

【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いいたします。

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	柔らかくトロっと仕上げます
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	生姜あんかけにゆう麺	体を温める「ぽかぽかメニュー」

今月の栄養ポイント



- ・ 冬季はのどの渇きを感じにくく、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。