	脂質(g)	42.6	32.6	30.1	367.7	38.4	40.3	32.3
	塩分(g)	9.2	8.1	7.9	8.4	7	8.7	7.3

# 2024年1月度献立

特別養護老人ホーム 第二好意の庭














※献立は材料仕入れ等の都合により変更となる場合があります。

曜日	月	火	水	木	金	土	日			
日にち	8	9	10	11	12	13	14			
 <b>朝食</b>	菓子パン マンゴー缶 牛乳	ゆかりごはん 里芋の煮物 みそ汁 バナナ	ご飯 のり佃煮 ほうれん草の煮浸し みそ汁 白桃缶	ご飯 たいみそ 冬瓜のくず煮 みそ汁 洋梨缶	ご飯 ふりかけ 揚げ茄子の煮物 みそ汁 フルーツカクテル	ご飯 のり佃煮 しろなの炒め煮 みそ汁 黄桃缶	焼きたてパン オクラのおかか和え みかん缶 牛乳			
	<b>昼食</b> 	ご飯 🍗鶏肉のチーズ焼き または 🍷たらのカレー風味焼き 小松菜のコンソメ煮 ポタージュスープ	ご飯 🥬肉団子と野菜の旨煮 または 🍷メルルーサのオーロラ焼き 春雨の酢の物 すまし汁	ご飯 🍖豚肉の香味炒め または 🐟白身魚の磯風味焼き ひじきの煮物 みそ汁	ご飯 フライ盛り合わせ 青梗菜の煮浸し みそ汁	チキンカレー キャベツサラダ フルーツ 福神漬 	ご飯 🍖牛肉と大根の煮物 または 🐟さばの煮付け 白菜の酢の物 すまし汁	ご飯 さわらの幽庵焼き 金平大根 かす汁		
		<b>間食</b>	味噌饅頭 牛乳	あんまん 牛乳	誕生日会 牛乳	マドレーヌ 牛乳	チョコ饅頭 牛乳	クレープ 牛乳	ビタミンゼリー	
			<b>夕食</b> 	ご飯 豚と根菜の煮物 白菜の胡麻和え みそ汁	ご飯 さばの塩焼き がんもの煮物 みそ汁	ご飯 鶏の照り焼き 炒り豆腐 すまし汁	ご飯 豚肉の胡麻味噌炒め 湯豆腐 すまし汁	ご飯 メルルーサのムニエル 大根のコンソメ煮 すまし汁	わかめご飯 スパニッシュオムレツ キャベツのクリーム煮 コンソメスープ	ご飯 鶏のママレード焼き マカロニサラダ コンソメスープ
		一日当たりの 栄養価		エネルギー(Kcal)	1527	1473	1401	1424	1418	1374
			タンパク質(g)	64.3	52.6	61.2	50.3	49.8	53.6	58.3
			脂質(g)	45.1	36.9	37	39.2	37.6	37.8	39
			塩分(g)	6.2	8.5	6.9	8.2	8.1	7.4	6.9

# 2024年1月度献立

特別養護老人ホーム 第二好意の庭






※献立は材料仕入れ等の都合により変更となる場合があります。

曜日		月	火	水	木	金	土	日
日にち		15	16	17	18	19	20	21
 朝食		小豆粥	ご飯 たいみそ 野菜のトマト煮 みそ汁 ヨーグルトムース	ご飯 のり佃煮 冬瓜煮 みそ汁 白桃缶	ご飯 梅びしお オムレツ みそ汁 黄桃缶	ご飯 のり佃煮 キャバツの炒め物 みそ汁 フルーツカクテル	ご飯 たいみそ ほうれん草のツナサラダ みそ汁 洋梨缶	菓子パン マンゴー缶 牛乳
	 昼食	ご飯  鶏の唐揚げ または  白身魚のピーナッツみそ焼き キャバツのなめたけ和え すまし汁	菜飯 やきそば 青梗菜の煮浸し フルーツ	青森県メニュー ゆかりご飯 生姜味噌おでん 白菜の酢の物 すまし汁 フルーツ 	ご飯  豚肉のもろみみそ焼き または  赤魚の鳴門煮 大根の和え物 すまし汁	ご飯  蒸し鶏の中華ダレ または  さばの香味焼き 小松菜とシラスの炒め煮 中華スープ	ご飯  豚肉のスタミナ炒め または  白身魚のニラソース ゴボウサラダ 中華スープ	外食メニュー 吉野家特製牛丼 青菜と大豆の白和え みそ汁
間食 	ドーナツ 牛乳	フルーツ 牛乳	たこ焼き 牛乳	カスタードケーキ 牛乳	手作り羊羹 グリンティー	ロールケーキ 牛乳	きなこプリン	
夕食 	ご飯 あじの梅煮 大根のゴマ風味和え みそ汁	ご飯 深川風卵とじ しろなのツナ和え みそ汁	ご飯 メルルーサのレモン焼き キャバツのツナ炒め みそ汁	ご飯 ミートローフ しろなのバター醤油炒め コンソメスープ	ご飯 海老と卵の炒め物 茄子のそぼろあんかけ みそ汁	ご飯 あじのおろし煮 湯豆腐 みそ汁	ご飯 かに玉 春雨サラダ 中華スープ/抹茶ムース	
一日当たりの 栄養価	エネルギー(Kcal)	1285	1455	1318	1356	1303	1314	1605
	タンパク質(g)	57	51	51.8	56	51.4	55.2	43.4
	脂質(g)	33.2	38.7	28.2	34.4	36.3	38.3	64.5
	塩分(g)	8	6.8	8.5	6.9	7.2	6.8	7.9

