

1月 献立表

1 / 2

常食

				令和08年01月01日(木)	2日(金)	3日(土)
朝				ゆかり御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 祝い肴 【UP↑】バニラヨーグルト	御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 鶏肉の焦し醤油 &白菜の煮浸し 牛乳	タフルソフト ジャム(ママレード) 【UP↑】ポタージュ 野菜入りスランブルエッグ &具だくさんトマト煮 牛乳
昼				◇元旦 赤飯 雑煮風汁 おせち盛り合わせ ねぎとろ	◇ぶりの照り焼き御膳 かにの炊き込みご飯 さつま汁 ぶりの照り焼き 付)イケン なすのおろしポン酢 和菓子(羊羹)	◇市松模様の松風御膳 御飯 のっつい汁 松風焼き 黒豆 菜の花のくるみ和え みかん
おやつ				練りきり	上用饅頭	紅白ゼリー
夕				御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 豚の角煮 &青梗菜の煮浸し 大根なます	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 豚肉と卵の炒め物 ブロッコリーのごま和え	御飯 【UP↑】夜の豚汁 ホウのみりん焼き &ひじきの煮物 とろろ
				エネルギー 1829kcal	エネルギー 1785kcal	エネルギー 1669kcal
				蛋白質 73.1g	蛋白質 61g	蛋白質 72.7g
				食塩相当 7.9g	食塩相当 6.7g	食塩相当 6.4g

4日(日) 5日(月) 6日(火) 7日(水) 8日(木) 9日(金) 10日(土)

朝	御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 さわらの西京焼き &ほうれん草の煮浸し 【UP↑】プレーンヨーグルト	御飯 【UP↑】朝の豚汁 だし巻きたまご &ブロッコリーの炒め物 【UP↑】バニラヨーグルト	御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 豆腐ハンバーグ &いんげんソテー 【UP↑】バニラヨーグルト	七草粥 【UP↑】具沢山のお味噌汁 とりつくね &かフラーおかか 牛乳	御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 あじのみりん焼き &菜の花の煮浸し 【UP↑】バニラヨーグルト	御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 銀鮭の塩焼き &白菜の煮浸し 牛乳	タフルソフト ジャム(りんご) 【UP↑】コーンスープ オムレツ~野菜ソテー 牛乳
昼	◇海鮮五目炒め定食 ゆかり御飯 芋煮汁 厚揚の海鮮五目炒め 鶏もつ煮 フルーツ(りんご缶)	◇ミックスフライランチ 御飯 トマトスープ Eビーフライ&メンチカツ 付)キャベツ 豆サラダ フルーツ(マンゴー)	◇おでかけランチ(屋台) ソースやきそば 中華スープ 焼壳 フルーツ(バナナ)	◇赤魚の煮付け定食 御飯 5品目の清汁 赤魚の煮付け 付)ごぼう 茄子と豚肉のしげ焼き メンフルーチェ	◇擬製豆腐定食 ゆかり御飯 味噌ちゃんこ 擬製豆腐 付)大根おろし かに入りコロッケ フルーツ(黄桃缶)	◇下町中華セット(チャーハン) チャーハン ワンタンスープ 豚肉と野菜の甘酢炒め ヨーグルト	◇ポテトグラタンランチ バーライス オニオンスープ ポテトグラタン 人参サラダ フルーツ(キウイ)
おやつ	おかき コンボ タージュ	ドームケーキチョコ	ソフトぼうろ	オレンジゼリー/1階お餅	味噌饅頭/2階お餅	やわらかおかき のり	豆乳ドーナツ
夕	御飯 鶏肉のクリーム煮 いんげんの白ごま和え オレンジゼリー	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 めばるの中華蒸し &大根と人参の煮物 中華奴	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 親子煮 青梗菜の和え物	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 豚肉の生姜焼き &野菜炒め ツヒブロッコリーのサラダ	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 たらのムニエル &具だくさんトマト煮 卵豆腐	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 鶏肉の炙り味噌焼き &きんぴらごぼう 納豆	御飯 【UP↑】夜の豚汁 いわしかば焼き(備蓄) &里芋の煮物 オクラの和え物
	エネルギー 1570kcal	エネルギー 1777kcal	エネルギー 1590kcal	エネルギー 1593kcal	エネルギー 1577kcal	エネルギー 1708kcal	エネルギー 1630kcal
	蛋白質 62.7g	蛋白質 65g	蛋白質 56.4g	蛋白質 55.4g	蛋白質 61.8g	蛋白質 64.7g	蛋白質 61.5g
	食塩相当 7g	食塩相当 8.1g	食塩相当 7.7g	食塩相当 7.1g	食塩相当 7.4g	食塩相当 7g	食塩相当 7.7g

