

2022年1月度献立

特別養護老人ホーム 第二好意の庭

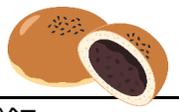
※献立は材料仕入れ等の都合により変更となる場合があります。

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日にち						1日	2日
 朝食						ご飯 たい味噌 祝盛り 雑煮 	ご飯 のり佃煮 ブロッコリーサラダ みそ汁 白桃缶
昼食						赤飯 さわらの西京焼き 煮しめ、祝肴 紅白なます 天ぷら 雑煮 香の物	散らし寿司 里芋のみそかけ すまし汁 フルーツ 
間食						紅白饅頭 牛乳 	練り切り
夕食 						ご飯 すき焼き ほうれん草のお浸し すまし汁	ご飯 ブリの照り焼き キャベツの炒め煮 みそ汁
一日当たりの栄養価	エネルギー(Kcal)					1660	1295
	タンパク質(g)					73.1	51.1
	脂質(g)					32.2	27.1
	塩分(g)					9.1	7.7

2022年1月度献立

特別養護老人ホーム 第二好意の庭

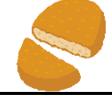
※献立は材料仕入れ等の都合により変更となる場合があります。

曜日	月	火	水	木	金	土	日	
日にち	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	
 朝食	焼きたてパン 切干大根の煮物 黄桃缶 牛乳	ご飯 ふりかけ 野菜ソテー みそ汁 フルーツカクテル	ご飯 たい味噌 スパゲティサラダ みそ汁 白桃缶	ご飯 のり佃煮 小松菜のソテー みそ汁 フルーツカクテル	七草粥 オムレツ みそ汁 黄桃缶 	ご飯 たい味噌 ほうれん草のピーナッツ和え みそ汁 洋梨缶	菓子パン マンゴー缶 牛乳 	
	ご飯 豚肉の土手鍋 小松菜の柚子和え すまし汁 香の物	散らし寿司 茶碗蒸し 赤だし フルーツ 	ご飯 鶏肉の はちみつレモン焼き または イワシの磯香フライ ゴボウサラダ コンソメスープ	ご飯 八宝菜 または 海老のチリソース 焼売 中華スープ	チキンカレー キャベツサラダ フルーツ 福神漬け 	ご飯 豚肉のきのこあんかけ または たらちのチーズムニエル しろなの炒め物 コンソメスープ	ご飯 豚肉のスタミナ炒め 冬瓜のカニ風味あんかけ みそ汁 	
間食	甘酒 	上用饅頭 牛乳		カステラ饅頭 牛乳	プリン 牛乳	キャラメルケーキ 牛乳		
	夕食 	ご飯  グリルチキン カブの洋風煮 コーンスープ	ご飯 肉団子の甘酢煮 白菜の中華和え コンソメスープ	ご飯 たらちの香り蒸し 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 メバルの松前煮 大根の肉みそかけ すまし汁	ご飯 鶏のさっぱり煮 茄子の生姜和え みそ汁	ご飯 オムレツ 青梗菜のサラダ コンソメスープ
一日当たりの栄養価	エネルギー(Kcal)	1384	1334	1290	1396	1350	1276	1394
	タンパク質(g)	55.6	50.7	48.4	50.1	52.6	53.0	50.1
	脂質(g)	37.4	30.0	34.7	39.0	31.3	34.2	37.5
	塩分(g)	7.3	8.8	6.8	6.6	7.2	6.6	5.3

2022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	10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日	
 朝食	ご飯 梅びしお オクラのおかか和え みそ汁 バナナ	ゆかりごはん 里芋の煮付 みそ汁 マンゴー缶	ご飯 のり佃煮 ほうれん草の和え物 みそ汁 白桃缶	ご飯 たい味噌 茄子の含め煮 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	小豆粥 しろなの和え物 みそ汁 黄桃缶	焼きたてパン 豆サラダ みかん缶 牛乳	
	昼食	ご飯 🍷 鶏肉のチーズ焼き または 🍷 たらのカレー風味焼き 青菜のコンソメ煮 ポタージュスープ	ご飯 🍷 肉団子と野菜の旨煮 または 🍷 メルルーサのムニエル 春雨サラダ すまし汁	ご飯 🍷 豚肉の香味焼き 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 (コロケ、メンチカツ はんぺんのはさみフライ) 春菊の煮浸し みそ汁 	ご飯 🍷 照り焼きハンバーグ または 🍷 たらのマネズ 焼き ブロッコリーサラダ パンプキンスープ りんごのコンポート	ご飯 🍷 牛肉と大根の煮物 または 🍷 サバの煮付 キャベツの酢の物 すまし汁	ご飯 さわらの幽庵焼き 金平大根 かす汁
間食	酒饅頭 牛乳	あんまん 牛乳	ドームケーキ 牛乳	マドレーヌ 牛乳	味噌饅頭 牛乳	クレープ 牛乳	ビタミンゼリー	
夕食 	ご飯 豚肉の炒め物 白菜の胡麻和え みそ汁	ご飯 さばの塩焼き がんもの炊き合わせ 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 アジの南蛮焼き ほうれんそうの湯葉和え 中華スープ	ご飯 川° ニッショオムレツ 白菜のクリーム煮 コンソメスープ	ご飯 鶏肉のママレード焼き 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)	1297	1403	1291	1631	1298	1356
	タンパク質(g)	56.7	58.2	57.3	54.6	55.5	52.9	63.9
	脂質(g)	30.5	32.6	30.9	54.3	27.7	40.8	45
	塩分(g)	7.5	9.1	6.2	8.2	7.2	6.7	7.1

