

2025年12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
 朝食		ご飯 梅びしお 小松菜のハム炒め みそ汁 バナナ	ゆかりご飯 オクラのおかか和え みそ汁 洋梨缶	ご飯 のり佃煮 しろなの煮びたし みそ汁 白桃缶	ご飯 梅びしお ポテトソテー みそ汁 バナナ	ご飯 ふりかけ 大根の中華サラダ みそ汁 リンゴ缶	ご飯 たいみそ パンプキンサラダ みそ汁 マンゴー缶	菓子パン ミカン缶 牛乳
	昼食	ご飯 🌿 鶏肉のおろしソースかけ または 🍷 白身魚の南蛮焼き タルタル添え 茄子の香味和え みそ汁	郷土食 三重県 鰹の手ごね寿司 ほうれん草の辛子マヨネーズ和え みそ汁 フルーツ	ご飯 🌿 牛肉のピリ辛炒め または 🍷 白身魚のカレームニエル 大根のそぼろ煮 みそ汁	わかめご飯 味噌ラーメン 茄子のみぞれ和え フルーツ	ご飯 🌿 豚の生姜焼き または 🍷 たらのおろし煮 青菜の白和え みそ汁	ご飯 🌿 筑前煮 または 🍷 赤魚の香り蒸し 茄子の煮物 みそ汁	カレーライス コロツケ 福神漬け ヨーグルト
	間食	カステラ饅頭 牛乳	パンケーキ 牛乳	誕生日会 牛乳	モカロール 牛乳	芋羊羹 牛乳	マドレーヌ 牛乳	ビタミンゼリー
	夕食 	菜飯 中華風卵焼き 白菜ののり和え 中華スープ	ご飯 たらきのこみそ焼き 高野の卵とじ すまし汁	ご飯 八宝菜 さつま芋の甘煮 中華スープ	ご飯 ほきの野菜あんかけ 野菜炒め みそ汁	ご飯 鶏肉の山椒野菜炒め かぶとあさりの旨煮 みそ汁	ご飯 あじの蒲焼き 切干大根の炒め煮 すまし汁	焼き豚ご飯 オクラのおろし和え すまし汁 いちごムース
エネルギー(Kcal)		1426	1383	1504	1425	1339	1477	1433
タンパク質(g)		56.4	62.7	57.4	54.7	55.7	54.4	43.8
脂質(g)		38.2	35.4	35.9	36.2	24.6	37.9	40.8
塩分(g)		6.9	6.9	5.2	6.4	5.9	5.3	5

2025年12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
 朝食	ご飯	ご飯	ゆかりご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	焼きたてパン
	梅びしお	梅びしお	しろなのアサリ炒め	たいみそ	のり佃煮	ふりかけ	たいみそ	オムレツ
	白菜サラダ	白菜サラダ	みそ汁	出汁巻き卵	キャベツのかにかま和え	ポテトサラダ	胡瓜のドレ和え	マンゴー缶
	みそ汁	みそ汁	白桃缶	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	牛乳
昼食	バナナ	バナナ		黄桃缶	バナナ	ヨーグルトムース	洋梨缶	
	ご飯	ご飯	ご飯	ぼかぼかメニュー	新メニュー	菜飯	ご飯	クリスマス会メニュー
	豚肉と厚揚げの和風炒め	鶏のトマト煮込み	ご飯	ご飯	ご飯	焼きそば	ポークチャップ	かに飯
	または	または	おでん	フライドチキン	茄子のそぼろ煮	または	または	クリスマスプレート
間食	メルルーサの甘酢あん	白身魚のたらこポテト焼き	青梗菜のツナ炒め	茄子のポン酢和え	かきたま汁	さわらバジル焼き	豆腐のかにあんかけ	南瓜のすり流し
	ひじきの炒め煮	白菜とベーコンのコンソメ煮	みそ汁	コンソメスープ	フルーツ	冬瓜の生姜スープ	いちごムース	
	すまし汁	パンプキンスープ						
	カスタードケーキ	酒饅頭	抹茶ケーキ	バームクーヘン	ドームケーキ	ぜんざい	ショートケーキ	
夕食	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
	ご飯	ご飯	ご飯	菜飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	鶏のすき煮	豚肉のみそ炒め	赤魚のつけ焼き	ソーセージのカラフル玉子焼き	たらちり	親子煮	白身魚の生姜おろしあんかけ	さつま芋の田舎煮
	かぶの塩昆布和え	里芋の利休煮	玉葱の和風炒め	シーザーサラダ	かぶの甘酢和え	青梗菜のなめたけ和え	すまし汁	みそ汁
	みそ汁	すまし汁	すまし汁	コンソメスープ	みそ汁	みそ汁	みそ汁	
	エネルギー(Kcal)	1330	1469	1405	1531	1488	1293	1745
	タンパク質(g)	53.1	56.1	58.9	53.8	52.2	50.4	61.2
	脂質(g)	25.7	40	33.2	47.1	42.5	24.8	70.6
	塩分(g)	6.7	5.9	6.8	6.5	6.1	6.1	7.5

