

2026年 1月 実施献立表特養・ショートステイ 花美郷

				1月1日(木)	1月2日(金)	1月3日(土)
朝				中華粥 昆布巻・栗きんとん・お豆 ほうれん草のお浸し	山菜雑炊 さつまあげと野菜の煮物 菜の花の白和え	みそ汁(麩・大根) 大豆五目煮 いんげん胡麻和え うめびしお
昼				★お楽しみ膳★ 赤飯/雑煮 炊き合わせ 焼き物 白桃羹 <small>とけないアイス風デザート (いちご)</small>	ねぎとろ丼 清汁(菜の花・麩) 筑前煮 取り合わせ フルーツ(いちご) さくら餅風デザート 牛乳&豆乳	豚汁 鶏照り焼き 茶碗蒸し みかん 誕生日ケーキ チョコ/ババロア
間						
夕				清汁(とろろ昆布・麩) 牛肉と鶏のすき煮 大根とゆずの甘酢和え フルカクヨーグルト	みそ汁(ごぼう・玉ねぎ) 揚げ豆腐 スナックエンドウと卵のサラダ フルーツ(白桃・アロエ) ファイバーゼリーりんご	白身魚の野菜あんかけ ほうれん草のくるみお浸し いちごヨーグルト
栄養価				kcal 1,500 たんばく質 51.3 塩分(g) 6.6	kcal 1,256 たんばく質 54.0 塩分(g) 5.8	kcal 1,359 たんばく質 56.2 塩分(g) 6.5
1月4日(日)	1月5日(月)	1月6日(火)	1月7日(水)	1月8日(木)	1月9日(金)	1月10日(土)
朝	はたて風雑炊 厚揚げの彩りあんかけ ほうれん草とツナのドレ和え	さつま芋雑炊 トマトスクランブル コールスロー	パン粥(コンボタ) エビ野菜ソテー キャロットサラダ	七草粥 炒り豆腐 10品目のサラダ	鶏雑炊 ツナポテト 金時豆	みそ汁(なめこ・あげ) にしんの甘露煮 小松菜の磯部和え たいみそ
昼	ハヤシライス ブ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)	コンソメスープ(人参・黄色ピーマン) 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) メンチカツたまごとし なすの中華マリネ フルーツ(洋梨缶)	コンソメスープ(小松菜・黄ピーマン) 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)
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/ババロア	メーブルパンケーキ ジュース きなマングジェ	たい焼き みだらし団子風デザート かぼちゃプリン	おみでかぼちゃマフィン お汁粉
夕	みそ汁(豆腐・椎茸) 豚肉のつま塩炒め れんこんの梅おかか和え メイバラスブラックゼリー (いちご)	清汁(とろろ昆布・麩) 鶏肉のドレッシング漬け焼き 菜の花のわさび和え パインムース	みそ汁(いんげん・椎茸) エビと豆腐の中華風 チンゲン菜のツナ和え 黄桃ヨーグルト	みそ汁(菜の花・ひらたけ) ほっけの塩焼き 冬瓜と油揚げの煮物 エネケアムースチーズケーキ	清まし汁(とろろ・みつば) 干草焼き 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
栄養価	kcal 1,399 たんばく質 50.1 塩分(g) 6.1	kcal 1,438 たんばく質 60.5 塩分(g) 6.5	kcal 1,523 たんばく質 56.5 塩分(g) 6.5	kcal 1,471 たんばく質 64.0 塩分(g) 6.7	kcal 1,462 たんばく質 52.5 塩分(g) 6.2	kcal 1,435 たんばく質 50.7 塩分(g) 6.0
1月11日(日)	1月12日(月)	1月13日(火)	1月14日(水)	1月15日(木)	1月16日(金)	1月17日(土)
朝	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	梅しそ雑炊 豆腐の華風煮 菜の花の白和え	パン粥(チーズ) ウインナーソテー ブロッコリーのドレ和え	豚みそ雑炊 筑前煮 コールスロー	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	卵雑炊 ミートボール いんげん胡麻和え
昼	みそ汁(麩・かぶの葉) 鯖の塩焼き ほうれん草のくるみお浸し いちごヨーグルト	みそ汁(いんげん・まいたけ) 豚肉の生姜焼き パンフキンサラダ フルーツ(みかん缶)	みそ汁(麩・あげ) ソースカツ煮 ビーンズサラダ フルーツ(りんご缶)	コンソメスープ(人参・黄色ピーマン) 鶏肉のレモンペッパー焼き カリフラワーのこくマヨ炒め フルーツ(洋梨缶)	みそ汁(椎茸・白菜) アジフライ ブ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 黒糖風味寒天ミルクプリン
間	ココアプリン	ババロアシュクリーム 牛乳&豆乳 いちごムース	どらやき(こしあん) かぼちゃ/ババロア	生クリームワッフル ジュース キャラメルプリン	クリームプッセ きなマングジェ	☆特別おやつ☆ 上生菓子 水ようかん
夕	みそ汁(じゃが芋・わかめ) 鶏肉のねぎ塩炒め 小松菜の磯部和え プロテインゼリー(メロン)	清まし汁(かまぼこ・絹さや) オムレツクリームソース 豆乳がんもとの煮物 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) 豚肉のもろみ焼き 鍋しぎ エネケアムースメロン	清まし汁(麩・みつば) かに玉 玉葱のサラダ りんごヨーグルト	清まし汁(かまぼこ・絹さや) 豚肉と里芋の味噌煮 春雨の和え物 青りんごゼリー