2022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	17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日	
 朝食	ご飯 梅びしお ひじきの煮物 みそ汁 バナナ	菜飯 野菜のトマト煮 みそ汁 みかん缶	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 白なの炒め物 みそ汁 フルーツカクテル	ご飯 たい味噌 青菜のツナサラダ みそ汁 洋梨缶	菓子パン マンゴー缶 牛乳 	
	昼食	ご飯 🍀牛皿 または 🍀白身魚の ピーナッツみそ焼き ほうれん草のなめたけ和え すまし汁	ご飯 🍀豚肉の五目炒め または 🍀たらものつけ焼き 青梗菜の煮浸し すまし汁	群馬県メニュー 菜飯 ポテト入り焼きそば ほうれん草の白和え キノコ汁 白花豆煮 	ご飯 🍀豚肉のもろみ焼き または 🍀赤魚のなると煮 キャバツの和え物 すまし汁	ご飯 🍀蒸し鶏の中華ソース または 🍀マルサの香味焼き 菜の花のシラス炒め 中華スープ	ご飯 🍀鶏肉のスタミナ炒め または 🍀白身魚のニラソース ゴボウサラダ 中華スープ	吉野家メニュー 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	カップケーキ 牛乳	たこやき 牛乳 	いちごケーキ 牛乳	水羊羹 牛乳 	ロールケーキ 牛乳	きなこプリン
	夕食 	ご飯 あじの梅煮 大根の青シソ和え みそ汁	ご飯 深川風卵とじ 春菊の胡桃和え みそ汁	ご飯 たらものレモン焼き 切干大根の炒り煮 すまし汁	ご飯 ミートローフ 小松菜のバター醤油炒め コンソメスープ	ご飯 海老と野菜の炒め物 ミートボール コンソメスープ	ご飯 たらものおろし煮 湯豆腐 すまし汁	新登場! 天津飯 春雨サラダ 中華スープ フルーツ
一日当たりの栄養価		エネルギー(Kcal)	1208	1230	1401	1316	1111	1210
	タンパク質(g)	53.2	52.0	51.2	53.5	44.3	54.0	45.7
	脂質(g)	24.5	25.7	29.2	36.2	19.2	30.4	63.2
	塩分(g)	8.1	8	8.6	7.0	5.8	6.5	8.2

2022年1月度献立

※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。

曜日	月	火	水	木	金	土	日	
日にち	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日	
 朝食	ご飯 梅びしお ポテトサラダ みそ汁 バナナ	ゆかりご飯 ほうれん草の白和え 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 たい味噌 菜の花のゴマ風味和え 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 炒り豆腐 みそ汁 洋梨缶	焼きたてパン マカロニサラダ マンゴー缶 牛乳	
	昼食	十五穀米 🌿筑前煮 または 🍷ブリの山椒焼き 白菜の甘酢和え すまし汁	ご飯 🌿鶏肉のねぎ焼き または 🐟白身魚のバター醤油焼き ブロッコリーのピーナッツ和え みそ汁	ご飯 🌿肉団子の甘酢煮 または 🍷たららの中華あんかけ 白菜のマーボー炒め 中華スープ	炊き込みご飯 🌿豚肉のしそ風味焼き または 🍷ホッケの塩焼き 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 🍷サバのカレー焼き 白菜のソテー ポタージュスープ	ゆかりごはん きつねうどん 菜の花のマヨネーズ和え フルーツ 	ご飯 豚肉の生姜焼き キャベツのゆかり和え すまし汁
間食	おはぎ 牛乳	シュークリーム 牛乳	ババロア 牛乳	パンケーキ 牛乳	ぜんざい 牛乳	吹雪饅頭 牛乳	オレンジゼリー	
夕食 	ご飯 牛肉のスタミナ炒め 厚揚げの田舎煮 中華スープ	ご飯 あじのたらこマヨ焼き 青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 つみれの炊き合わせ みそ汁	ご飯 寄せ鍋風 金平大根 みそ汁	わかめご飯 千草焼き 湯豆腐 みそ汁	ご飯 回鍋肉 さつま芋の甘煮 中華スープ	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	
一日当たりの栄養価	エネルギー(Kcal)	1521	1284	1420	1243	1434	1604	1294
	タンパク質(g)	52.9	55.6	53.0	59.0	56.9	50.0	42.3
	脂質(g)	46.9	35.9	39.5	24.5	41.4	35.6	39.7
	塩分(g)	7.1	7.4	8.9	7.6	7.1	8.7	6.4

2022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	
日にち	31日	
 朝食	ご飯 たい味噌 ほうれん草のサラダ みそ汁 バナナ	
昼食	ご飯  肉じゃが または  サバのつけ焼き 白菜の和え物 すまし汁	
間食	炭酸饅頭 牛乳	
夕食 	ご飯 鶏肉の香り焼き 茄子の含め煮 みそ汁	
一日当たりの栄養価	エネルギー(Kcal)	1397
	タンパク質(g)	57.7
	脂質(g)	38.1
	塩分(g)	7.4

【免疫力を高める食事】

冬は風邪などの感染症に備えて、免疫力を高めておくことが大切です。免疫力を上げる食事で感染症を予防しましょう。

★免疫力は腸が大事！★

腸は免疫力の7～8割を担っていると言われています。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。



【きのこ類】

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。

【発酵食品】

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。