

2023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
 朝食							ご飯 たいみそ 祝盛り 江戸風雑煮
昼食							お正月特別メニュー 赤飯 祝肴、お煮しめ さわらの西京焼き 紅白なます 天ぷら 雑煮、香の物
間食							紅白饅頭
夕食 							ご飯 すきやき ほうれん草のお浸し すまし汁
一日当たりの 栄養価	エネルギー(Kcal)						1659
	タンパク質(g)						72.2
	脂質(g)						32.9
	塩分(g)						8.9

2023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		2	3	4	5	6	7	8
朝食 	ご飯 のり佃煮 青梗菜の信田煮 みそ汁 白桃缶	ご飯 梅びしお ポテトサラダ みそ汁 黄桃缶	ご飯 ふりかけ 野菜ソテー みそ汁 バナナ	ご飯 のり佃煮 小松菜のハム炒め みそ汁 ヨーグルトムース	ご飯 たいみそ ほうれん草のピーナッツ和え みそ汁 洋梨缶	七草粥 厚焼き玉子 みそ汁 黄桃缶 	菓子パン マンゴー缶 牛乳	
	昼食	散らし寿司 里芋の味噌かけ すまし汁 フルーツ	ご飯 寄せ鍋 ほうれん草の柚子和え 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 🌿八宝菜 または 🐙海老のチリソース キャバツの中華和え 中華スープ	ご飯 🌿照り焼きハンバーグ または 🐰たらのマヨ焼き ブロッコリーサラダ パンプキンスープ	ご飯 🌿牛皿 または 🐟白身魚のチーズムニエル しろなのウイナーソテー コンソメスープ	ご飯 豚肉のスタミナ炒め 冬瓜のカニあんかけ みそ汁
間食	練り切り 牛乳	甘酒 	誕生日会 牛乳	焼印入り干支饅頭 	バラエティ 牛乳	カップケーキ 牛乳	たい焼き	
夕食 	ご飯 ぶりの照り焼き キャバツの炒め煮 みそ汁	ご飯 グリルチキン かぶの洋風煮 コーンスープ	ご飯 鶏団子の甘酢煮 焼売 中華スープ	ご飯  鶏肉の菜種焼き 高野の炊き合わせ 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 鶏肉のさっぱり煮 揚げ茄子の生姜和え 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)	1223	1250	1391	1331	1263	1338	1397
	タンパク質(g)	50.6	52.4	52.1	57.2	55.5	49.7	49.8
	脂質(g)	21.9	24.9	37.4	37.3	24.9	46.1	37.5
	塩分(g)	7.5	7.7	8.2	6.9	6.3	7	6.3

2023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	9	10	11	12	13	14	15	
 朝食	ご飯 梅びしお 青梗菜の中華炒め みそ汁 バナナ	ゆかりごはん 里芋の煮物 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 たいみそ 茄子の含め煮 みそ汁 洋梨缶	ご飯 のり佃煮 青梗菜のあさり炒め みそ汁 フルーツカクテル	菜飯 ポテトサラダ みそ汁 ヨーグルトムース	焼きたてパン 豆サラダ みかん缶 牛乳	
	昼食	ご飯 🌿チキンポトフ または 🍷たららのタラコマヨ焼き 白菜のクリーム煮 コンソメスープ	ご飯 🌿肉団子と野菜の旨煮 または 🍷白身魚の磯風味焼き 春雨サラダ すまし汁	ご飯 🌿豚肉の香味炒め または 🍷さばのみりん焼き ひじきの煮物 みそ汁	ご飯 🌿バーベキューチキン または 🍷白身魚のバター醤油焼き 春菊のピーナッツ和え みそ汁	チキンカレー キャベツサラダ フルーツ 福神漬 	ご飯 イワシの蒲焼き 大豆の煮物 みそ汁 香の物	ご飯 甘酢たれ付け唐揚げ 南瓜の煮物 みそ汁 香の物
間食	マドレーヌ 牛乳	あんまん 牛乳	カスタードケーキ 牛乳	手作り水羊羹 グリーンティー	クレープ 牛乳	味噌饅頭 牛乳	ビタミンゼリー	
夕食 	ご飯 豚肉と根菜の炒り煮 キャベツの胡麻和え みそ汁	ご飯 さわらの塩焼き がんもの炊き合わせ みそ汁	ご飯 鶏肉の野菜あんかけ 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 あじの南蛮焼き ほうれん草の湯葉和え 中華スープ	ご飯 麻婆茄子弁当 みそ汁	ご飯 牛肉のXO醬炒め みそ汁	
一日当たりの 栄養価	エネルギー(Kcal)	1352	1377	1359	1371	1290	1362	1385
	タンパク質(g)	48.2	57.1	61.1	52	51	42.3	46.1
	脂質(g)	37.9	32.5	36.5	37.4	32.1	38.7	41.2
	塩分(g)	7.5	9	7	6.9	7.6	8.8	7.7

