

2021年 1月の献立表



特別養護老人ホーム 第二好意の庭  
(1 金～ 2 土)

\* 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。

						1 金	2 土
朝食						ご飯 たいみそ 祝盛り 江戸風雑煮	ご飯 のり佃煮 サラダ みそ汁 白桃缶
昼食						赤飯 祝い肴、にしめ 西京焼き 紅白なます 天ぷら盛り合わせ 雑煮 漬物	ちらし寿司 茶碗蒸し 赤だし 梅ようかん
間食						紅白饅頭	ねりきり
夕食						ご飯 すきやき ほうれん草のお浸し すまし汁	ご飯 ぶりの照り焼き キャベツの炒め物 みそ汁
一日 あたり						エネルギー 1704 kcal	エネルギー 1408 kcal
						たんぱく質 70.1 g	たんぱく質 56.2 g
						脂質 32.2 g	脂質 34.1 g
						塩分 9.4 g	塩分 7.8 g

2021年 1月の献立表



\* 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。

	3 日	4 月	5 火	6 水	7 木	8 金	9 土
朝食	ご飯 うめびしお 切干し大根煮 みそ汁 黄桃缶	ご飯 のり佃煮 野菜ソテー みそ汁 フルーツカクテル	ゆかりご飯 春菊の和え物 みそ汁 みかん缶	ご飯 のり佃煮 パゲティサラダ みそ汁 白桃缶	七草粥 オムレツ みそ汁 黄桃缶	ご飯 のり佃煮 小松菜のソテー みそ汁 フルーツカクテル	ご飯 たいみそ 菜の花のピーナッツ 和え みそ汁 洋梨缶
昼食	ご飯 カニ鍋 柚子和え みそ汁 漬物	ちらし寿司 ほうれん草の煮浸し 赤だし フルーツ	ご飯 ★豚の梅肉焼き または ★さばの煮付け 白菜の塩昆布和え すまし汁 漬物	ご飯 ★鶏肉のはちみつレモン焼き または ★磯香フライ(いわし) ごぼうサラダ コンソメスープ	ご飯 ★八宝菜 または ★えびチリソース しゅうまい 中華スープ りんごのコンポート	ご飯 ポテト入り焼きそば 白和え きのこ汁 白煮豆	ご飯 ★豚肉のきのこソースかけ または ★魚(たら)のチーズムニエル しるなの炒め物 コンソメスープ
間食	甘酒	焼印饅頭 牛乳	バラエティ 牛乳		プリン 牛乳	ぜんざい 牛乳	キャラメルケーキ 牛乳
夕食	ご飯 グリルチキン かぶの洋風煮 コーンスープ	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 金平ごぼう すまし汁	ご飯 焼きバンバンジー なすの含め煮 中華スープ	ご飯 魚(たら)の香り蒸し 土佐煮奴 みそ汁	ご飯 お好み焼き 菜の花のお浸し みそ汁	ご飯 メヌケの松前煮 大根の肉みそかけ すまし汁	ご飯 鶏のさっぱり煮 焼きナス みそ汁
一日あたり	エネルギー 1176 kcal	エネルギー 1279 kcal	エネルギー1408 kcal	エネルギー 1294 kcal	エネルギー 1505 kcal	エネルギー 1485 kcal	エネルギー 1355 kcal
	たんぱく質 45.4 g	たんぱく質 53.3g	たんぱく質 53.9 g	たんぱく質 47.1 g	たんぱく質 50.1 g	たんぱく質 52.9 g	たんぱく質 53.9 g
	脂質 15.2 g	脂質 19.8 g	脂質 38.9 g	脂質 32.8 g	脂質 42.1 g	脂質 26.2 g	脂質 35.1 g
	塩分 8.2 g	塩分 8.6 g	塩分 8.8 g	塩分 7.1 g	塩分 6.3 g	塩分 7.9 g	塩分 6.4 g

