


# 1月献立表

常食

特別養護老人ホーム 夢眠さくら

|     |  | 令和7年1月1日(水)                                |   | 2日(木)  |  | 3日(金)   |  | 4日(土)   |  |
|-----|--|--|---|--|--|---|--|---|--|
| 朝   |  | ゆかり御飯<br>【UP↑】5種野菜のお味噌汁<br>祝い肴<br>牛乳       |  | 御飯<br>【UP↑】具沢山の味噌汁<br>銀鮭の塩焼き<br>&ほうれん草浸し<br>【UP↑】バナナヨーグルト                |  | おむすび(青じそ・白)<br>【UP↑】具沢山の味噌汁<br>豆腐ハンバーグ<br>&野菜のトマト煮込み<br>牛乳              |  | 御飯<br>【UP↑】朝の豚汁<br>さばの味噌煮<br>&菜の花の煮浸し<br>牛乳               |  |
| 昼   |  | ◇元旦<br>赤飯<br>雑煮風汁<br>おせち盛り合わせ<br>ねぎとろ      |  | ◇市松模様の松風御膳<br>御飯<br>具沢山のけんちん汁<br>松風焼き<br>付)さつま芋甘煮・黒豆<br>菜の花のくるみ和え<br>みかん |  | ◇銀だらの西京焼き御膳<br>御飯<br>さつま汁<br>銀だらの西京焼き<br>付)オクラ<br>茄子のポン酢炒め<br>フルーツ(バナナ) |  | ◇本格!麻婆豆腐定食<br>御飯<br>ごま油香るカマズフ<br>麻婆豆腐<br>春雨サラダ<br>杏仁デザート  |  |
| おやつ |  | 練りきり                                       |   | 上用饅頭   |  | ルマンド  |  | おかき コッホータージュ  |  |
| 夕   |  | 御飯<br>【UP↑】夜のお味噌汁<br>豚の角煮<br>&小松菜<br>大根なます |   | 御飯<br>【UP↑】夜の豚汁<br>銀ひらすの煮付け<br>&里芋の煮物<br>オクラのおかか和え                       |  | 御飯<br>【UP↑】夜のお味噌汁<br>鶏肉の塩麴焼き<br>&ひじきの煮物<br>かき揚げの梅和え                     |  | 御飯<br>【UP↑】夜のお味噌汁<br>赤魚のみりん焼き<br>&ひじきの煮物<br>ツナとブロッコリーのサラダ |  |
|     |  | エネルギー 1838kcal                             |   | エネルギー 1623kcal   |  | エネルギー 1689kcal  |  | エネルギー 1718kcal  |  |
|     |  | 蛋白質 67.4g                                  |   | 蛋白質 74.6g  |  | 蛋白質 58.1g   |  | 蛋白質 61g   |  |
|     |  | 食塩相当 7.7g                                  |   | 食塩相当 5.9g  |  | 食塩相当 6.5g   |  | 食塩相当 6.4g   |  |