11日(日) 12日(月) 13日(火) 14日(水) 15日(木) 16日(金) 17日(土)

朝	御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 メバルの煮付け &かぼちゃの煮物 【UP↑】プレーンヨーグルト	御飯 【UP↑】朝の豚汁 赤魚の味噌煮 &里芋の煮物 牛乳	御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 だし巻きたまご &ブロッコリーの炒め物 【UP↑】バニラヨーグルト	ホテとたまごのお粥 銀ひらすの醤油麹焼き &かぼちゃの煮物 牛乳	タフルソフト ジャム(ママレード) 【UP↑】ポタージュ 野菜入りスランブルエッグ 【UP↑】プレーンヨーグルト	御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 紅鮭の塩焼き &野菜炒め 牛乳	御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 鶏肉の塩麹焼き &菜の花の煮浸し 【UP↑】プレーンヨーグルト
昼	◇鏡開きのお汁粉付定食 御飯 味噌汁 豚肉の葱塩炒め マカロニサラダ お汁粉	◇お店の本格ビーフカレー ビーフカレー さつま芋のゴロゴロサラダ ブロッコリーとベーコンのソテー	◇かれいの南蛮漬け定食 御飯 豚汁 かれいの南蛮漬け がんもの煮物 フルーツ(パン)	◇葱味噌ラーメンセット 葱味噌ラーメン ほうれん草のナムル フルーツ(マンゴー)	◇鶏のアップルジンジャーランチ 御飯 グラムチャウダー 鶏肉のアップルジンジャーランチ 付)スナップエンドウ ブロッコリーサラダ~人参ソース ブルーベリーゼリー	◇オムライスランチ オムライス コソリメスープ 根菜サラダ ピーチムース	◇本日のフライ定食 御飯 味噌汁 あじフライとコロッケ 付)キャベツ 春雨サラダ フルーツ(オレンジ)
おやつ	ぼたぼた焼き粉	ドームケーキ	白い風船	どらやきカスター/3・4階おもち	チョコパイ/5・6階おもち	黒糖饅頭	水ようかん
夕	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 炭火焼きチキン~香味ソース &青梗菜の煮浸し 温泉卵	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 ぶりの照焼き &切干大根煮 とうろ	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 鶏肉の梅しそ焼き &ひじきの煮物 ほうれん草の和え物	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 鶏のさっぱり煮 納豆	御飯 【UP↑】夜の豚汁 さばの塩焼き &かフラーおかか オクラの和え物	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 あじのみりん焼き &きんぴらごぼう ★青梗菜のお浸し	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 ハ宝菜 ごま豆腐
	エネルギー 1750kcal	エネルギー 1756kcal	エネルギー 1650kcal	エネルギー 1452kcal	エネルギー 1634kcal	エネルギー 1639kcal	エネルギー 1631kcal
	蛋白質 62.9g	蛋白質 59.5g	蛋白質 68.8g	蛋白質 68.2g	蛋白質 66.5g	蛋白質 58.9g	蛋白質 56.5g
	食塩相当 6.1g	食塩相当 6.3g	食塩相当 7.3g	食塩相当 7.8g	食塩相当 6.6g	食塩相当 6.7g	食塩相当 7.4g

