

2026年 1月 実施献立表特養・ショートステイ 花美郷

朝					1月1日(木) 中華粥 昆布巻・粟きんとん・お豆 ほうれん草のお浸し 葉の花の白和え	1月2日(金) 山菜雑炊 さつまあげと野菜の煮物 葉の花の白和え	1月3日(土) みそ汁(麩・大根) 大豆五目煮 いんげん胡麻和え うめびしお
夕		※ メニューのほかに 土曜日朝・夕・夕には ご飯が付きます		★お楽しみ膳★ 赤飯・雑煮 炊き合わせ 焼き物 白桃羹	ねぎとろ丼 清汁(葉の花・麩) 筑前煮 取り合わせ フルーツ(いちご)	豚汁 鶏照り焼き 茶碗蒸し みかん	
間				とけないアイス風デザート(いちご)	さくら餅風デザート 牛乳&豆乳	誕生日ケーキ	チョコノワロア
夕		※ 都合によりメニューが変更 される場合があります		清汁(とろろ昆布・麩) 牛肉と麹のすき煮 大根とゆずの甘酢和え フルカクヨーグルト	kcal たんぱく質 塩分(g) 1,500 51.3 6.6	kcal たんぱく質 塩分(g) 1,256 54.0 5.8	kcal たんぱく質 塩分(g) 1,359 56.2 6.5
栄養価							
朝	1月4日(日) ほたて風雑炊 厚揚げの彩りあんかけ ほうれん草とツナのドレ和え	1月5日(月) さつまいも雑炊 トマトスクランブル コールスロー	1月6日(火) パン粥(コンボタ) エビ野菜ソテー キャロットサラダ	1月7日(水) 七草粥 炒り豆腐 10品目のサラダ	1月8日(木) 鶏雑炊 ツナボテト 金時豆	1月9日(金) きつね雑炊 卵の花 いんげん胡麻和え	1月10日(土) みそ汁(なめこ・あげ) にじんの甘露煮 小松菜の磯部和え たいみそ
夕	ハヤシライス プロッコリーのドレ和え ぶどうヨーグルト	みそ汁(大根・しめじ) 豚と茄子の中華炒め カリフラワーのドレ和え フルーツ(洋梨缶)	コソメヌードル(人参・黄色ビーマン) チーズハンバーグ コーンサラダ フルーツ(りんご缶)	みそ汁(里芋・葉大根) 鶏肉のピカタ 小松菜のソテー お茶プリン	みそ汁(椎茸・白菜) メンチカツたまごこじ なすの中華マリネ フルーツ(洋梨缶)	コソメヌードル(小松菜・黄ビーマン) 鶏肉のクリーム煮 スナックエンドウと卵のサラダ フルーツ(白桃・アロエ)	みそ汁(豆腐・葉大根) 牛皿 キヤベツの和え物 フルーツ(パイン缶)
間	カップdeヤクルト	しっとりやわらか大福 牛乳&豆乳	ととやき(チョコ) ココアノワロア	メープルパンケーキ ジュース	たい焼き	お米deかぼちゃマフィン	お汁粉
夕	みそ汁(豆腐・椎茸) 豚肉のうま塩炒め れんこんの梅おか和え メイバランスフリックゼリー(いちご)	清汁(とろろ昆布・麩) 鶏肉のドレッシング清け焼き 葉の花のわざび和え パインムース	みそ汁(いんげん・椎茸) エビと豆腐の中華風 チングン菜のツナ和え 黄桃ヨーグルト	みそ汁(葉の花・ひらたけ) ほっけの塩焼き 冬瓜と油揚げの煮物 エヌケアムースチーズケーキ	清まし汁(とろろ・みつば) 千草焼き 角天の煮物 フルカクヨーグルト	清まし汁(はんぺん・かぶの葉) ますのちゃんちゃん焼き風 卵の花 ファイバーゼリーはちみつレモン	豚肉のうま煮 オクラと長いもの和え物 ぶどうヨーグルト
栄養価	kcal たんぱく質 塩分(g) 1,399 50.1 6.1	kcal たんぱく質 塩分(g) 1,438 60.5 6.5	kcal たんぱく質 塩分(g) 1,523 56.5 6.5	kcal たんぱく質 塩分(g) 1,471 64.0 6.7	kcal たんぱく質 塩分(g) 1,462 52.5 6.2	kcal たんぱく質 塩分(g) 1,435 50.7 6.0	kcal たんぱく質 塩分(g) 1,348 50.0 6.5