2025年12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		ご飯 のり佃煮 小松菜の洋風煮 みそ汁 バナナ	ご飯 梅びしお 炒り卵 みそ汁 黄桃缶	わかめご飯 冬瓜の煮物 みそ汁 白桃缶	ご飯 梅びしお キャバツのウスター炒め みそ汁 バナナ	ご飯 ふりかけ しろなの煮びたし みそ汁 フルーツカクテル	ご飯 たいみそ ブロッコリーの胡麻サラダ みそ汁 洋梨缶	菓子パン マンゴー缶 牛乳
		ご飯 🌿牛肉のスタミナ炒め または 🌸たらきのソース 大根の炒り煮 みそ汁	新メニュー わかめご飯 鶏だしにゆう麺 青梗菜の中華和え 季節のフルーツ	ご飯 🌿鶏の梅肉焼き または 🌸さばの味噌煮 里芋のそぼろあんかけ すまし汁	ご飯 🌿鶏肉の旨しお煮 または 🌸エビチリ 青菜とアサリの和え物 春雨スープ	今月のカレー 冬野菜カレー ほうれん草のサラダ フルーツ 福神漬け	冬のごちそうメニュー しらすと大根葉の混ぜご飯 ハンバーグのゆずおろしソース 白菜のおかか和え すまし汁	ご飯 鶏肉のオイスターソース炒め ブロッコリーの和風サラダ みそ汁
	間食	炭酸饅頭 牛乳	クレープ 牛乳	たこ焼き 牛乳	もみじ饅頭 牛乳	もみじ饅頭 牛乳	たい焼き 牛乳	味噌饅頭
	夕食 	ご飯 麻婆豆腐 ほうれん草のナムル 中華スープ	ご飯 赤魚の生姜煮 茄子の和風和え みそ汁	ご飯 豚肉と野菜のにんにく醤油炒め ちくわとかぶの煮物 みそ汁	ゆかりご飯 ツナと野菜のキツシュ レバーのオイスター炒め みそ汁	ご飯 あじの香味焼き 湯豆腐 すまし汁	ご飯 チキンの香味オイルソテー マカロニソテー オニオンスープ	ご飯 お好み焼き 冬瓜の煮物 すまし汁
	エネルギー(Kcal)	1372	1419	1506	1402	1381	1445	1416
	タンパク質(g)	58.7	56.7	65.9	56.3	52	53.6	54.3
	脂質(g)	31.6	40.8	39.1	33.6	34.1	37.9	35.1
	塩分(g)	6.7	6	6.8	7	5.9	6.3	5.4