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

18日(日)		19日(月)		20日(火)		21日(水)		22日(木)		23日(金)		24日(土)		
朝 御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 豆腐ハンバーグ &野菜のトト煮込み 【UP↑】バニラヨーグルト	御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 とりつくね &青梗菜の煮浸し 牛乳	御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 だし巻きたまご &カリフラワーおかか 【UP↑】バニラヨーグルト	御飯 【UP↑】具沢山のお粥 さばの塩麹焼き &かぼちゃの煮物 牛乳	御飯 【UP↑】5種野菜のお味噌汁 ホウズのみりん焼き &ほうれん草の煮浸し 【UP↑】ブーンヨーグルト										
昼 ◇おでかけランチ(吉野家) 御飯 味噌けんちん汁 牛皿 ★ボテサラダ フルーツ(バナナ)	◇たらのみぞれあん定食 御飯 塩ちゃんこスープ たらのみぞれあん 付)ほうれん草 なすの田楽 ヨーグルト	◇和風ハンバーグランチ 御飯 5品目の清汁 和風ハンバーグ 付)いんげん さつま芋と昆布の煮物 フルーツ(バナナ)	◇母さんの味!肉じゃが定食 御飯 野菜を食べる味噌汁 肉じゃが 春菊の白和え フルーツ(バナナ)	◇本格!天津飯ランチ 天津飯 ワカメスープ 海鮮焼壳 切干大根のサラダ	◇本格!天津飯ランチ 天津飯 ワカメスープ 海鮮焼壳 切干大根のサラダ	◇ぽかぽかシチューランチ 海老ピラフ クリームシチュー ツナサラダ フルーツ(みかん缶)	◇穴子丼定食 穴子丼 豚汁 野菜かき揚げ ビタミンゼリー							
夕 ※おやつなし	炭酸饅頭	抹茶パンケーキ	星たべよ	すんだらやき	やわらかおかき	きなこ	あまおうムースケーキ							
御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 バルのあおさおろし煮 いんげんの白ごま和え	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 青椒肉絲 ♪ロッコリーのサラダ	御飯 【UP↑】夜の豚汁 赤魚の煮付け &大根と人参の煮物 納豆	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 さわらの西京焼き &ひじきの煮物 卵豆腐	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 鶏肉のねぎ塩炒め &ひじきの煮物 オクラの梅肉和え	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 かれいの煮付け &里芋の煮物 中華奴	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 牛肉のしぐれ煮 &ほうれん草 ところろ								
エネルギー 1552kcal	エネルギー 1696kcal	エネルギー 1593kcal	エネルギー 1728kcal	エネルギー 1698kcal	エネルギー 1704kcal	エネルギー 1710kcal								
蛋白質 54.3g	蛋白質 58.7g	蛋白質 63.7g	蛋白質 67.1g	蛋白質 64.5g	蛋白質 65.3g	蛋白質 56.7g								
食塩相当 7.3g	食塩相当 6.9g	食塩相当 6.8g	食塩相当 6.5g	食塩相当 8.2g	食塩相当 7.7g	食塩相当 6.6g								