2021年 1月の献立表



\* 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。

	10 日	11 月	12 火	13 水	14 木	15 金	16 土
朝食	菓子パン マンゴー缶 牛乳	ご飯 うめびしお 炒り豆腐 みそ汁 バナナ	小豆粥 和え物 みそ汁 フルーツ	ご飯 のり佃煮 春雨サラダ みそ汁	ご飯 たいみそ なすの含め煮 みそ汁 洋梨缶	ご飯 のり佃煮 青梗菜のツナ炒め みそ汁 フルーツカクテル	ご飯 うめびしお かぼちゃの煮付け みそ汁 黄桃缶
昼食	ココイチ特製カレー コロッケ 福神漬け 野菜ジュース	ご飯 ★鶏肉のチーズ焼き または ★魚(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	ピラフ ビーフシチュー サラダ オレンジ	ご飯 ★豚肉の香り焼き または ★魚(たら)の磯風味焼き ひじきの煮物 赤だし	ご飯 フライ盛り合わせ ・コーンコロッケ ・チーズはんぺん ・メンチカツ 春菊の煮浸し みそ汁	ご飯 ★照焼ハンバーグ または ★魚(たら)のマヨネーズ焼き ブロッコリーのサラダ、パンプキンスープ、りんごコンポート	ご飯 ★牛肉と大根の煮物 または ★さばの煮付け キャベツの煮物 すまし汁
間食	ミニたい焼き	酒饅頭 牛乳	クレープ 牛乳	吹雪饅頭 牛乳	ブッセ 牛乳	味噌饅頭 牛乳	あんまん 牛乳
夕食	ご飯、白身魚のオムレツ、中華あんかけ卵、かぼちゃの旨煮、ほうれん草のおかか煮、ヨーグルト	ご飯 豚肉の炒め物 なすのおろし生姜のせ みそ汁	ご飯 さばの塩焼き 炊き合わせ みそ汁	ご飯 鶏肉の照り焼き 湯豆腐 すまし汁	ご飯 豚肉の胡麻味噌焼き 炒り豆腐 すまし汁	ご飯 魚(あじ)の南蛮焼き うまい菜の湯葉和え 中華スープ	ご飯 パニッシュオムレツ 白菜のクリーム煮 コンソメスープ
一日あたり	エネルギー 1729 kcal	エネルギー 1405 kcal	エネルギー 1618 kcal	エネルギー 1283 kcal	エネルギー 1737 kcal	エネルギー 1329 kcal	エネルギー 1436 kcal
	たんぱく質 44.5 g	たんぱく質 57 g	たんぱく質 56.7 g	たんぱく質 54.9 g	たんぱく質 49.7 g	たんぱく質 53.4 g	たんぱく質 52.9 g
	脂質 51.3 g	脂質 35.1 g	脂質 52.4 g	脂質 22.1 g	脂質 63.9 g	脂質 27.7 g	脂質 35.2 g
	塩分 5.1 g	塩分 7.4 g	塩分 10.6 g	塩分 6.9 g	塩分 8.3 g	塩分 7 g	塩分 7 g

## 2021年 1月の献立表



特別養護老人ホーム 第二好意の庭  
(17日～23日)

\* 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

	17 日	18 月	19 火	20 水	21 木	22 金	23 土
--	------	------	------	------	------	------	------

朝食	焼きたてパン 春菊の和え物 フルーツ	ご飯 うめびしお ひじきの煮物 みそ汁 バナナ	菜飯 トマト煮 みそ汁 みかん缶	ご飯 のり佃煮 春菊の煮浸し みそ汁 白桃缶	ご飯 うめびしお オムレツ みそ汁 黄桃缶	ご飯 のり佃煮 しろなの炒め物 みそ汁 フルーツカクテル	ご飯 たいみそ ほうれん草の白和え みそ汁 洋梨缶
昼食	ご飯 幽庵焼き 金平ごぼう 粕汁	ご飯 牛皿 なめたけ和え みそ汁	ご飯 ★牛肉の五目炒め または ★魚(たら)の付け焼 き 青菜の煮浸し すまし汁	カレーライス ・コーンコロケ ・エビフライ ほうれん草のサラダ 福神漬 フルーツ	炊き込みごはん ★豚肉のしそ風味焼 き または ★ほっけの塩焼き ほうれん草の胡麻和 え すまし汁	ご飯 ★鶏肉の中華だれ または ★白身魚の香味焼 き 菜の花としらすの 炒め物中華スープ	ゆかりご飯 きつねうどん 青梗菜のマネズ和え フルーツ
間食	今川焼き	ドーナツ 牛乳	カップケーキ 牛乳	たこ焼き 牛乳	蒸しパンケーキ 牛乳	水ようかん グリーンティ	ババロア 牛乳
夕食	ご飯 鶏肉のマールド <sup>®</sup> 焼き マカロニサラダ コンソメスープ	ご飯 あじの梅煮 大根の青シソ和え みそ汁	ご飯 千草焼き 春菊の胡桃和え 赤だし	ご飯 魚(たら)のレモン焼き 切干大根の炒り煮 すまし汁	ご飯 ミートローフ 小松菜のバター炒め コンソメスープ	ご飯 エビと野菜の炒め 物 ミートボール コンソメスープ	ご飯 たらのおろし煮 湯豆腐 すまし汁
一日 あたり	エネルギー 1482 kcal	エネルギー 1312 kcal	エネルギー 1219 kcal	エネルギー 1620 kcal	エネルギー 1414 kcal	エネルギー1170 kcal	エネルギー 1401 kcal
	たんぱく質 60.9 g	たんぱく質 47.6 g	たんぱく質 51.2 g	たんぱく質 54 g	たんぱく質 60.3 g	たんぱく質 45.5 g	たんぱく質 47.8 g
	脂質 43.6 g	脂質 34.6 g	脂質 26.6 g	脂質 46.7 g	脂質 36.3 g	脂質 20.7 g	脂質 26.3 g
	塩分 6.7 g	塩分 7.6 g	塩分 7.9 g	塩分 9.3 g	塩分 8.6 g	塩分 5.9 g	塩分 7.8 g