|     |  | 5日(日)   |  | 6日(月)  |  | 7日(火)   |  | 8日(水)  |   | 9日(木)   |  | 10日(金)  |  | 11日(土)  |  |
|-----|--|---|--|--|--|---|--|--|---|---|--|---|--|---|--|
| 朝   |  | 御飯<br>【UP↑】具沢山の味噌汁<br>オムレツ〜トマトソース<br>&白菜の煮浸し<br>【UP↑】プレーンヨーグルト            |  | 御飯<br>【UP↑】ポタージュ<br>鶏肉の炭火焼き<br>&かき揚げおかか<br>【UP↑】バナナヨーグルト |  | 七草粥<br>【UP↑】朝の豚汁<br>銀鮭の塩焼き<br>&ほうれん草の煮浸し<br>【UP↑】プレーンヨーグルト                          |  | 御飯<br>【UP↑】具沢山の味噌汁<br>とりつくね<br>&白菜の煮浸し<br>牛乳         |   | ダブルソフト<br>ジャム(マレード)<br>【UP↑】ポタージュ<br>野菜入スクランブルエッグ〜具沢山のトマト煮<br>【UP↑】バナナヨーグルト |  | 御飯<br>【UP↑】具沢山の味噌汁<br>めばるの煮付け<br>&大根と人参の煮物<br>牛乳            |  | 御飯<br>【UP↑】具沢山の味噌汁<br>ホッケのみりん焼き<br>&ブロッコリー炒め<br>牛乳                      |  |
| 昼   |  | ◇チキンカツランチ<br>御飯<br>クリームスープ<br>チキンカツ&カニクリームコロッケ<br>付)キャベツ<br>人参サラダ<br>デザート |  | ◇チャーハン定食<br>チャーハン<br>中華スープ<br>揚げ魚の香味ソース<br>ヨーグルト         |  | ◇野菜たっぷり洋食ランチ<br>御飯<br>野菜を食べるスープ<br>スパニッシュオムレツ<br>付)スナックイントウ<br>マカロニサラダ<br>フルーツ(キウイ) |  | ◇おでかけランチ(屋台)<br>ソースやきそば<br>唐揚げ<br>フルーツ(バナナ)<br>乳酸菌飲料 |  | ◇トコ煮込んだ肉豆腐定食<br>御飯<br>お吸い物(塩ちゃんこ)<br>肉豆腐<br>なすの田楽<br>フルーツ(黄桃缶)              |  | ◇豚肉の味噌炒め定食<br>御飯<br>つみれ汁<br>豚肉の味噌炒め<br>かぼちゃの煮物<br>フルーツ(バナナ) |  | ◇チキン南蛮ランチ<br>御飯<br>ハンバーグソース<br>チキン南蛮<br>付)スナックイントウ<br>豆サラダ<br>デザート(ゼリー) |  |
| おやつ |  | ドームケーキチョコ   |  | ソフトぼうろ   |  | オレンジゼリー   |  | 豆乳ドーナツ   |   | やわらかおかき のり  |  | 豆乳プリン   |  | 鏡開きのお汁粉   |  |
| 夕   |  | 御飯<br>【UP↑】夜のお味噌汁<br>おろし豆腐ハンバーグ<br>いんげんの白ごま和え                             |  | 御飯<br>【UP↑】夜のお味噌汁<br>豚肉の生姜焼き<br>&野菜ソテー<br>納豆             |  | 御飯<br>【UP↑】夜のお味噌汁<br>赤魚の煮付け<br>&里芋の煮物<br>ツナとブロッコリーのサラダ                              |  | 御飯<br>【UP↑】夜のお味噌汁<br>メダカの照焼き<br>&いんげん炒め<br>温泉卵       |   | 御飯<br>【UP↑】夜のお味噌汁<br>鶏肉の照焼き<br>&きんぴらごぼう<br>とろろ                              |  | 御飯<br>【UP↑】夜の豚汁<br>さばの塩焼き<br>&きんぴらごぼう<br>いんげんの白ごま和え         |  | 御飯<br>【UP↑】夜のお味噌汁<br>麻婆なす<br>オクラのおかか和え                                  |  |
|     |  | エネルギー 1759kcal  |  | エネルギー 1730kcal   |  | エネルギー 1616kcal  |  | エネルギー 1722kcal                                       |   | エネルギー 1818kcal  |  | エネルギー 1794kcal  |  | エネルギー 1779kcal  |  |
|     |  | 蛋白質 54.3g   |  | 蛋白質 71.4g  |  | 蛋白質 64.8g   |  | 蛋白質 67.4g  |   | 蛋白質 75.8g   |  | 蛋白質 57.9g   |  | 蛋白質 56.4g   |  |
|     |  | 食塩相当 7.5g   |  | 食塩相当 15.5g   |  | 食塩相当 7.2g   |  | 食塩相当 6.4g  |   | 食塩相当 6.6g   |  | 食塩相当 5.8g   |  | 食塩相当 6.9g   |  |