# 2024年1月度献立

特別養護老人ホーム 第二好意の庭

※献立は材料仕入れ等の都合により変更となる場合があります。

曜日	月	火	水	木	金	土	日	
日にち	22	23	24	25	26	27	28	
 <b>朝食</b>	ご飯 梅びしお ポテトサラダ みそ汁 バナナ	菜飯 切干大根の煮物 みそ汁 みかん缶	ご飯 のり佃煮 茄子の煮物 みそ汁 白桃缶	ご飯 たいみそ 菜の花のツナ和え みそ汁 黄桃缶	ご飯 のり佃煮 しろなの炒め煮 みそ汁 フルーツカクテル	ご飯 梅びしお 冬瓜の煮物 みそ汁 洋梨缶	焼きたてパン 炒り豆腐 マンゴー缶 牛乳	
<b>昼食</b> 	雑穀ご飯 筑前煮 または ぶりの照り焼き 白菜のゆかり和え すまし汁	ご飯 鶏のねぎ焼き または 白身魚のバター醤油焼き ブロッコリーソテー みそ汁	ご飯 肉団子の甘酢煮 または 白身魚の中華あんかけ 白菜のカニカマサラダ 中華スープ	炊き込みご飯 豚肉のしそ風味炒め または ホツケの塩焼き ほうれん草の胡麻和え すまし汁	ご飯 鶏肉のトマト煮 または さばのカレー風味焼き 青菜のベーコンソテー コンソメスープ	ゆかりごはん きつねうどん 白菜のツナマヨ和え フルーツ 	ご飯 豚肉の生姜焼き 大根の錦糸和え すまし汁	
<b>間食</b> 	おはぎ 牛乳	シュークリーム 牛乳	懐かしのお菓子 牛乳	パンケーキ 牛乳	ぜんざい 牛乳	吹雪饅頭 牛乳	梨ゼリー	
<b>夕食</b> 	ご飯 牛肉のスタミナ炒め 厚揚げの田舎煮 みそ汁	ご飯 さばの焼浸し じゃが芋の煮物 すまし汁	ご飯 お好み焼き レバーの炒め煮 みそ汁	ご飯 寄せ鍋風 金平大根 みそ汁	わかめごはん 千草焼き 湯豆腐 みそ汁	ご飯 回鍋肉 しろなの中華サラダ 中華スープ	ご飯 ロールキャベツの和風煮 青梗菜のあさり炒め コンソメスープ	
一日当たりの 栄養価	エネルギー(Kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	1398 58.8 32.1 7.8	1289 53.7 37.8 8	1428 52.2 37.7 7.3	1397 59 37.6 8	1411 57 41.4 7.1	1515 49 34.3 8.7	1278 49.3 38.3 6.1

# 2024年1月度献立

特別養護老人ホーム 第二好意の庭

※献立は材料仕入れ等の都合により変更となる場合があります。

曜日	月	火	水	
日にち	29	30	31	
 朝食	ご飯 たいみそ ほうれん草のサラダ みそ汁 バナナ	ゆかりご飯 青梗菜のツナ炒め みそ汁 フルーツカクテル	ご飯 のり佃煮 スパゲティサラダ みそ汁 白桃缶	
昼食 	ご飯  肉じゃが または  さばのつけ焼き 白菜の和え物 すまし汁	ご飯  照り焼きハンバーグ または  白身魚のマヨ焼き ブロッコリーのソテー パンプキンスープ	ご飯  鶏肉のはちみつレモン焼き または コロツケ ゴボウサラダ コンソメスープ	
間食	炭酸饅頭 牛乳	酒饅頭 牛乳	カップケーキ 牛乳	
夕食 	ご飯 鶏肉の香り焼き 茄子の含め煮 みそ汁	ご飯 あじの南蛮焼き ほうれん草の湯葉和え 中華スープ	ご飯 たらの香り蒸し 土佐煮奴 みそ汁	
一日当たりの 栄養価	エネルギー(Kcal)	1449	1334	1429
	タンパク質(g)	59	56.7	49.1
	脂質(g)	33.5	35.3	39
	塩分(g)	7.1	7.9	7.9

## 七草粥はいかがでしょうか

「せり・なすな、ごぎょう・はこべら、  
ほとけのざ、すずな・すずしろ、  
これぞ七草」

新年に買い物へ出かけると、スーパーで  
パック詰めされ売られている所を 見か  
けます。

七草粥には、お正月のごちそう疲れの胃  
腸をいたわり、野菜の少ない冬の 時期  
にビタミンを補給する役割が あったと  
言われています。

素朴でやさしい味わいの七草粥。  
無病息災を願いながら  
頂きたいです。