## 2021年 1月の献立表



特別養護老人ホーム 第二好意の庭  
(24日～30日 金)

\* 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。

	24 日	25 月	26 火	27 水	28 木	29 金	30 土
--	------	------	------	------	------	------	------

朝食	菓子パン マンゴー缶 牛乳	ご飯 うめびしお 卵の花 みそ汁 バナナ	ゆかりご飯 サラダ みそ汁 みかん缶	ご飯 のり佃煮 なすの煮物 みそ汁 白桃缶	ご飯 たいみそ 菜の花のゴマダレ和 え みそ汁 黄桃缶	ご飯 のり佃煮 しろなの炒め物 みそ汁 フルーツカクテル	ご飯 うめびしお 炒り豆腐 みそ汁 洋梨缶
昼食	ご飯 鯖の竜田揚げ ピーマンの炒め物 みそ汁	雑穀ご飯 ★筑前煮 または ★ぶりの香り焼き 白菜の酢の物 すまし汁	ご飯 おでん ブロッコリーのピーナッ ツ和え みそ汁 漬物	ご飯 ★肉団子の甘酢煮 または ★魚(たら)の中華あ んかけ 白菜麻婆炒め 中華スープ	ご飯 ★豚肉のもろみ焼き または ★なると煮(赤魚) 青梗菜のお浸し すまし汁	ご飯 ★鶏のトマト煮 または ★魚(さば)のカレー 風味焼き 白菜のソテー ポタージュスープ	ご飯 ★牛肉の炒め物 または ★魚(あじ)の南蛮焼 き ごぼうサラダ 中華スープ
間食	炭酸饅頭	大福 牛乳	シュークリーム 牛乳	ロールケーキ 牛乳	パンケーキ 牛乳	かすてら饅頭 牛乳	ぜんざい 牛乳
夕食	ご飯 深川風煮 春菊のお浸し みそ汁	ご飯 牛肉の炒め物 田舎煮 中華スープ	ご飯 魚(あじ)のバター醬 油焼き 青梗菜のケチャップソテー コンソメスープ	ご飯 鶏肉の菜種焼き 炊き合わせ みそ汁	ご飯 寄せ鍋風 金平ゴボウ みそ汁	ご飯 回鍋肉 さつま芋の甘煮 中華スープ	わかめご飯 千草焼き 湯豆腐 みそ汁
一日 あたり	エネルギー 1486 kcal	エネルギー 1529 kcal	エネルギー 1309 kcal	エネルギー 1438 kcal	エネルギー 1196 kcal	エネルギー 1504 kcal	エネルギー 1408 kcal
	たんぱく質 55.2 g	たんぱく質 50 g	たんぱく質 57.3 g	たんぱく質 52 g	たんぱく質 51.9 g	たんぱく質 51.8 g	たんぱく質 57.9 g
	脂質 40 g	脂質 42.4 g	脂質 34.2 g	脂質 39.8 g	脂質 18.8 g	脂質 40.1 g	脂質 33.6 g
	塩分 6.1 g	塩分 6.8 g	塩分 9.1 g	塩分 9.1 g	塩分 6.2 g	塩分 7.6 g	塩分 7.4 g

## 2021年 1月の献立表



特別養護老人ホーム 第二好意の庭

(31日 ~ 31日)

\* 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。

日)

	31日						
--	-----	--	--	--	--	--	--

朝食	焼きたてパン マカロニサラダ マンゴー缶			<p><b>【免疫力を高める食事】</b></p> <p>コロナウイルスの流行により、免疫力を高めておくことが例年よりも大切になって「きました。</p> <p>免疫力の低い人はコロナの重症化のリスクが高まります。免疫力を上げる食事でコロナを予防しましょう。</p>
昼食	ご飯 豚の生姜焼き 白菜の和え物 すまし汁			<p>★免疫力は腸が大事！★</p> <p>腸は免疫力の7～8割を担っていると言われています。なので腸内環境をよくすることが免疫力アップには大切です。腸内細菌を増やしてくれるヨーグルトなどの発酵食品や、食物繊維などをしっかりとると良いです。</p>
間食	オレンジゼリー			<p><b>【きのこ類】</b></p> <p>腸の働きをよくする食物繊維、ビタミン、ミネラルが豊富。がん予防や腸内環境を改善し便秘を解消する効果もあります。</p>
夕食	ご飯 ロールキャベツの和風煮 青梗菜の炒め物 コンソメスープ			<p><b>【発酵食品】</b></p> <p>納豆、みそ、しょうゆ、漬物、ヨーグルトなどの発酵食品には乳酸菌や納豆菌などの善玉菌が多く含まれており、腸内の善玉菌を増やす効果があります。</p>
一日あたり	エネルギー 1306 kcal			
	たんぱく質 40.1 g			
	脂質 38.5 g			
	塩分 6.4 g			