

2025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
朝食				ご飯 たいみそ 祝盛り 江戸風雑煮	ご飯 ふりかけ マカロニサラダ みそ汁 バナナ	ご飯 梅びしお オムレツ みそ汁 ヨーグルトムース	ご飯 のり佃煮 野菜ソテー みそ汁 洋梨缶	菓子パン フルーツ 牛乳
				お正月特別メニュー 赤飯 祝肴、お煮しめ 銀だらの塩焼き 紅白なます 天ぷら 雑煮、香の物	サイコロステーキ丼 ブロッコリーの和風サラダ すまし汁 フルーツ 	ご飯 赤魚のとろろ蒸し ゴボウの煮物 すまし汁 香の物	散らし寿司 茶わん蒸し みそ汁 フルーツ	ご飯 鶏肉のクリーム煮 ブロッコリーのミモザサラダ コンソメスープ
間食				紅白饅頭 牛乳	練り切り 牛乳	甘酒 	焼印入り干支饅頭 牛乳	バラエティ
夕食				ご飯 鶏肉の幽庵焼き ポテトのバター醤油炒め すまし汁	ご飯 鮭の粕漬け焼き 白菜の浅漬け みそ汁	ご飯 寄せ鍋 ほうれん草の柚子和え みそ汁	ご飯 豚肉の中華炒め 茄子のおかか煮 中華スープ	ご飯 あじの梅焼き キャバツの塩昆布和え みそ汁
一日当たりの 栄養価	エネルギー(Kcal)			2009	1550	1221	1412	1461
	タンパク質(g)			84.9	59.5	53	57.3	57.1
	脂質(g)			51.6	45.3	18.7	31.4	40.5
	塩分(g)			7.6	6.2	6.8	6.3	5.5

2025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		6	7	8	9	10	11	12
 朝食	ゆかりごはん オクラのおかか和え みそ汁 バナナ	七草粥 だし巻き卵 みそ汁 黄桃缶	ご飯 のり佃煮 小松菜の煮浸し みそ汁 白桃缶	ご飯 たいみそ ほうれん草のソテー みそ汁 洋梨缶	ご飯 ふりかけ 冬瓜の煮物 みそ汁 黄桃缶	ご飯 のり佃煮 しろなのツナ和え みそ汁 フルーツカクテル	焼きたてパン オクラのおかか和え ヨーグルトムース 牛乳	
	昼食	ご飯 🌿グリルチキン または 🍷メルルーサの七味焼き 煮奴 みそ汁	ご飯 🌿豚肉と卵の野菜炒め または 🍷たららのマスタード [®] 焼き 五目豆 みそ汁	ご飯 🌿鶏肉の水炊き風 または 🍷メルルーサの焼浸し 大根サラダ みそ汁	ご飯 🌿エビマヨ または 🍷白身魚のあんかけ 海藻サラダ 中華スープ	ご飯 おでん 青梗菜のツナ炒め みそ汁 	ご飯 🌿鶏肉のおろしソース または 🍷たららの山椒焼き 白菜のハム炒め すまし汁	ご飯 赤魚のもろみ焼き ほうれんそうの和え物 すまし汁
間食		カステラ饅頭 牛乳	コーヒーゼリー(デイは七草粥) 牛乳	誕生日会 牛乳	たい焼き 牛乳	酒饅頭 牛乳	シュークリーム 牛乳	おかき
夕食 	ご飯 お好み焼き 白菜ののり和え みそ汁	ご飯 さわらの山椒煮 ほうれん草のツナ和え すまし汁	ご飯 他人煮 ブロッコリーのおかか和え すまし汁	ご飯 麻婆豆腐 ほうれん草ののり和え すまし汁	ご飯 白身魚のチーズ焼き 青梗菜のナムル コンソメスープ	ご飯 さばのつけ焼き 南瓜のそぼろ煮 みそ汁	ご飯 ハンバーグデミソース かぶとあさりの煮物 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)	1408 50.9 30.7 6.7	1459 65.2 34.5 6.8	1401 61.2 37 6.9	1408 56.6 29.3 6.4	1488 59.4 34.1 7	1441 66.7 34.2 6.1