|     |  | 12日(日)  |  | 13日(月)  |   | 14日(火)  |  | 15日(水)  |  | 16日(木)   |  | 17日(金)  |  | 18日(土)  |  |
|-----|--|---|--|---|---|---|--|---|--|--|--|---|--|---|--|
| 朝   |  | 御飯<br>【UP↑】具沢山の味噌汁<br>だし巻きたまご<br>&いんげん炒め<br>【UP↑】プレーンヨーグルト                |  | 御飯<br>【UP↑】朝の豚汁<br>ぶりの照焼き<br>&ほうれん草の煮浸し<br>【UP↑】バナナヨーグルト                  |   | ダブルソフト<br>ジャム(いちご)<br>【UP↑】コンソメ 野菜ソテー添え<br>鶏肉の炭火焼き<br>【UP↑】プレーンヨーグルト            |  | お粥とたまごのお粥<br>さばの塩麴焼き<br>&白菜の煮浸し<br>牛乳                           |  | 御飯<br>【UP↑】具沢山の味噌汁<br>とりつくね<br>&菜の花の煮浸し<br>【UP↑】バナナヨーグルト     |  | 御飯<br>【UP↑】具沢山の味噌汁<br>赤魚の煮付け<br>&大根と人参の煮物<br>牛乳             |  | 御飯<br>【UP↑】5種野菜のお味噌汁<br>だし巻きたまご<br>&いんげんの炒め物<br>牛乳                      |  |
| 昼   |  | ◇自身魚のフライランチ<br>御飯<br>けんちん汁<br>2種盛りフライ<br>付)ジャーマンポテト<br>鶏もつ煮<br>フルーツ(オレンジ) |  | ◇洋食ランチ<br>御飯<br>野菜たっぷりスープ<br>鶏肉のジャリパピヨン<br>付)パスタ<br>かぼちゃのマリネ<br>フルーツ(洋梨缶) |  | ◇サーモンのタルタル焼き定食<br>御飯<br>さつま汁<br>サーモンのタルタル焼き<br>付)ピザソース<br>ピザソースサラダ<br>デザート(ゼリー) |  | ◇母さんの味!肉じゃが定食<br>御飯<br>野菜を食べるスープ<br>肉じゃが<br>レバー炒め<br>フルーツ(オレンジ) |  | ◇お店の本格ビーフカレー<br>ビーフカレー<br>さつま芋のゴロゴロサラダ<br>デザート(ゼリー)<br>乳酸菌飲料 |  | ◇揚げ出し豆腐御膳<br>御飯<br>つみれ汁<br>揚げ出し豆腐<br>春菊のごま味噌和え<br>フルーツ(キウイ) |  | ◇懐かしのコロッケ定食<br>御飯<br>けんちん汁<br>コロッケ盛り合わせ<br>付)キャベツ<br>レバー炒め<br>フルーツ(バナナ) |  |
| おやつ |  | ドームケーキ  |  | 白い風船  |   | どらやき カスタード  |  | チョコパイ   |  | ぶどうゼリー   |  | 水ようかん   |  | ぼたぼた焼き  |  |
| 夕   |  | 御飯<br>【UP↑】夜のお味噌汁<br>さわら西京焼き<br>&菜の花の煮浸し<br>ごま豆腐                          |  | 御飯<br>【UP↑】夜のお味噌汁<br>銀ひらすの煮付け<br>&きんぴらごぼう<br>ツナとブロッコリーのサラダ                |   | 御飯<br>【UP↑】夜のお味噌汁<br>鶏肉の焦がし醤油焼き<br>&かき揚げおかか<br>温泉卵                              |  | 御飯<br>【UP↑】夜のお味噌汁<br>赤魚のあおさおろし煮<br>納豆                           |  | 御飯<br>【UP↑】夜のお味噌汁<br>豚肉の生姜焼き<br>&野菜炒め<br>たまごサラダ              |  | 御飯<br>【UP↑】夜の豚汁<br>メダカの照焼き<br>&ひじきの煮物<br>なます                |  | 御飯<br>【UP↑】夜のお味噌汁<br>おろし豆腐ハンバーグ<br>菜の花のお浸し                              |  |
|     |  | エネルギー 1719kcal  |  | エネルギー 1689kcal  |   | エネルギー 1744kcal  |  | エネルギー 1753kcal  |  | エネルギー 1821kcal   |  | エネルギー 1618kcal  |  | エネルギー 1755kcal  |  |
|     |  | 蛋白質 76.2g   |  | 蛋白質 64.1g   |   | 蛋白質 80.8g   |  | 蛋白質 68.2g   |  | 蛋白質 56.1g  |  | 蛋白質 55.8g   |  | 蛋白質 52.9g   |  |
|     |  | 食塩相当 6.6g   |  | 食塩相当 5.8g   |   | 食塩相当 6.4g   |  | 食塩相当 6.3g   |  | 食塩相当 6.3g  |  | 食塩相当 7.3g   |  | 食塩相当 6.6g   |  |

