

2026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	2	3	4
朝食	甘酒			ご飯 たいみそ 祝盛り 江戸風雑煮	ご飯 ふりかけ オクラの湯葉和え みそ汁 みかん缶	ご飯 梅びしお オムレツ みそ汁 ヨーグルトムース	菓子パン マンゴー缶 牛乳
昼食	甘酒は「飲む点滴」と呼ばれ、アミノ酸・ビタミンB群・オリゴ糖・食物繊維などを含み、エネルギー補給や腸内環境の改善に役立ちます。米麹甘酒はアルコールが基本0%で、麹菌の酵素が消化を助け、年末年始のごちそうで疲れた胃腸にぴったりな食材です。	お正月特別メニュー 赤飯 祝肴、お煮しめ 銀だらの塩焼き 紅白なます、天ぷら 雑煮、香の物	お正月特別メニュー② ご飯 豚の角煮 ブロッコリーの煮物 すまし汁 香の物	ご飯 赤魚のとろろ蒸し ゴボウの煮物 すまし汁 香の物	ご飯 鶏肉のクリーム煮 ブロッコリーのミモザサラダ コンソメスープ		
間食	砂糖不使用でも自然な甘さがあり、お好みですりおろした生姜を加えると、体を温める効果もあり、おすすめです。	紅白饅頭 牛乳	練り切り 牛乳	甘酒	バラエティ		
夕食		ご飯 鶏肉の幽庵焼き ポテトのバター醤油炒め すまし汁	ご飯 さわらの粕漬け焼き 白菜の浅漬け みそ汁	ご飯 寄せ鍋 ほうれん草の柚子和え みそ汁	ご飯 あじの梅煮 キャベツの塩昆布和え みそ汁		
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)	1847 77.6 44.9 6.5	1494 57.7 46.4 6.6	1323 59.4 29.7 7	1450 56.9 38.4 5.6		

甘酒

朝食

昼食

間食

夕食

甘酒

エネルギー(Kcal)
タンパク質(g)
脂質(g)
塩分(g)

2026年1月度献立

特別養護老人ホーム 第二好意の庭

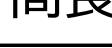
※献立は材料仕入れ等の都合により変更となる場合があります。

曜日	月	火	水	木	金	土	日	
日にち	5	6	7	8	9	10	11	
 朝食	ご飯 のり佃煮 白なの炒め物 みそ汁 みそ汁 バナナ	ゆかりご飯 オクラのおかか和え みそ汁 みそ汁 黄桃缶	七草粥 だし巻き卵 みそ汁 みかん缶 	ご飯 たいみそ キャベツのハム炒め みそ汁 バナナ	ご飯 ふりかけ じゃが芋の煮物 みそ汁 黄桃缶	ご飯 のり佃煮 しろなのツナ和え みそ汁 フルーツカクテル	焼きたてパン スパゲティサラダ 白桃缶 牛乳	
昼食	散らし寿司 茶わん蒸し みそ汁 フルーツ	ご飯 グリルチキン または メルルーサの七味焼き 煮奴 みそ汁	ご飯 豚肉と卵の炒め物 または たらのマスター焼き 南瓜の煮物 みそ汁	季節のご飯 かぶと昆布の混ぜご飯 かき揚げ 冬瓜のツナ煮 みそ汁 	ご飯 鶏のきのこあんかけ または エビチリ 茄子の含め煮 のっpei汁	新メニュー わかめご飯 たらこクリームうどん 肉巻き フルーツ 	ご飯 赤魚のもろみ焼き 南瓜のそぼろ煮 すまし汁	
間食	焼印入り干支饅頭 牛乳	コーヒーゼリー 牛乳	誕生日会/ディは七草粥 牛乳	パンケーキ 牛乳	たい焼き 牛乳	酒饅頭 牛乳	おかき	
夕食 	ご飯 牛肉ときのこのオイスターソース炒め 茄子の煮びたし 春雨スープ	ご飯 お好み焼き 白菜ののり和え みそ汁	ご飯 さわらの山椒煮 しろなのツナ和え すまし汁	ご飯 麻婆豆腐 ほうれん草ののり和え すまし汁	菜飯 五目玉子焼き レバーの炒め煮 コンソメスープ	ご飯 さばのつけ焼き 湯豆腐 みそ汁	ご飯 ハンバーグデミソース かぶとあさりの煮物 コンソメスープ	
一日当たりの栄養価	エネルギー(Kcal)	1359	1429	1321	1418	1454	1451	1440
	タンパク質(g)	54.6	55.2	56.8	52.3	46.1	56	57.5
	脂質(g)	31.6	30.3	31.2	35.7	32.7	39.1	42.7
	塩分(g)	5.7	5.4	6.6	5.3	6.4	6	5.8