2025年12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	
 朝食		ご飯 梅びしお キャベツのハムソテー みそ汁 バナナ	菜飯 じゃが芋の炒め煮 みそ汁 白桃缶	ご飯 のり佃煮 小松菜の煮びたし みそ汁 黄桃缶	ご飯 梅びしお オムレツ みそ汁 バナナ	ご飯 ふりかけ 白菜のベーコン炒め みそ汁 ヨーグルトムース	ご飯 たいみそ 大根の含め煮 みそ汁 洋梨缶	焼きたてパン オクラの湯葉和え リンゴ缶 牛乳	
		冬至メニュー	ご飯	かやくご飯	クリスマスメニュー(ドイツ)	ご飯	ご飯	ご飯	
		ゆかりご飯 ほうとううどん 揚げ茄子 柚子ムース	🌲豚肉の柳川風 または 🍣赤魚の煮付 白菜の辛し和え みそ汁	🌲バーベキューチキン または 🍣白身魚の胡麻マヨ焼き ひじきの五目煮 みそ汁	バターライス グラーシュ (ハンガリー風ビーフシチュー) キャベツのザワークラウト風 いちごムース	🌲ロールキャベツ または 🍣たらめのポテト焼き 海藻サラダ コーンスープ	フライ盛り合わせ 炒り豆腐 すまし汁	ホキの香り焼き 南瓜サラダ みそ汁	
		間食	イチゴロール 牛乳	黒糖饅頭 牛乳	ようかん 牛乳	手作りクリスマスケーキ 牛乳	吹雪饅頭 牛乳	チョコケーキ 牛乳	練り切り
夕食 		ご飯 鶏の青シソ風味焼き オクラの胡麻和え みそ汁	わかめご飯 切り干し大根の和風卵焼き 青梗菜の酢味噌和え すまし汁	ご飯 あじの生姜煮 湯豆腐 みそ汁	ご飯 白身魚のゆずみそ焼き ごぼうサラダ すまし汁	ご飯 田楽(焼き豆腐・茄子・里芋) 青梗菜のゆかり和え すまし汁	ご飯 赤魚の塩こうじ焼き ブロッコリーの胡麻サラダ みそ汁	ご飯 チーズインハンバーグ 白菜のクリーム煮 コンソメスープ	
		エネルギー(Kcal)	1419	1388	1392	1490	1368	1405	1284
		タンパク質(g)	51.2	53.6	62.4	51.6	46.6	53.6	52.8
		脂質(g)	37.5	30.7	27.8	36	32.4	37.1	36
塩分(g)	6.3	6.7	6.2	6.1	5.8	6.6	6.3		

2024年12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	ご飯	わかめごはん	ご飯
	ふりかけ	ふりかけ	キャベツのツナサラダ	のり佃煮
	大根サラダ	大根サラダ	みそ汁	カリフラワーの洋風煮
	みそ汁	みそ汁	黄桃缶	みそ汁
	バナナ	バナナ		白桃缶
	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	麻婆豆腐	メルルーサのつけ焼き	牛すき煮	牛すき煮
	または	里芋の炒め煮	茄子の生姜あんかけ	茄子の生姜あんかけ
昼食	蒸し魚の香味ソだれ	みそ汁	みそ汁	みそ汁
	冬瓜のそぼろ煮			
	すまし汁(デイはそば)			
間食	いちごケーキ	バラエティ	おかき	おかき
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
 夕食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	たらこのきこあんかけ	鶏肉のタルタルソースかけ	いなり寿司	年越しそば
	さつま芋の田舎煮	ブロッコリーの練り胡麻和え	青梗菜の胡麻和え	青梗菜の胡麻和え
	みそ汁	コンソメスープ	フルーツ	フルーツ
一日当たりの 栄養価	エネルギー(Kcal)	1416	1318	1506
	タンパク質(g)	54.4	56.6	51.9
	脂質(g)	33.2	29.5	38.3
	塩分(g)	6.7	6.1	5.9

ワールドトリップ 最終回

約15カ月、紆余曲折ありました企画が最終回を迎えます。
今回の旅行先は「ドイツ」
ドイツ料理の定番「グラーシュ」は、牛肉と野菜をじっくり煮込み仕上げます。酸味のあるザワークラウトと食べることで、さっぱりとした味わいも加わり、食欲をそそります。
シンプルで伝統的な組み合わせで、「ワールドトリップ」企画の締めくくりにぴったりの料理となっております。

