

# 【2026年1月号給食だより】

## 特別養護老人ホーム 第二好意の庭

ごあいさつ

あけましておめでとうございます。

本年もどうぞよろしくお願ひいたします。

寒い日が続く1月は、体を温める料理や煮込み料理を中心に献立を組んでいます。

皆様にお正月や七草がゆなどを通して、季節を感じて頂ければ幸いです。

### \* 1月の主な行事献立

日付	献立内容	補足
1月1日	お正月特別献立	朝・昼ともに「おせち」
1月2日	豚の角煮	柔らかくトロッと仕上げます
1月7日	七草がゆ	朝食にご用意します
1月10日	たらこクリームうどん	某有名うどん店の人気メニューを再現します
1月13日	郷土食 群馬県	ソースカツどんをご用意します
1月25日	生姜あんかけにゅう麵	体を温める「ぽかぽかメニュー」

### 今月の栄養ポイント



・冬季はのどの渇きが感じにくく、水分不足（脱水）になりやすい季節です。

飲み物だけではなく、汁ものなど料理からの水分補給も意識します。。

・1月はお正月料理をはじめ、この時期ならではの献立を多く取り入れております。  
普段と違う食卓の雰囲気や季節感を大切にします。