




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	
<div></div> <div>朝食</div>	<div>甘酒</div> <div>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。米麴甘酒はアルコールが基本0%で、麴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。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。</div> <div></div>				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	
					<div></div> <div>昼食</div>	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 ブロッコリーサラダ すまし汁 フルーツ	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 ブロッコリーのみもざサラダ コンソメスープ
間食						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)					1847	1494	1323	1450
	タンパク質(g)					77.6	57.7	59.4	56.9
	脂質(g)					44.9	46.4	29.7	38.4
	塩分(g)					6.5	6.6	7	5.6

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	ゆかりご飯	七草粥	ご飯	ご飯	ご飯	焼きたてパン	
	のり佃煮	オクラのおかか和え	だし巻き卵	たいみそ	ふりかけ	のり佃煮	スパゲティサラダ	
	白なの炒め物	みそ汁	みそ汁	キャベツのハム炒め	じゃが芋の煮物	しろなのツナ和え	白桃缶	
	みそ汁	黄桃缶	みかん缶	みそ汁	みそ汁	みそ汁	牛乳	
	バナナ			バナナ	黄桃缶	フルーツカクテル		
昼食	散らし寿司	ご飯	ご飯	季節のご飯	ご飯	新メニュー	ご飯	
	茶わん蒸し	 グリルチキン	 豚肉と卵の炒め物	かぶと昆布の混ぜご飯	 鶏のきのこあんかけ	わかめご飯	赤魚のもろみ焼き	
	みそ汁	または	または	かき揚げ	または	たらこクリームうどん	南瓜のそぼろ煮	
	フルーツ	 メルルーサの七味焼き	 たらのマスタード焼き	冬瓜のツナ煮	 エビチリ	肉巻き	すまし汁	
		煮奴	南瓜の煮物	みそ汁 	茄子の含め煮	フルーツ 		
間食	焼印入り干支饅頭	コーヒーゼリー	誕生日会/デイは七草粥	パンケーキ	たい焼き	酒饅頭	おかき	
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳		
夕食 	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	菜飯	ご飯	ご飯	
	<small>牛肉ときのこのオイスターソース炒め</small>	お好み焼き	さわらの山椒煮	麻婆豆腐	五目玉子焼き	さばのつけ焼き	ハンバーグデミソース	
	茄子の煮びたし	白菜ののり和え	しろなのツナ和え	ほうれん草ののり和え	レバーの炒め煮	湯豆腐	かぶとあさりの煮物	
	春雨スープ	みそ汁	すまし汁	すまし汁	コンソメスープ	みそ汁	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	ご飯	ご飯	小豆粥	ご飯	ご飯	菓子パン	
	のり佃煮	たいみそ	梅びしお	ブロッコリーの胡麻和え	ふりかけ	たいみそ	マンゴー缶	
	白菜のツナ和え	小松菜のコンソメ煮	冬瓜の煮物	みそ汁	パンプキンサラダ	しろなのハムサラダ	牛乳	
	みそ汁	みそ汁	みそ汁	バナナ	みそ汁	みそ汁		
	バナナ	ミカン缶	白桃缶		フルーツカクテル	黄桃缶		
昼食	ご飯	郷土食 群馬県	ご飯	ご飯	菜飯	ご飯	牛丼	
	 回鍋肉	ソースカツ丼	 肉じゃが	 鶏の治部煮	焼きそば	 ロールキャベツ白みそ仕立て	ほうれん草の菜種和え	
	または	ほうれん草の白和え	または	または	茄子のおろし和え	または	みそ汁	
	 ほきのみりん焼き	きのこ汁	 白身魚のチリソース	 蒸し魚の梅ソース	みそ汁	 たらの照り焼き		
	豆腐サラダ	フルーツ	しろなの辛子和え	じゃが芋のそぼろ炒め	フルーツ	ゴボウサラダ		
	すまし汁		みそ汁	みそ汁		すまし汁		
間食		抹茶ケーキ	吹雪饅頭	ババロア	紅茶ケーキ	チョコケーキ	焼きドーナツ	ビタミンゼリー
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
夕食	ご飯	ご飯	菜飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	豚の生姜焼き	あじの和風ムニエル	さつま芋のキッシュ	さばの生姜煮	鶏の南蛮漬け	豚肉のオイスターソース炒め	かに玉	
	しろなの卵とじ	胡瓜とわかめの酢の物	かぶとホタテのクリーム煮	ブロッコリーの練り胡麻和え	豆腐と茄子の田楽	さつま芋の甘煮	海鮮シュウマイ	
	すまし汁	みそ汁	コンソメスープ	みそ汁	すまし汁	みそ汁	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	ご飯	菜飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	焼きたてパン
	梅びしお	梅びしお	ブロッコリーサラダ	のり佃煮	たいみそ	梅びしお	のり佃煮	春雨サラダ
	小松菜の煮浸し	小松菜の煮浸し	みそ汁	青梗菜のおかか和え	大根の炒り煮	スクランブルエッグ	冬瓜の煮物	マンゴー缶
	みそ汁	みそ汁	みかん缶	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	牛乳
昼食	バナナ	バナナ		白桃缶	バナナ	ヨーグルトムース	洋梨缶	
	わかめご飯	ご飯	ご飯	ご飯	カレーの日	ご飯	ぼかぼかメニュー	ご飯
	五目醤油ラーメン	ご飯	🌿ミートローフ	🌿鶏肉の胡麻醤油焼き	ビーフカレー	🌿鶏肉のトマト煮	ご飯	鶏肉のみそマヨ焼き
	焼き餃子	または	または	または	コールスローサラダ	または	おでん	ほうれん草の和え物
間食	杏仁ムース	🌸たらのオーロラ焼き	🌸さばのカレー風味焼き	🌸さばのカレー風味焼き	福神漬	🌸あじのコーン焼き	青梗菜のツナ炒め	かきたま汁
		ジャーマンポテト	白菜のツナサラダ	白菜のツナサラダ	いちごムース	キャベツのカニカマサラダ	みそ汁	
		コーンスープ	みそ汁	みそ汁		コンソメスープ		
夕食 	どら焼き	ぜんざい	たこ焼き	レアチーズケーキ	抹茶ゼリー	クレープ	肉まん	
	牛乳		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳		
	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	ホキの野菜あんかけ	えびと卵の野菜炒め	白身魚の照り焼き	豚肉とキャベツの味噌炒め	赤魚の煮付	豚肉の生姜野菜炒め	メルルーサの有馬焼き	メルルーサの有馬焼き
一日当たりの栄養価	煮奴	大根の中華和え	豆腐の生姜あん	がんもの煮物	オクラのドレッシング和え	大根のそぼろ煮	豆腐サラダ	豆腐サラダ
	みそ汁	中華スープ	みそ汁	すまし汁	すまし汁	すまし汁	みそ汁	みそ汁
	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	 朝食
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 生姜あんかけにゆう麵 白なのかにかま和え 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 えびちり または たら甘酢あんかけ 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	
夕食 	エネルギー(Kcal)	1477	1389	1405	1379	1325	1503	   
	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	