2025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		13	14	15	16	17	18	19
 朝食	ご飯 のり佃煮 白菜のツナ和え みそ汁 バナナ	ご飯 たいみそ 小松菜のコンソメ煮 みそ汁 ミカン缶	小豆粥 <small>ブロッコリーの胡麻和え</small> みそ汁 白桃缶	ご飯 梅びしお 冬瓜の煮物 みそ汁 黄桃缶	ご飯 ふりかけ パンプキンサラダ みそ汁 フルーツカクテル	ご飯 たいみそ しろなのハムサラダ みそ汁 洋梨缶	菓子パン マンゴー缶 牛乳	
	昼食	大分県メニュー ゆかりご飯 鶏天 厚揚げの煮物 みそ汁 フルーツ	ご飯  回鍋肉 または  ほきのみりん焼き 豆腐サラダ すまし汁	ご飯  肉じゃが または  たらちりのチリソース しろなの辛子和え みそ汁	わかめご飯 五目ラーメン 焼き餃子 杏仁豆腐風ムース 	ご飯  鶏のトマト煮 または  鮭のコーン焼き キャバツのカニカマサラダ コンソメスープ	ご飯  ロールキャバツ白みそ仕立て または  たらちりの照り焼き ゴボウサラダ すまし汁	外食メニュー 野菜ピラフ たいめいけん特製グラタン ほうれん草と卵のソテー コンソメスープ
間食		マドレーヌ 牛乳	味噌饅頭 牛乳	カップケーキ 牛乳	たこ焼き 牛乳	ドーナツ 牛乳	スイスロール 牛乳	ビタミンゼリー
夕食 		ご飯 豚の生姜焼き しろなの卵とじ すまし汁	ご飯 あじの蒲焼き キュウリの酢の物 みそ汁	菜飯 南瓜のキッシュ <small>かぶとホタテのクリーム煮</small> コンソメスープ	ご飯 鶏の南蛮漬け <small>ブロッコリーの練り胡麻和え</small> みそ汁	ご飯 さばの生姜煮 豆腐と茄子の田楽 すまし汁	ご飯 <small>牛肉とキノコのオイスターソース炒め</small> 青梗菜の胡麻和え みそ汁	天津飯 海鮮焼売 中華スープ フルーツ
一日当たりの 栄養価	エネルギー(Kcal)	1644	1455	1379	1356	1500	1314	1611
	タンパク質(g)	61.5	51	55.4	56	60.1	55.2	45.5
	脂質(g)	52.9	38.7	29.6	34.4	46.1	38.3	50.5
	塩分(g)	7	6.8	8	6.9	5.8	6.8	6.1

