

2021 年

1



の

献

立

表

特別養護老人ホーム

第二好意の庭

(1 月～ 6 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 月	2 火	3 水	4 木	5 金	6 土
朝食		ご飯 のり佃煮 里芋の煮物 みそ汁 みかん缶	菜飯 青菜の炒め物 みそ汁 白桃缶	ご飯 たい味噌 青梗菜のとりみ煮 みそ汁 フルーツカクテル	ご飯 ふりかけ オムレツ みそ汁 洋梨缶	ご飯 のり佃煮 冬瓜煮 みそ汁 フルーツカクテル	ご飯 たい味噌 春雨サラダ みそ汁 黄桃缶
昼食		わかめご飯 ★豚肉と大葉の炒め物 または ★たらの和風茸あん キャベツのわさび和え すまし汁	ご飯 ★チキンポトフ または ★XLL-サの香草焼き 白菜のゴマ風味サラダ ポタージュスープ	ご飯 ★エビのチリソース または ★八宝菜 ほうれん草のナムル 中華スープ	ご飯 ★豚肉と大根の煮物 または ★赤魚の生姜煮 キャベツのゆかり和え みそ汁	ご飯 ★鶏肉のねぎ焼き または ★たらのおろし蒸し 菜の花のお浸し すまし汁	散らし寿司 厚揚げと春菊の煮物 赤だし フルーツ
間食		ドームケーキ 牛乳	たい焼き 牛乳	お誕生会	やきいも 牛乳	バラエティ 牛乳	ロールケーキ 牛乳
夕食		ご飯 鶏のさっぱり煮 菜の花の炒め物 みそ汁	ご飯 あじの胡麻醤油焼き 湯豆腐 みそ汁	ご飯 お好み焼き 春菊のなめたけ和え みそ汁	ご飯 鶏肉の梅肉焼き 白菜の炒め煮 すまし汁	ご飯 さばの塩焼き がんもの炊き合わせ みそ汁	ご飯 豚肉の甘辛炒め ブロッコリーサラダ 中華スープ
一日あたり	エネルギー	1329kcal	1373kcal	1297kcal	1157kcal	1130kcal	1351kcal
	たんぱく質	59.1g	58.7g	44.0g	53.7g	58.9g	54.3g
	脂質	21.5g	32.6g	34.5g	26.9	28.1g	34.3g
	塩分	8.3g	7.5g	6.5g	6.4g	8.0g	7.4g

2021年 11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。



	7日	8月	9火	10水	11木	12金	13土
朝食	焼きたてパン パンプキンサラダ マンゴー缶 牛乳	ご飯 梅びしお 豆サラダ みそ汁 バナナ	梅シソごはん スクランブルエッグ みそ汁 みかん缶	ご飯 梅びしお ポテトサラダ みそ汁 黄桃缶	ご飯 のり佃煮 青菜のソテー みそ汁 白桃缶	ご飯 ふりかけ 大根の煮物 みそ汁 フルーツカクテル	ご飯 たいみそ 青梗菜の中華和え みそ汁 洋梨缶
昼	ご飯 味噌カツ 卵の花 すまし汁	ご飯 ★あじのコーン焼き または ★鶏肉の和えソース キャベツの甘酢和え みそ汁	ご飯 ★豚肉と野菜の旨煮 または ★鮭の塩麹焼き 切干大根の炒り煮 みそ汁	ご飯 ★チンジャオロース または ★マルサのしそ風味 焼き ほうれん草のナムル 中華スープ	ご飯 ★チーズインハンバ ーグ(トマトソース) ポテトソテー コンソメスープ	ご飯 フライ盛り合わせ ・メンチカツ ・コロケ ・白身魚のフライ 春菊の和え物 みそ汁	ご飯 ★たらの甘酢あん または ★回鍋肉 かぶの旨煮 中華スープ
間食	練り切り	きなこプリン 牛乳	どら焼き 牛乳	フルーチェ 牛乳	カステラ饅頭 牛乳	パンケーキ 牛乳	和梨ゼリー 牛乳
夕食	ご飯 鶏肉と春雨の煮物 かぶの煮物 みそ汁	ご飯 牛皿 白菜ののり和え かきたま汁	ご飯 たらのムニエル 青菜のサラダ コンソメスープ	ご飯 鶏の照り煮 キャベツの酢の物 すまし汁	ご飯 豚肉の野菜炒め 白菜の塩昆布和え みそ汁	ご飯 あじの梅煮 湯豆腐 すまし汁	ご飯 豚肉の生姜焼き 茄子の含め煮 のっぺい汁
一日あたり	エネルギー 1482kcal	エネルギー 1313kcal	エネルギー 1377kcal	エネルギー 1201kcal	エネルギー 1354kcal	エネルギー 1304kcal	エネルギー 1358kcal
	たんぱく質 44.2g	たんぱく質 61.0g	たんぱく質 59.7g	たんぱく質 53.1g	たんぱく質 51.4g	たんぱく質 50.6g	たんぱく質 47.7g
	脂質 48.7g	脂質 29.5g	脂質 28.0g	脂質 28.1g	脂質 36.2g	脂質 30.7g	脂質 34.8g
	塩分 5.4g	塩分 7.8g	塩分 7.8g	塩分 7.2g	塩分 7.2g	塩分 7.4g	塩分 8.1g