提供: 日清医療食品株式会社



# 1月 献立表

常食

特別養護老人ホーム 夢眠さくら

|       | 19日(日)   | 20日(月)  | 21日(火)   | 22日(水)   | 23日(木)   | 24日(金)   | 25日(土)  |
|-------|--|---|--|--|--|--|---|
| 朝     | 御飯<br>【UP↑】具沢山のお味噌汁<br>銀鮭の塩焼き<br>&ブロッコリーの炒め物<br>【UP↑】プレーンヨーグルト | 御飯<br>【UP↑】具沢山のお味噌汁<br>豆腐ハンバーグ<br>&野菜のトマト煮込み<br>【UP↑】バナナヨーグルト           | 御飯<br>【UP↑】ポタージュ<br>オムレツ<br>&カリフラワーおなか<br>牛乳                                 | ダブルソフト<br>ジャム(あんず)<br>【UP↑】コンスープ<br>とりつくね~白菜添え<br>牛乳       | 御飯<br>【UP↑】5種野菜のお味噌汁<br>鶏肉の照焼き<br>&いんげんの炒め物<br>【UP↑】プレーンヨーグルト              | 御飯<br>【UP↑】具沢山のお味噌汁<br>野菜入りスクランブルエッグ<br>&ソテー<br>【UP↑】バナナヨーグルト  | 御飯<br>【UP↑】朝の豚汁<br>銀鮭の塩焼き<br>&菜の花の煮浸し<br>【UP↑】プレーンヨーグルト |
| 昼     | ◇本格!天津飯ランチ<br>天津飯<br>ワカメスープ<br>唐揚げ<br>切干大根のサラダ                 | ◇あったかポテトグラタンランチ<br>バターライス<br>かぼちゃのスープ<br>ポテトグラタン<br>人参サラダ<br>フルーツ(オレンジ) | ◇えびフライ&メンチカツ<br>御飯<br>クリームスープ<br>エビフライ&メンチカツ<br>付)ポテト<br>ポテトサラダ<br>フルーツ(りんご) | ◇下町中華セット<br>御飯<br>春雨スープ<br>八宝菜<br>海鮮焼売<br>フルーツ(イチゴ~とちあいか~) | ◇金目鯛の煮付け御膳<br>御飯<br>お吸い物(塩ちゃんこ)<br>金目鯛の煮付け<br>付)ほうれん草<br>しぎ茄子<br>デザート(ゼリー) | ◇塩豚汁定食<br>ゆかり御飯<br>塩豚汁<br>擬製豆腐<br>付)大根おろし<br>鶏もつ煮<br>フルーツ(黄桃缶) | ◇おでかけランチ(吉野家)<br>牛丼<br>けんちん汁<br>マカロニサラダ<br>デザート(ゼリー)    |
| おやつ   | 炭酸饅頭   | 抹茶パンケーキ   | コーヒー牛乳プリン  | ずんだどらやき  | やわらかおかし きなこ  | いちごゼリー   | バームロール  |
| 夕     | 御飯<br>【UP↑】夜のお味噌汁<br>さばの味噌煮<br>&大根と人参の煮物<br>オクラの梅和え            | 御飯<br>【UP↑】夜のお味噌汁<br>銀ひらすの煮付け<br>&白菜の煮浸し<br>ほうれん草のお浸し                   | 御飯<br>【UP↑】夜の豚汁<br>あじのみりん焼き<br>&菜の花の煮浸し<br>納豆                                | 御飯<br>【UP↑】夜のお味噌汁<br>牛焼肉<br>&野菜ソテー<br>ブロッコリーの和え物           | 御飯<br>【UP↑】夜のお味噌汁<br>鶏肉の塩麴焼き<br>&ひじきの煮物<br>カリフラワーのおかか和え                    | 御飯<br>【UP↑】夜のお味噌汁<br>豚の角煮<br>&小松菜<br>ごま豆腐                      | 御飯<br>【UP↑】夜のお味噌汁<br>ホックのみりん焼き<br>&きんぴらごぼう<br>卵豆腐       |
| エネルギー | 1842kcal   | 1513kcal  | 1834kcal   | 1756kcal   | 1604kcal   | 1768kcal   | 1662kcal  |
| 蛋白質   | 69.5g  | 57.2g   | 67.3g  | 61g  | 65.9g  | 62.2g  | 61.1g   |
| 食塩相当  | 7.7g   | 6.8g  | 7.3g   | 7.2g   | 6.5g   | 6.7g   | 7.2g  |

