

常食					特別養護老人ホーム 夢眠さくら					
					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↑】バナヨーグルト	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		ダブルソフト ジャム(マレード) 【UP↑】ポタージュ 野菜入りスクランブルエッグ &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)インゲン 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 のっぺい汁 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 ホッケのみりん焼き &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	73.1 g	蛋白質	61 g	蛋白質	72.7 g
					食塩相当	7.9 g	食塩相当	6.7 g	食塩相当	6.4 g

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↑】具沢山の味噌汁 さわらの西京焼き &ほうれん草の煮浸し 【UP↑】プレーヨーグルト	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↑】バナヨーグルト	御飯 【UP↑】具沢山の味噌汁 豆腐ハンバーグ &いんげんソテー 【UP↑】プレーヨーグルト	七草粥 【UP↑】具沢山の味噌汁 とりつくね &かりん粉おかか 牛乳	御飯 【UP↑】具沢山の味噌汁 あじのみりん焼き &菜の花の煮浸し 【UP↑】バナヨーグルト	御飯 【UP↑】具沢山の味噌汁 銀鮭の塩焼き &白菜の煮浸し 牛乳	ダブルソフト ジャム(りんご) 【UP↑】コンスープ オムレツ~野菜ソテー 牛乳						
	◇海鮮五目炒め定食 ゆかり御飯 芋煮汁 厚揚げの海鮮五目炒め 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 エビフライ&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 焼売 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 茄子と豚肉のしぎ焼き メロンフルーツ	◇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 バターライス 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 ツナとブロッコリーのサラダ	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 たらこのみりん &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 蛋白質 62.7g 食塩相当 7g	エネルギー 1777kcal 蛋白質 65g 食塩相当 8.1g	エネルギー 1590kcal 蛋白質 56.4g 食塩相当 7.7g	エネルギー 1593kcal 蛋白質 55.4g 食塩相当 7.1g	エネルギー 1577kcal 蛋白質 61.8g 食塩相当 7.4g	エネルギー 1708kcal 蛋白質 64.7g 食塩相当 7g	エネルギー 1630kcal 蛋白質 61.5g 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 ハルの煮付け &かぼちゃの煮物 【UP↑】プレーヨーグルト	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↑】バナヨーグルト	お茶とたまごのお粥 銀ひらすの醤油麴焼き &かぼちゃの煮物 牛乳	ダブルソフト ジャム(マレード) 【UP↑】ポタージュ 野菜入りスクランブルエッグ 【UP↑】プレーヨーグルト	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 鶏肉の塩麴焼き &菜の花の煮浸し 【UP↑】プレーヨーグルト						
	◇鏡開きのお汁粉付定食 御飯 味噌汁 豚肉の葱塩炒め マロンサラダ 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	◇かわいいの南蛮漬け定食 御飯 豚汁 かわいいの南蛮漬け がんもの煮物 フルーツ(パイナップル)	◇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 クリームチャウダー 鶏肉のアップルジンジャー付)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 コンソメスープ 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	どらやきカスタード/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 炭火焼きおでん &青梗菜の煮浸し 温泉卵	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 ぶりの照り焼き &切干大根煮 とろろ	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↑】夜のお味噌汁 さばの塩焼き &かりん粉おかか オクラの和え物	御飯 【UP↑】夜の豚汁 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 八宝菜 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
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 &野菜のトマト煮込み 【UP↑】バナナヨーグルト	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↑】バナナヨーグルト	鮭とたまごのお粥 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 ホクホクのみりん焼き &ほうれん草の煮浸し 【UP↑】プレーンヨーグルト	ダブルソフト ジャム(いちご) 【UP↑】コンスープ お味噌汁～野菜スープ 牛乳	御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 照焼きサバ &いんげんスープ 【UP↑】バナナヨーグルト
昼	◇おでかけランチ(吉野家) 御飯 味噌けんちん汁 牛皿 ★ポテトサラダ 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 海鮮焼売 切干大根のサラダ	◇ぼかぼかシチューランチ 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 ビタミゼリー
夕	※おやつなし	炭酸饅頭	抹茶パンケーキ	星たべよ	ずんだどらやき	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 パー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 ブ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 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 とろろ
	エネルギー 1552kcal 蛋白質 54.3g 食塩相当 7.3g	エネルギー 1696kcal 蛋白質 58.7g 食塩相当 6.9g	エネルギー 1593kcal 蛋白質 63.7g 食塩相当 6.8g	エネルギー 1728kcal 蛋白質 67.1g 食塩相当 6.5g	エネルギー 1698kcal 蛋白質 64.5g 食塩相当 8.2g	エネルギー 1610kcal 蛋白質 65.3g 食塩相当 7.7g	エネルギー 1710kcal 蛋白質 56.7g 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↑】プレーンヨーグルト	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 【UP↑】プレーンヨーグルト	お粥とたまごのお粥 豆腐ハンバーグ &野菜のトマト煮込み 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↑】プレーンヨーグルト	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↑】具沢山のお味噌汁 紅鮭の塩焼き &菜の花の煮浸し 【UP↑】バナナヨーグルト
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 コンソメスープ 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	◇豆腐チャンプル定食 菜飯 ワンタンスープ 豆腐のチャンプル 鶏もつ煮 フルーツ(キウイ)	◇旅するランチ(宮崎) 御飯 パン・コンソメスープ チキン南蛮 付)ブロッコリー マカロニサラダ フルーツ(カテル缶)
おやつ	バームロール	ソフトサラダ	カスタードケーキ	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 &野菜スープ ツナとブ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↑】夜のお味噌汁 ビーマンの肉詰め &青梗菜の煮浸し 大根なます	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 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↑】夜のお味噌汁 メダカの照焼き &ひじきの煮物 納豆
	エネルギー 1662kcal 蛋白質 69.4g 食塩相当 6g	エネルギー 1615kcal 蛋白質 55.9g 食塩相当 8.5g	エネルギー 1850kcal 蛋白質 56.7g 食塩相当 6.1g	エネルギー 1773kcal 蛋白質 62.3g 食塩相当 6.3g	エネルギー 1557kcal 蛋白質 62.7g 食塩相当 5.8g	エネルギー 1704kcal 蛋白質 64.8g 食塩相当 7.7g	エネルギー 1638kcal 蛋白質 63.9g 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。

去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ひます。



- ・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