2026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	12	13	14	15	16	17	18	
 朝食	ご飯 のり佃煮 白菜のツナ和え みそ汁 バナナ	ご飯 たいみそ 小松菜のコンソメ煮 みそ汁 ミカン缶	ご飯 梅びしお 冬瓜の煮物 みそ汁 白桃缶	小豆粥 ブロッコリーの胡麻和え みそ汁 バナナ	ご飯 ふりかけ パンプキンサラダ みそ汁 フルーツカクテル	ご飯 たいみそ しろなのハムサラダ みそ汁 黄桃缶	菓子パン マンゴー缶 牛乳	
 昼食	ご飯 回鍋肉 または ほきのみりん焼き 豆腐サラダ すまし汁	郷土食 群馬県 ソースカツ丼 ほうれん草の白和え きのこ汁 フルーツ	ご飯 肉じゃが または 白身魚のチリソース しろなの辛子和え みそ汁	ご飯 鶏の治部煮 または 蒸し魚の梅ソース じゃが芋のそぼろ炒め みそ汁	菜飯 焼きそば 茄子のおろし和え みそ汁 フルーツ	ご飯 ロールキャベツ白みそ仕立て または たらの照り焼き ゴボウサラダ すまし汁	牛丼 ほうれん草の菜種和え みそ汁	
 間食	抹茶ケーキ 牛乳	吹雪饅頭 牛乳	ババロア 牛乳	紅茶ケーキ 牛乳	チョコケーキ 牛乳	焼きドーナツ 牛乳	ビタミンゼリー	
 夕食	ご飯 豚の生姜焼き しろなの卵とじ すまし汁	ご飯 あじの和風ムニエル 胡瓜とわかめの酢の物 みそ汁	菜飯 さつま芋のキッシュ かぶとホタテのクリーム煮 コンソメスープ	ご飯 さばの生姜煮 ブロッコリーの練り胡麻和え みそ汁	ご飯 鶏の南蛮漬け 豆腐と茄子の田楽 すまし汁	ご飯 豚肉のオイスターソース炒め さつま芋の甘煮 みそ汁	ご飯 かに玉 海鮮シウマイ 中華スープ/フルーツ	
一日当たりの栄養価	エネルギー(Kcal)	1366	1447	1398	1433	1579	1370	1405
	タンパク質(g)	58	54.4	52.3	62.6	51.4	49.8	42.8
	脂質(g)	36.3	32.1	29.1	36.8	54.9	29.1	33.3
	塩分(g)	5.4	6.8	7	5.6	6.1	5.8	5.8