2021年 11月の献立



* 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。

	14 日	15 月	16 火	17 水	18 木	19 金	20 土
朝食	菓子パン みかん缶 牛乳	ご飯 うめびしお 青梗菜の中華煮 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 切干大根の煮物 みそ汁 白桃缶	ご飯 梅びしお ほうれん草のサラダ みそ汁 黄桃缶	ご飯 のり佃煮 卵の花 フルーツカクテル みそ汁	ご飯 たいみそ 炒り豆腐 みそ汁 洋梨缶
昼食	ご飯 ロールキャベツ ゴボウサラダ クラムチャウダー	ご飯 ★豚肉のスタミナ炒め または ★メル-サのバター醬 油焼き 冬瓜のカニ風味あん かけ、みそ汁	炊き込みご飯 和風あんかけハンバ ーグ 青梗菜のお浸し 赤だし	ご飯 ★豚肉の柳川風 または ★さばの照り焼き 湯豆腐 すまし汁	高菜ごはん がめ煮 ブロッコリーのタラコマヨ 和え だご汁	きのこご飯 鶏肉の和風煮 ほうれん草の白和え みそ汁	ご飯 ★さばの有馬焼き または ★鶏のさっぱり煮 白菜の浅漬け みそ汁
間食	黒糖饅頭	今川焼き 牛乳	おはぎ 牛乳	クレープ 牛乳	炭酸饅頭 牛乳	抹茶プリン 牛乳	スイスロール 牛乳
夕食	ごはん 赤魚のなると煮 ほうれん草のお浸し みそ汁	ご飯 スパニッシュオムレツ 菜の花の湯葉和え コンソメスープ	ご飯 さわらの塩焼き 高野の炊き合わせ すまし汁	ご飯 鶏肉の治部煮 青菜の信田和え みそ汁	ご飯 たらの野菜あんかけ 白菜の柚子和え コンソメスープ	ご飯 赤魚のみりん焼き 茄子の田楽 すまし汁	ご飯 中華風卵焼き レバーの炒め煮 中華スープ
一日 あたり	エネルギー 1335kcal	エネルギー 1238kcal	エネルギー 1369kcal	エネルギー 1306kcal	エネルギー 12662kcal	エネルギー 1353kcal	エネルギー 1260kcal
	たんぱく質 50.5g	たんぱく質 51.9g	たんぱく質 55.7g	たんぱく質 57.8g	たんぱく質 56.0g	たんぱく質 56.7g	たんぱく質 55.2g
	脂質 28.4g	脂質 27.9g	脂質 32.4g	脂質 35.0g	脂質 26.5g	脂質 31.9g	脂質 28.7g
	塩分 5.5g	塩分 7.5g	塩分 8.6g	塩分 6.5g	塩分 8.2g	塩分 7.4g	塩分 6.6g

202 1 年



1 月 の 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

(21 日 ~27 土)

	21 日	22 月	23 火	24 水	25 木	26 金	27 土
--	------	------	------	------	------	------	------