2025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	20	21	22	23	24	25	26	
 朝食	ご飯 梅びしお 小松菜の煮浸し みそ汁 バナナ	菜飯 ブロッコリーソテーサラダ みそ汁 みかん缶	ご飯 のり佃煮 青梗菜のおかか和え みそ汁 白桃缶	ご飯 たいみそ 大根の炒り煮 みそ汁 黄桃缶	ご飯 梅びしお 小松菜のコンソメ煮 みそ汁 フルーツカクテル	ご飯 のり佃煮 春雨サラダ みそ汁 洋梨缶	焼きたてパン 里芋の煮物 マンゴー缶 牛乳	
	昼食	ご飯 🐔 鶏の治部煮 または 🐟 蒸し白身魚の梅ソース れんこんのそぼろ煮 みそ汁	ご飯 🌿 ミートローフ または 🌸 たらのおーロラ焼き しろなの辛子和え コーンスープ	カレーライスの日 ビーフカレー コールスローサラダ 福神漬け いちごムース	ご飯 🐔 鶏肉の胡麻焼き または 🌸 さばのカレー風味焼き ほうれん草の胡麻和え すまし汁	人気メニュー ご飯 牛肉のすき焼き風 茄子の揚げ浸し みそ汁	ぽかぽかメニュー 菜飯 生姜あんかけうどん しろなのカニカマ和え フルーツ	ご飯 鶏肉のみそ焼き 南瓜の煮物 すまし汁
間食	いちごケーキ 牛乳	ぜんざい	市販のお菓子 牛乳	ババロア 牛乳	クレープ 牛乳	肉まん 牛乳	ドームケーキ	
夕食 	ご飯 ホキの野菜あんかけ 煮奴 みそ汁	ご飯 えびと卵の野菜炒め 大根の中華和え 中華スープ	ご飯 あじの照り焼き ゴボウの旨煮 みそ汁	ご飯 豚肉とキャベツの味噌炒め しろなのわさび和え すまし汁	ご飯 赤魚の煮付 オクラのドレッシング和え すまし汁	ご飯 豚肉の生姜野菜炒め 小松菜の煮浸し すまし汁	ご飯 メルルーサの有馬焼き 豆腐サラダ みそ汁	
一日当たりの 栄養価	エネルギー(Kcal)	1397	1330	1540	1472	1492	1558	1480
	タンパク質(g)	63.6	51.3	62	56.3	66.9	51.9	64.1
	脂質(g)	29	26.9	33.4	39.2	40.1	33	39.3
	塩分(g)	7	6.6	6.1	6.7	6.9	7	5.8

2025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	
日にち		27	28	29	30	31	
 朝食	ご飯 たいみそ 青梗菜の煮物 みそ汁 バナナ	ゆかりご飯 白菜のツナ炒め みそ汁 フルーツカクテル	ご飯 のり佃煮 小松菜の煮浸し みそ汁 白桃缶	ご飯 梅びしお 大根のカニカマ和え みそ汁 洋梨缶	ご飯 ふりかけ 冬瓜煮 みそ汁 黄桃缶	<h2>大正月と小正月</h2> <p>1月1日～7日までを「大正月」。15日頃を「小正月」と呼びます。</p> <p>7日は『七草の節句』とも言い、七草粥を食べて無病息災を祈ります。</p> <p>また、小豆の朱色には邪気が払われるといわれており、15日には、災難を避ける赤色の小豆粥を食べる習慣があります。</p> <p>小豆は食物繊維だけではなく、抗酸化作用のある「ポリフェノール」が豊富です。</p> <p>体に「福」を取り込んで、今年も元気に過ごしましょう。</p>	
	昼食	ご飯 豚と大根の炒り煮 または 白身魚のポテト焼き 高野の煮物 すまし汁	ワールドトリップ 4カ国目 メキシコ コーンライス チリコンカン 南瓜サラダ 野菜スープ フルーツ	ご飯 豆腐ハンバーグ きのこあんかけ または エビチリ 茄子の含め煮 のっぺい汁	ご飯 チンジャオロース または ホキの照り焼き 白菜の煮浸し みそ汁		今月の季節ごはん 冬の炊き込みご飯 かき揚げ 大根の煮物 みそ汁
間食	パンケーキ 牛乳	メキシコ風とうもろこしケーキ 牛乳	チョコレート饅頭 牛乳	抹茶ゼリー 牛乳	炭酸饅頭 牛乳		
夕食 	ご飯 鶏団子と白菜のクリーム煮 ほうれん草のなめたけ和え コンソメスープ	ご飯 赤魚の塩麹焼き さつま芋の昆布煮 みそ汁	わかめご飯 千草焼き レバーの炒め煮 みそ汁	ご飯 タンドリーチキン ブロッコリーのツナサラダ コンソメスープ	ご飯 麻婆豆腐 白菜の塩昆布和え 中華スープ		
一日当たりの 栄養価	エネルギー(Kcal)	1418	1637	1485	1419		1619
	タンパク質(g)	52.1	56	51.1	57.6		33.9
	脂質(g)	32.5	45.6	37.3	31.6	46.4	
	塩分(g)	6.8	5.4	6.1	5.6	7	