|       | 26日(日)  | 27日(月)  | 28日(火)  | 29日(水)   | 30日(木)   | 31日(金)   |  |
|-------|---|---|---|--|--|--|--|
| 朝     | 御飯<br>【UP↑】具沢山のお味噌汁<br>ぶりの照焼き<br>&白菜の煮浸し<br>牛乳                  | おむすび(青じそ・白)<br>【UP↑】具沢山のお味噌汁<br>鶏肉の炭火焼き<br>&菜の花の煮浸し<br>【UP↑】バナナヨーグルト        | 御飯<br>【UP↑】具沢山のお味噌汁<br>だし巻きたまご<br>&いんげんの炒め物<br>【UP↑】プレーンヨーグルト | 鮭とたまごのお粥<br>とりつくね<br>&ブロッコリーの炒め物<br>牛乳   | 御飯<br>【UP↑】具沢山のお味噌汁<br>さばの味噌煮<br>&白菜の煮浸し<br>【UP↑】バナナヨーグルト  | ダブルソフト<br>ジャム(ブルーベリー)<br>【UP↑】ポタージュ<br>鮭のタルタルソース<br>牛乳     |  |
| 昼     | ◇ぼかぼかシチューランチ<br>御飯<br>クリームシチュー<br>グリーンサラダ<br>フルーツ(バナナ)<br>乳酸菌飲料 | ◇洋食屋さんのハンバーグランチ<br>御飯<br>ハンバーグステーキ<br>付)マッシュポテト<br>卵とブロッコリーのゴロゴロサラダ<br>デザート | ◇THE・定番!ポークカレー<br>カレーライス<br>ひじきと蒸し鶏のサラダ<br>フルーツ(バナナ)<br>乳酸菌飲料 | ◇豚のアップルジンジャーランチ<br>御飯<br>クラムチャウダー<br>豚肉のアップルジンジャー<br>付)マッシュポテト・ほうれん草ソテー<br>グリーンサラダ~人参ソース<br>フルーツ(みかん缶) | ◇たまごうどん定食<br>たまごうどん<br>具)<br>豆腐の田楽<br>ビーンズサラダ<br>デザート(ゼリー) | ◇豚肉の旨塩炒め定食<br>御飯<br>つみれ汁<br>豚肉の旨塩炒め<br>がんもの煮物<br>フルーツ(キウイ) |  |
| おやつ   | ソフトサラダ  | カスタードケーキ  | 味噌まんじゅう   | チョコドーナツ  | 和のパンケーキ きなこ  | バームクーヘン  |  |
| 夕     | 御飯<br>【UP↑】夜のお味噌汁<br>麻婆なす<br>いんげんの白ごま和え                         | 御飯<br>【UP↑】夜のお味噌汁<br>めばるの中華蒸し<br>&いんげんの炒め物<br>納豆                            | 御飯<br>【UP↑】夜のお味噌汁<br>さわらの西京焼き<br>&ほうれん草の煮浸し<br>ツナとブロッコリーのサラダ  | 御飯<br>【UP↑】夜のお味噌汁<br>鶏肉の焦がし醤油焼き<br>&きんぴらごぼう<br>オクラのおかか和え   | 御飯<br>【UP↑】夜のお味噌汁<br>牛焼肉<br>&野菜ソテー<br>カリフラワーの梅和え           | 御飯<br>【UP↑】夜のお味噌汁<br>めばるの中華蒸し<br>&大根と人参の煮物<br>中華奴          |  |
| エネルギー | 1553kcal  | 1661kcal  | 1680kcal  | 1968kcal   | 1496kcal   | 1861kcal   |  |
| 蛋白質   | 51.9g   | 68.2g   | 60.6g   | 70.4g  | 62.3g  | 71.9g  |  |
| 食塩相当  | 6.6g  | 7.2g  | 6.6g  | 7.2g   | 8.4g   | 7g   |  |

提供：日清医療食品株式会社

## 今月の栄養課おすすめメニュー

# 2025年



新年あけましておめでとうございます。

昨年は10月からシン・食事サービスが始まり料理の味や配膳時間など大きく変わった1年でした。

今年も皆様に美味しい食事が届けられるよう精進して参りますので宜しくお願い申し上げます。



- ・1日(水) 元旦 赤飯、おせち盛り合わせ
- ・2日(木) 市松模様の松風御膳
- ・3日(金) 銀鱈の西京焼き御膳
- ・8日(水) おでかけランチ~屋台~ソース焼きそば

- ・13日(月) 洋食ランチ 鶏肉のシャリアピン
- ・22日(水) 下町中華セット 八宝菜、いちご
- ・25日(土) おでかけランチ~吉野家~牛丼
- ・30日(木) たまごうどん定食