朝	1月11日(日) ザーサイ中華雑炊 スクランブルエッグ 人参のピーナツ和え	1月12日(月) 梅しそ雑炊 豆腐の華風煮 菜の花の白和え	1月13日(火) パン粥(チーズ) ウインナーソテー プロッコリーのドレ和え	1月14日(水) 豚みそ雑炊 筑前煮 コールスロー	1月15日(木) 小豆粥 魚のソーセージ入りスクランブル 菜の花の和え物	1月16日(金) 卵雑炊 ミートボール いんげん胡麻和え	1月17日(土) みそ汁(麩・大根) 納豆 切り干大根の煮物 のりつく
夕	みそ汁(麩・かぶの葉) 鯖の塩焼き ほうれん草のくるみ和え いちごヨーグルト	みそ汁(いんげん・まいだけ) 豚肉の生姜焼き パンキンサラダ フルーツ(みかん缶)	みそ汁(麩・あげ) ソースカツ煮 ピーンズサラダ フルーツ(りんご缶)	コソメヌードル(人参・黄色ビーマン) 鶏肉のレモンベッパー焼き カリフラワーといんげんのサラダ フルーツ(洋梨缶)	みそ汁(椎茸・白菜) アシフライ プロッコリーのこくマヨ炒め フルーツ(白桃缶)	醤油ラーメン さつま芋のオレンジ煮 プリン	コソメヌードル(しめじ・黄ビーマン) チリコンカン シルバーサラダ フルーツ(黄桃缶)
間	ココアプリン	ババロアショーキー ムース 牛乳&豆乳	どらやき(こしあん) かぼちゃノワロア	生クリームワッフル ジャム	クリームブッセ	☆特別おやつ☆ 上生菓子	黒糖風味寒天ミルクプリン
夕	みそ汁(じゃが芋・わかめ) 鶏肉のなぎ塩炒め 小松菜の磯部和え プロテインゼリー(メロン)	清まし汁(とろろ・みつば) オムレツクリムルソース 豆乳がんものの煮物 ピーチムース	清まし汁(とろろ・みつば) 白身魚の煮つけ オクラのお浸し きなこヨーグルト	みそ汁(豆腐・葉大根) 豚肉ののみろみ焼き 鍋しき エヌケアムースメロン	清まし汁(かまぼこ・絹さや) かに玉 玉葱のサラダ りんごヨーグルト	鶏の香草パン粉焼き 卵サラダ いちごヨーグルト	
栄養価	kcal たんぱく質 塩分(g) 1,431 55.4 6.3	kcal たんぱく質 塩分(g) 1,432 56.1 6.6	kcal たんぱく質 塩分(g) 1,431 57.2 6.5	kcal たんぱく質 塩分(g) 1,429 53.3 6.3	kcal たんぱく質 塩分(g) 1,412 49.0 6.5	kcal たんぱく質 塩分(g) 1,450 47.1 6.4	kcal たんぱく質 塩分(g) 1,480 54.6 6.3
朝	1月18日(日) 五目雑炊 厚揚げの炒め物 マカロニサラダ	1月19日(月) 鶏梅しそ雑炊 切り昆布と大豆煮 小松菜の磯部和え	1月20日(火) パン粥(コンソメ) ペイクドエッグ いんげんのピーナツ和え	1月21日(水) 菜飯雑炊 ハムボテト オクラの和え物	1月22日(木) 梅菜雑炊 豚肉と竹の子の土佐煮 ボテトサラダ	1月23日(金) かに風雑炊 里芋のそぼろ煮 キャベツのツナ和え	1月24日(土) みそ汁(玉葱・わかめ) トマト煮込み 切り干大根の和え物 ゆずみそ
夕	みそ汁(小松菜・ごぼう) 豆腐ハンバーグ なすのきんぴら いちごヨーグルト	チャーハン 中華スープ(木耳・葱) 麻婆豆腐 もやしの中華ドレ和え フルーツ(カクテル)	けんちんうどん 大学芋 フルーツ(みかん缶)	★お楽しみ膳★ スープカレー ブチシュー	みそ汁(豆腐・ほうれん草) ボルベッティーニ ほうれん草とコーンのソテー ^{フリーツ(キウイ)}	みそ汁(葉の花・えのき) ハンバーグミニグラスソース じゃがバタコーン みかんゼリー	中華スープ(木耳・青梗菜) 八宝菜 海老のボテトサラダ フルーツ(マンゴー)
間	水ようかん	お米deスイートおさつボテト 牛乳&豆乳	吹雪饅頭 コシあんムース	焼きプリンタルト ジャム	今川焼き	カステラ 牛乳&豆乳	バナナプリン(チョコソース)
夕	みそ汁(葉の花・ひらたけ) 豚キムチ オクラとなめ茸の磯部和え サポートゼリー(抹茶ミルク風味)	清まし汁(とろろ・みつば) スパニッシュオムレツ せんまい煮 洋梨ヨーグルト	みそ汁(椎茸・白菜) 白身魚のカレー風味焼き 長いもとほりうら草のボン酢しゅうゆ和え ぶりとう	清まし汁(かまぼこ・絹さや) 白身魚のカレー風味焼き ほうれん草の白和え ぶどうムース	お好み焼き風卵焼き ツナの煮物 フルカクヨーグルト	みそ汁(人參・あげ) 豆腐のきのこあんかけ ひじきの炒り煮 ファイバーゼリーりんご	鶏肉の葉味ソースがけ かぼちゃのソフト煮 ヨーグルト