栄養価	kcal 1,431 たんばく質 55.4 塩分(g) 6.3	kcal 1,432 たんばく質 56.1 塩分(g) 6.6	kcal 1,431 たんばく質 57.2 塩分(g) 6.5	kcal 1,429 たんばく質 53.3 塩分(g) 6.3	kcal 1,412 たんばく質 49.0 塩分(g) 6.5	kcal 1,450 たんばく質 47.1 塩分(g) 6.4
1月18日(日)	1月19日(月)	1月20日(火)	1月21日(水)	1月22日(木)	1月23日(金)	1月24日(土)
朝	五目雑炊 厚揚げの炒め物 マカロニサラダ	鶏梅しそ雑炊 切り昆布と大豆煮 小松菜の磯部和え	パン粥(コンソメ) バイクドエッグ いんげんのピーナツ和え	菜飯雑炊 ハムポテト オクラの和え物	梅菜雑炊 豚肉と竹の子の土佐煮 ポテトサラダ	かに風雑炊 里芋のそぼろ煮 キャベツのツナ和え
昼	みそ汁(小松菜・ごぼう) 豆腐ハンバーグ なすのきんぴら 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	みそ汁(豆腐・ほうれん草) ボルペンティニ ほうれん草とコーンのソテー フルーツ(キウイ)	みそ汁(菜の花・えのき) ハンバーグデミグラスソース じゃがバターコーン みかんゼリー
間	水ようかん	おみでスイートおさつポテト 牛乳&豆乳 バナナムース	吹雪饅頭 こしあんムース	焼きプリンタルト ジュース プリン	今川焼き 水ようかん(抹茶)	カステラ 牛乳&豆乳 ばななムース
夕	みそ汁(菜の花・ひらたけ) 豚キムチ オクラとなめ豆の磯部和え サポートゼリー(抹茶ミルク風味)	清まし汁(麩・みつば) スパニッシュオムレツ ぜんまい煮 パインムース	みそ汁(椎茸・白菜) 鶏のじば煮 長いもとほうれん草のポン酢しょうゆ和え 洋梨ヨーグルト	清まし汁(麩・みつば) 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	清まし汁(かまぼこ・絹さや) 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(人参・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
栄養価	kcal 1,423 たんばく質 46.6 塩分(g) 6.6	kcal 1,423 たんばく質 61.6 塩分(g) 6.6	kcal 1,423 たんばく質 55.2 塩分(g) 6.6	kcal 1,497 たんばく質 49.4 塩分(g) 6.6	kcal 1,437 たんばく質 50.2 塩分(g) 6.7	kcal 1,489 たんばく質 52.4 塩分(g) 6.7
1月25日(日)	1月26日(月)	1月27日(火)	1月28日(水)	1月29日(木)	1月30日(金)	1月31日(土)
朝	南蛮雑炊 ツナのソテー ごぼうサラダ	中華風味雑炊 豆と野菜の彩り煮 さつま芋もサラダ	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	高菜雑炊 厚焼き玉子 10品目のサラダ	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	洋風トマト雑炊 高野豆腐と海老の卵とし ブロッコリーのピーナツ和え
昼	みそ汁(麩・わかめ) サーモンフライ(オーロラソース) 海藻サラダ ぶどうヨーグルト	コンソメスープ(人参・黄ピーマン) ポークチャップ ツナサラダ バナナ	青菜ごぼん 清まし汁(かまぼこ・きぬさや) 鯖の味噌煮 和風ポテトサラダ 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(人参・あげ) コーンコロッケ じゃが芋と人参の煮物 フルーツ(カクテル)
間	甘酒ゼリー(生薑シロップ)	マラーカオ 牛乳&豆乳 ココア/ババロア	☆特別おやつ☆ 焼きいも	栗まんじゅう ジュース 梅ゼリー	もみじ饅頭(クリーム) ごまプリン	どらやき(カスタード) 牛乳&豆乳 みずようかん
夕	みそ汁(大根・しめじ) えびと豆腐のおろし煮 里芋とソーセージのコンソメチーズソテー メイバラスブラックゼリー (いちご)	みそ汁(えのき・南瓜) 鶏肉と冬瓜の煮物 焼きなす ぶどうムース	みそ汁(白菜・わかめ) オムレツデミソース 菜の花のわさび和え りんごヨーグルト	みそ汁(麩・いんげん) 海老と白菜のおろし煮 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(麩・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
栄養価	kcal 1,461 たんばく質 52.7 塩分(g) 6.3	kcal 1,448 たんばく質 50.6 塩分(g) 6.7	kcal 1,442 たんばく質 49.3 塩分(g) 6.7	kcal 1,411 たんばく質 41.7 塩分(g) 6.2	kcal 1,417 たんばく質 53.8 塩分(g) 6.7	kcal 1,479 たんばく質 43.4 塩分(g) 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



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いいたします。

21日

スープカレー



16日

上生菓子



27日

焼きいも