25日(日)		26日(月)		27日(火)		28日(水)		29日(木)		30日(金)		31日(土)		
朝 御飯 【UP↑】朝の豚汁 銀鮭の塩焼き &菜の花の煮浸し 【UP↑】ブーンヨーグルト	御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 とりつくね &ほうれん草の煮浸し 牛乳	御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 さばの味噌煮 &青梗菜の煮浸し 牛乳	御飯 【UP↑】具沢山のお粥 豆腐ハンバーグ &野菜のトト煮込み 牛乳	御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 鶏肉の焦がし醤油 &カリフラワーおかか 【UP↑】ブーンヨーグルト	御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 鶏肉の焦がし醤油 &カリフラワーおかか 【UP↑】ブーンヨーグルト	御飯 【UP↑】朝の豚汁 銀ひらすの煮付け &里芋の煮物 牛乳	御飯 【UP↑】朝の豚汁 銀ひらすの煮付け &里芋の煮物 牛乳	御飯 【UP↑】朝の豚汁 銀ひらすの煮付け &里芋の煮物 牛乳	御飯 【UP↑】朝の豚汁 銀ひらすの煮付け &里芋の煮物 牛乳	御飯 【UP↑】朝の豚汁 銀ひらすの煮付け &里芋の煮物 牛乳	御飯 【UP↑】朝の豚汁 銀ひらすの煮付け &里芋の煮物 牛乳	御飯 【UP↑】朝の豚汁 銀ひらすの煮付け &里芋の煮物 牛乳		
昼 ◇本格!麻婆豆腐定食 御飯 ごま油香るワカメスープ 麻婆豆腐 春雨サラダ フルーツ(マンゴー)	◇たまごうどん定食 たまごとじうどん ちくわの磯部揚げ なすとしらすのポン酢和え	◇回鍋肉セット 御飯 春雨スープ 回鍋肉 大学芋 フルーツ(オレンジ)	◇THE・定番!ポークカレー カレーライス ひじきと蒸し鶏のサラダ フルーツ(バナナ) 乳酸菌飲料	◇サーモンのタルタル焼き定食 御飯 コソリメスープ サーモンのタルタル焼き 付)キャベツ ビーンズサラダ いちごムース	◇サーモンのタルタル焼き定食 御飯 コソリメスープ サーモンのタルタル焼き 付)キャベツ ビーンズサラダ いちごムース	◇豆腐チャンブル定食 菜飯 ワンタンスープ 豆腐のチャンブル 鶏もつ煮 フルーツ(キウイ)	◇豆腐チャンブル定食 菜飯 ワンタンスープ 豆腐のチャンブル 鶏もつ煮 フルーツ(カクテル缶)	◇旅するランチ(宮崎) 御飯 パンブキンスープ チキン南蛮 付)♪ロッコリー ^{マカロニサラダ} フルーツ(カクテル缶)						
おやつ バームロール	ソフトサラダ	カスタークーベル	吹雪まんじゅう	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 【UP↑】夜のお味噌汁 銀ひらすの醤油麹焼き &きんぴらごぼう 温泉卵	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 牛焼肉 &野菜ソテー ツケと♪ロッコリーのサラダ	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 ぶりの照焼き &いんげんの炒め物 カリフラワーのおかか和え	御飯 【UP↑】夜の豚汁 赤魚のみりん焼き &かぼちゃの煮物 ほうれん草の和え物	御飯 【UP↑】夜の豚汁 ビーマンの肉詰め &青梗菜の煮浸し 大根なます	御飯 【UP↑】夜の豚汁 さばの塩麹焼き &白菜の煮浸し ブロッコリーのごま和え	御飯 【UP↑】夜の豚汁 さばの塩麹焼き &白菜の煮浸し ブロッコリーのごま和え	御飯 【UP↑】夜の豚汁 さばの塩麹焼き &白菜の煮浸し ブロッコリーのごま和え	御飯 【UP↑】夜の豚汁 さばの塩麹焼き &白菜の煮浸し ブロッコリーのごま和え	御飯 【UP↑】夜の豚汁 さばの塩麹焼き &白菜の煮浸し ブロッコリーのごま和え	御飯 【UP↑】夜の豚汁 さばの塩麹焼き &白菜の煮浸し ブロッコリーのごま和え	御飯 【UP↑】夜の豚汁 さばの塩麹焼き &白菜の煮浸し ブロッコリーのごま和え	御飯 【UP↑】夜の豚汁 さばの塩麹焼き &白菜の煮浸し ブロッコリーのごま和え	御飯 【UP↑】夜の豚汁 さばの塩麹焼き &白菜の煮浸し ブロッコリーのごま和え	
エネルギー 1662kcal	エネルギー 1615kcal	エネルギー 1850kcal	エネルギー 1773kcal	エネルギー 1557kcal	エネルギー 1704kcal	エネルギー 1638kcal								
蛋白質 69.4g	蛋白質 55.9g	蛋白質 56.7g	蛋白質 62.3g	蛋白質 62.7g	蛋白質 64.8g	蛋白質 63.9g								
食塩相当 6g	食塩相当 8.5g	食塩相当 6.1g	食塩相当 6.3g	食塩相当 5.8g	食塩相当 7.7g	食塩相当 5.8g								

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

2026年

新年あけましておめでとうございます。

昨年はユニットで炊飯や汁物の盛り付けが始まり、皆様と食事が更に近付いたように感じた1年でした。

今年も皆様のお声や表情からヒントを頂き、美味しい食事の提供へ結び付けていきたいと思います。



- ・1日(木)元旦～赤飯、おせち盛り合わせ
- ・2日(金)ぶりの照り焼き御膳
- ・3日(土)市松模様の松風御膳
- ・4日(日)海鮮五目炒め定食

- ・11日(日)鏡開きのお汁粉付定食
- ・14日(水)葱味噌ラーメンセット
- ・24日(土)おやつ～あまおうムースケーキ
- ・31日(土)旅するランチ～宮崎～チキン南蛮



1月は階ごとに手作りのお餅(あんこ・きなこ)をおやつに提供します!

7日(水)…1階 / 8日(木)…2階 / 14日(水)…3・4階 / 15日(木)…5・6階