2026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	19	20	21	22	23	24	25	
 朝食	ご飯 梅びしお 小松菜の煮浸し みそ汁 バナナ	菜飯 ブロッコリーサラダ みそ汁 みかん缶	ご飯 のり佃煮 青梗菜のおかか和え みそ汁 白桃缶	ご飯 たいみそ 大根の炒り煮 みそ汁 バナナ	ご飯 梅びしお スクランブルエッグ みそ汁 ヨーグルトムース	ご飯 のり佃煮 冬瓜の煮物 みそ汁 洋梨缶	焼きたてパン 春雨サラダ マンゴー缶 牛乳	
 昼食	わかめご飯 五目醤油ラーメン 焼き餃子 杏仁ムース	ご飯 ミートローフ または たらのオーロラ焼き	ご飯 鶏肉の胡麻醤油焼き または さばのカレー風味焼き	カレーの日 ビーフカレー コールスローサラダ 福神漬け 白菜のツナサラダ みそ汁	ご飯 鶏肉のトマト煮 または あじのコーン焼き キャベツのカニカマサラダ コンソメスープ	ぽかぽかメニュー ご飯 おでん 青梗菜のツナ炒め みそ汁	ご飯 鶏肉のみぞマヨ焼き ほうれん草の和え物 かきたま汁	
間食	どら焼き 牛乳	ぜんざい	たこ焼き 牛乳	レアチーズケーキ 牛乳	抹茶ゼリー 牛乳	クレープ 牛乳	肉まん	
 夕食	ご飯 ホキの野菜あんかけ 煮奴 みそ汁	ご飯 えびと卵の野菜炒め 大根の中華和え 中華スープ	ご飯 白身魚の照り焼き 豆腐の生姜あん みそ汁	ご飯 豚肉とキャベツの味噌炒め がんもの煮物 すまし汁	ご飯 赤魚の煮付 オクラのドレッシング和え すまし汁	ご飯 豚肉の生姜野菜炒め 大根のそぼろ煮 すまし汁	ご飯 メルルーサの有馬焼き 豆腐サラダ みそ汁	
一日当たりの 栄養価	エネルギー(Kcal)	1420	1477	1409	1541	1359	1394	1365
	タンパク質(g)	60.4	57.3	58.1	52.7	61.1	56.6	62
	脂質(g)	32.9	37.3	40.3	47.5	32	33.8	38.3
	塩分(g)	6	6.1	6.9	6.5	6.2	6.3	6.9

2026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	   
日にち	26	27	28	29	30	31	
 朝食	ご飯 たいみそ ほうれん草のなめたけ和え みそ汁 バナナ	ゆかりご飯 青梗菜のツナ炒め みそ汁 フルーツカクテル	ご飯 のり佃煮 じゃが芋のコンソメ煮 みそ汁 白桃缶	ご飯 梅びしお キャベツのソース炒め みそ汁 バナナ	ご飯 ふりかけ 大根サラダ みそ汁 黄桃缶	ご飯 梅びしお 里芋の煮物 みそ汁 洋梨缶	
	ご飯 豚と大根の炒り煮 または さばの胡麻焼き 手作り出汁巻き卵 すまし汁	ご飯 鶏肉のみぞれあん または 白身魚のポテト焼き キャベツのハム炒め すまし汁	新メニュー② 菜飯 生姜あんかけにゅう麺 白なの中にかま和え フルーツ 	ご飯 チンジャオロース または さわらの照り焼き 白菜の煮浸し みそ汁	ご飯 えびちらり または たらの甘酢あんかけ 海藻サラダ 中華スープ	ご飯 ポークビーンズ または メルルーサのチーズムニエル キャベツのハムサラダ コンソメスープ	
	バームクーヘン 牛乳	ドームケーキ 牛乳	市販のお菓子 牛乳	芋ようかん 牛乳	レモンケーキ 牛乳	黒糖饅頭 牛乳	
	ご飯 鶏団子と白菜のクリーム煮 ほうれん草のなめたけ和え コンソメスープ	ご飯 赤魚の塩麹焼き 高野の煮物 みそ汁	ご飯 麻婆豆腐 白菜の塩昆布和え 中華スープ	ご飯 タンドリーチキン ブロッコリーのツナサラダ コンソメスープ	わかめご飯 かに玉 キャベツとさつま揚げの炒め物 みそ汁	ご飯 鶏すき煮 青梗菜のツナ炒め みそ汁	
	エネルギー(Kcal)	1477	1389	1405	1379	1325	1503
一日当たりの 栄養価	タンパク質(g)	51.1	60.6	53.3	60.8	49.3	56
	脂質(g)	37.4	32.2	33	30.6	31.9	34.7
	塩分(g)	6.3	5.7	6.8	6.1	6.5	6.2