栄養価	kcal たんぱく質 塩分(g) 1,423 46.6 6.6	kcal たんぱく質 塩分(g) 1,423 61.6 6.6	kcal たんぱく質 塩分(g) 1,423 55.2 6.6	kcal たんぱく質 塩分(g) 1,497 49.4 6.6	kcal たんぱく質 塩分(g) 1,437 50.2 6.7	kcal たんぱく質 塩分(g) 1,489 52.4 6.7	kcal たんぱく質 塩分(g) 1,470 59.1 6.6
朝	1月25日(日) 南瓜雑炊 ツナのソテー ごぼうサラダ	1月26日(月) 中華風雑炊 豆と野菜の彩り煮 さつまいもサラダ	1月27日(火) パン粥(ミルク) 鶏肉と根菜の黒酢あんかけ キャロットのマリネ	1月28日(水) 高菜雑炊 厚焼き玉子 10品目のサラダ	1月29日(木) 味噌かつお風味雑炊 魚のソーセージソテー ^{オクラのおかか和え}	1月30日(金) 洋風トマト雑炊 高野豆腐と海老の卵とじ プロッコリーのピーナツ和え	1月31日(土) みそ汁(麩・大根) フレーンオムレツ ほうれん草のお浸し うめびしお
夕	みそ汁(麩・わかめ) サーモンフィ力(オーロラソース) 海藻サラダ ぶどうヨーグルト	コンソメヌードル(人参・黄ビーマン) ポークチャップ ツナサラダ バナナ	青菜ごはん 清まし汁(かまぼこ・きぬさや) 鯖の味噌煮 和風ボテトサラダ フルーツ(洋梨缶)	清まし汁(とろろ・かぶの葉) スタミナ焼き肉風炒め じゃが芋と人参の煮物 フルーツ(みかん缶)	チキンカレー フレンチサラダ フルーツ(黄桃缶)	みそ汁(人參・あげ) コーンクロッカ じゃが芋と人参の煮物 フルーツ(カクテル)	みそ汁(南瓜・玉ねぎ) ささみフリッターのオーロラソース 南瓜のいとこ煮 フルーツ(りんご缶)
間	甘酒ゼリー(生姜ソリップ)	マーラーカオ 牛乳&豆乳	☆特別おやつ 焼きいも	栗まんじゅう 梅ゼリー	もみじ饅頭(クリーム) ごまプリン	どらやき(カスター) 牛乳&豆乳	バニラババロア
夕	みそ汁(大根・しめじ) えびと豆腐のおろし煮 椎芋とソーセージのコンソメチーズソテー ^{メイバランスフリックゼリー(いちご)}	みそ汁(えのき・南瓜) 鶏肉と冬瓜の煮物 菜の花のわざび和え りんごヨーグルト	みそ汁(白菜・わかめ) オムレツテミソース 春雨の和え物 メロンムース	みそ汁(椎茸・白菜) 白身魚の甘酢煮 ほうれん草の白和え きなこヨーグルト	清まし汁(えのき・みつば) オクラと塩昆布の和え物 豚肉とかぶの煮物 ピーチゼリー	みそ汁(南瓜・玉ねぎ) オクラと塩昆布の和え物 豚肉とかぶの煮物 ピーチゼリー	チキンホールの旨煮 金平ごぼう ヨーグルト
栄養価	kcal たんぱく質 塩分(g) 1,461 52.7 6.3	kcal たんぱく質 塩分(g) 1,448 50.6 6.7	kcal たんぱく質 塩分(g) 1,442 49.3 6.7	kcal たんぱく質 塩分(g) 1,411 41.7 6.2	kcal たんぱく質 塩分(g) 1,417 53.8 6.7	kcal たんぱく質 塩分(g) 1,479 43.4 6.3	kcal たんぱく質 塩分(g) 1,424 42.8 6.3

1月

特養 花美郷

特別メニュー：おやつ のお知らせ

1日 おせち料理



21日 スープカレー



今月の健康 ...

新年あけましておめでとうございます。
今年の干支は「午年（うま年）」です。
「太陽のような明るさと行動力を象徴する年」
になると言われているそうです。
皆様にとって良い1年になるよう、願っています。
今年もよろしくお願ひいたします。

16日 上生菓子



27日 焼きいも