2023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		16	17	18	19	20	21	22
 朝食	ご飯	小豆粥	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	菓子パン
	梅びしお ひじき煮 みそ汁 黄桃缶	しろなの和え物 みそ汁 みかん缶	のり佃煮 冬瓜煮 みそ汁 バナナ	梅びしお オムレツ みそ汁 黄桃缶	のり佃煮 パンプキンサラダ みそ汁 フルーツカクテル	たいみそ ほうれん草のツナサラダ みそ汁 洋梨缶	りんご缶 牛乳	
昼食	ご飯	群馬県メニュー	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	白糸たらの煮付 なます みそ汁 香の物	菜飯 じゃが芋入り焼きそば ほうれん草の白和え きのこ汁 白花豆 	豚肉の五目炒め または たららのつけ焼き 小松菜の煮浸し すまし汁	鶏肉のもろみみそ焼き または メバルの鳴門煮 キャバツの和え物 すまし汁	豚肉のスタミナ炒め または 白身魚の香味焼き 切干大根の煮物 みそ汁	蒸し鶏の中華ダレ または 白身魚のニラソース ゴボウサラダ 中華スープ	豚肉の生姜焼き 白菜の甘酢和え すまし汁	
間食	ドーナツ 牛乳	スイスロール 牛乳	たこ焼き 牛乳	いちごケーキ 牛乳	酒饅頭 牛乳	ロールケーキ 牛乳	いちごゼリー	
	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
夕食 	プルコギ弁当 みそ汁	深川風卵とじ 春菊の胡桃和え みそ汁	さばレモン焼き レバーの炒め煮 すまし汁	ミートローフ マカロニサラダ コンソメスープ	鶏肉のカレー風味焼き 小松菜のバター醤油炒め すまし汁	あじの梅煮 湯豆腐 すまし汁	ロールキャバツ 青梗菜のツナ炒め 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)	1160 47.1 20.8 7.5	1397 50.7 33.8 7.5	1309 58.2 33.4 7.6	1391 54.7 41.7 7.2	1251 52.4 26.2 6.2	1235 55.3 33.2 7.1

2023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		23	24	25	26	27	28	29
 朝食	ご飯 梅びしお 野菜のトマト煮 みそ汁 バナナ	ゆかりごはん 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 たいみそ 青梗菜のドレッシング和え 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	雑穀ご飯  ぶりの香り焼き または  筑前煮 キャバツのゆかり和え すまし汁 季節のフルーツ	ご飯 フライ盛り合わせ (コロッケ、メンチカツ はんぺんフライ) 青梗菜のサラダ コンソメスープ	ご飯  肉団子の甘酢煮 または  白身魚の中華あんかけ 白菜の麻婆炒め 中華スープ	炊き込みご飯  豚肉のしそ風味炒め または  ホツケの塩焼き キャバツの胡麻和え すまし汁	ご飯  鶏肉のトマト煮 または  さばのカレー風味焼き 白菜のパーコンソテー ポタージュスープ	ゆかりごはん きつねうどん 菜の花のツナマヨ和え フルーツ 	外食メニュー ご飯 吉野家特製牛皿 青菜と大豆の白和え みそ汁
間食		おはぎ 牛乳	シュークリーム 牛乳	懐かしのお菓子 牛乳	パンケーキ 牛乳	ぜんざい 牛乳	吹雪饅頭 牛乳	きなこプリン
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	新登場! ご飯 銀だらの香り蒸し 菜の花のシラス炒め すまし汁	ご飯 お好み焼き ほうれん草のなめたけ和え みそ汁	ご飯 寄せ鍋風 金平大根 みそ汁	わかめごはん 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 かに玉 春雨サラダ 中華スープ/マンゴー缶
一日当たりの 栄養価	エネルギー(Kcal)	1477	1375	1443	1219	1411	1602	1672
	タンパク質(g)	53.2	47.6	44.1	56.4	57	49.9	47
	脂質(g)	41.4	44.9	40.3	23.4	41.4	35.6	73.2
	塩分(g)	7.5	7.7	8.7	7.6	7.1	8.5	8.5

2023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	
日にち	30	31	
 朝食	ご飯 たいみそ ほうれん草のツナサラダ みそ汁 バナナ	菜飯 キャバツの中華サラダ みそ汁 みかん缶	
昼食	ご飯  肉じゃが または  さばのつけ焼き 白菜の和え物 すまし汁	ご飯  鶏肉のハニーレモン焼き 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	
間食	炭酸饅頭 牛乳	チョコケーキ 牛乳	
夕食 	ご飯 鶏肉の香り焼き 茄子の含め煮 みそ汁	ご飯 海老と野菜の炒め物 土佐煮奴 みそ汁	
一日当たりの 栄養価	エネルギー(Kcal)	1396	1310
	タンパク質(g)	57.8	44.6
	脂質(g)	40.6	37
	塩分(g)	7.3	6.8

生姜でぽかぽか

寒さが続きますが、体調はいかがでしょう。体温が下がると、免疫も下がり、風邪などを引きやすくなります。

この時期にオススメの食材が「生姜」です。辛味成分の「ジンゲロール」は加熱することで「ショウガオール」へと変化します。「ジンゲロール」は手足などの体の末端の血管を広げ、温める効果が、「ショウガオール」は血流を増やして深部で熱を発生させ、身体の芯を温める効果が期待されます。是非お召し上がりください。