朝食	焼きたてパン マカロニサラダ マンゴー缶 牛乳	ご飯 梅びしお 春菊のお浸し みそ汁 バナナ	梅しそご飯 だし巻き卵 みそ汁 洋梨缶	ご飯 のり佃煮 ジャーマンポテト みそ汁 白桃缶	ご飯 梅びしお 青菜のソテー みそ汁 黄桃缶	ご飯 ふりかけ ブロッコリーのツナ和え みそ汁 フルーツカクテル	ご飯 たいみそ かぶの煮物 みそ汁 洋梨缶
昼食	吉野家の牛丼 青菜と大豆の 白和え みそ汁	ご飯 ★鶏と根菜の炒り煮 または ★ブリの照り焼き 切干大根の炒め煮 みそ汁	ご飯 おでん 青梗菜の炒め物 みそ汁	菜飯 きつねうどん 白菜の胡麻和え フルーツ	ご飯 ★鶏肉のケチャッ プ焼きまたは ★イワシの磯香フ ライ ひじきのサラダ コンソメスープ	ご飯 ★豚肉のママレー ド焼き または ★白身魚のマスタード 焼き 揚げ茄子 みそ汁	ご飯 ★豚肉の香り焼き または ★鮭の塩焼き 青梗菜の胡麻和え みそ汁
間食	ビタミンゼリー	シュークリーム 牛乳	いちごケーキ 牛乳	チョコ饅頭 牛乳	たこ焼き 牛乳	水羊羹 グリーンティー	マドレーヌ 牛乳
夕食	ご飯 赤魚のみそ焼き、 ツナのごまダレか け、青梗菜の炒 め、さつま芋煮、 大根煮、杏仁ム ース	ご飯 千草焼き 菜の花の酢味噌和え すまし汁	ご飯 鶏のカレー風味焼き ほうれん草の胡桃和 え コンソメスープ	ご飯 ミートローフ キャベツサラダ コンソメスープ	ご飯 さわらの香り焼き 卵の花 みそ汁	ご飯 卵と海老の炒め物 五目豆 みそ汁	ご飯 チキンソテー(オニオン -ス) ブロッコリーのカレーソ テー コンソメスープ
一日 あたり	エネルギー 1643kcal	エネルギー 1328kcal	エネルギー 1325kcal	エネルギー 1494kcal	エネルギー 1351kcal	エネルギー 1236kcal	エネルギー 1271kcal
	たんぱく質 52.2g	たんぱく質 55.5g	たんぱく質 58.2g	たんぱく質 45.4g	たんぱく質 54.5g	たんぱく質 49.8g	たんぱく質 56.4g
	脂質 67.4g	脂質 38.7g	脂質 32.7g	脂質 32.3g	脂質 38.16g	脂質 29.3g	脂質 29.7g
	塩分 6.4g	塩分 7.0g	塩分 8.2g	塩分 8.2g	塩分 8.3g	塩分 6.7g	塩分 6.8g

2021年 11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。



特別養護老人ホーム 第二好意の庭
(28日～30日)

	28日	29日	30日			
--	-----	-----	-----	--	--	--

朝食	菓子パン みかん缶 牛乳	ご飯 梅びしお 青梗菜の中華サラダ みそ汁 バナナ	わかめご飯 ブロッコリー-サラダ みそ汁 みかん缶				
昼食	ご飯 ポークチャップ ほうれん草の炒め物 コンソメスープ	ご飯 ★肉団子と野菜の煮物 または ★たらのチーズ焼き 小松菜のカニカマ和え 中華スープ	ご飯 ★豚肉の柳川風 または ★白身魚のバジル焼き 春雨サラダ コンソメスープ				
間食	あんまん	ドーナツ 牛乳	チョコレートケーキ 牛乳				
夕食	ご飯 さばの煮付け 冬瓜のくず煮 みそ汁	ご飯 すき焼き風 大根の青シソ和え すまし汁	ご飯 赤魚の煮付け 白菜のゆかり和え みそ汁				
一日あたり	エネルギー	1516kcal	エネルギー	1158kcal	エネルギー	1235kcal	
	たんぱく質	58.5g	たんぱく質	50.5g	たんぱく質	53.4g	
	脂質	47.3g	脂質	24.8g	脂質	32.0g	
	塩分	5.7g	塩分	7.3g	塩分	7.4g	