



# 9月宮前荘お献立



令和4年9月1日

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				ごはん たまごスープ 鮭の香味パン粉焼 マカロニサラダ 漬物 キウイ	ごはん みそ汁 カレーのみりん焼 さつま芋のサラダ 漬物 黄桃缶	ごはん みそ汁 鶏肉の南部焼き きのこの白和え 漬物 みかん缶
				653kcal 食塩2.5g	636kcal 食塩2.7g	647kcal 食塩2.6g
4	5	6	7	8	9	10
ポークカレー マカロニスープ ジャーマンポテト ごぼうサラダ ぶどうのジュレ	ごはん みそ汁 めぬけの塩焼き 南瓜の煮物 漬物 りんごコンポート	ごはん きのこのスープ 豚の和風ピカタ ブロッコリーのマヨ和え 漬物 洋梨缶	ごはん 豚汁 鱈の粕漬焼き 焼き茄子のお浸し 煮豆 オレンジ	ごはん みそ汁 鮭のチーズ焼 ベーコンソテー 漬物 パイナップル	鶏五目ごはん えびつみれ汁 角天の銀あんかけ 小松菜の胡麻和え 漬物 りんごムース	香ばし菜飯 根菜汁 銀鱈の西京漬焼 里芋の胡桃和え 五色なます お月見ゼリー
651kcal 食塩3.5g	625kcal 食塩2.7g	630kcal 食塩2.8g	632kcal 食塩1.5g	637kcal 食塩2.6g	659kcal 食塩2.3g	667kcal 食塩3.1g
11	12	13	14	15	16	17
ごはん 冬瓜のとろみ汁 あじの梅煮 かたろおほか和え 煮豆 みかん缶	ごはん コーンスープ 煮込みハンバーグ 和風バーニャウダ 漬物 バナナ	《食で巡る旅》 ガーリックライス コンソメスープ カチャトーラ イタリアンサラダ 甘酒チョコプリン	ごはん みそ汁 牛肉の甘辛煮 青菜の中華和え 漬物 黄桃缶	赤飯 生麩のすまし汁 天ぷら盛合せ(山椒塩) からす鰯の味噌田楽 青菜白和え・茶碗蒸し 手作り抹茶プリン	きのこ炊込みごはん 冬瓜のみそ汁 鯖の照り焼き 白菜の麴和え 奈良漬 みかん缶	黄金ごはん 豆腐のすり流し汁 豚肉山椒味噌焼 福神大根 漬物 バナナ
635kcal 食塩2.9g	642kcal 食塩3.2g	647kcal 食塩1.9g	658kcal 食塩2.3g	646kcal 食塩2.4g	647kcal 食塩2.6g	655kcal 食塩3.5g
18	19	20	21	22	23	24
鮭の味噌バター御飯 かぶの和風ポトフ 鶏のキノコソース さつま芋の味噌煮 お浸し キウイ	栗御飯 椎茸のお吸物 金目鯛の煮付け 青菜の錦糸和え 奈良漬 梨とぶどう盛合せ	ひじき五目御飯 すまし汁 牛ごぼうの旨煮 茄子南蛮 りんごコンポート 煮豆	とりたまめし 沢煮汁 ぶりの照り焼き 里芋のそぼろあん 洋梨缶 漬物	ハッシュドビーフ にんじんスープ パンプキンサラダ 漬物 バナナ	おはぎ2種 きのこ狩汁 筑前煮 酢の物 奈良漬 柿	ごはん みそ汁 赤魚揚げおろし煮 和風マリネ 漬物 黄桃缶
647kcal 食塩2.3g	628kcal 食塩1.9g	651kcal 食塩1.8g	655kcal 食塩2.5g	654kcal 食塩3.1g	662kcal 食塩2.0g	652kcal 食塩2.1g
25	26	27	28	29	30	
ごはん モロヘイヤスープ 白身フライ かぶの洋風煮 漬物 パイナップル	ごはん みそ汁 煮豆腐 れんこん金平 漬物 みかん缶	ごはん 花麩のすまし汁 鰯の柚子味噌焼 切昆布の炒め煮 漬物 白桃缶	ミートソース キャベツのスープ オムレツ 野菜のソテー さつま芋サラダ コーヒーゼリー	ごはん お吸い物 鯖の味噌煮 青菜のみぞれ和え 漬物 洋梨缶	ごはん ポパイスープ 鶏肉のクリームかけ 根菜胡麻サラダ 漬物 フルーツミックス	
642kcal 食塩2.2g	641kcal 食塩1.8g	655kcal 食塩3.6g	663kcal 食塩2.4g	626kcal 食塩2.0g	645kcal 食塩3.1g	

※食材の都合により献立の内容が変更になることがあります。ご了承ください。





# 食で巡る旅

～飛行機に乗ってイタリアの旅～

8月は、韓国料理を楽しんで頂きました。日本の海苔巻きとはひと味違ったキムパは、日本でも学校給食などでも出されるような人気のある料理です。お味はいかがでしたでしょうか？

今月はイタリア編です。イタリア料理は、韓国料理と同じくらい日本人にはなじみのある料理です。パスタやピザなどではなく今回は、イタリアの家庭料理を中心に献立を考えました。「カチャトーラ」は、イタリアでは「猟師風」という意味で、お肉を野菜と煮込んでうま味をぎゅっと閉じ込めた料理です。日本では鶏肉のトマト煮というメニューになるのでしょうか。またデザート「ボネ」は、お酒を使った大人のチョコプリンです。今回は、ラム酒やアマレットなどの洋酒を使わず甘酒を使用しアレンジをしています。外国の料理名を聞くと食べたくないと思う方もいると思いますが。まずは、一口食べてみてください。初めての味に出会ったり、食べたことのある味だったり、すごく好みの味に出会うなど新たな発見があるかもしれません。13日のイタリア編どうぞお楽しみ!!



## 食で巡る旅

～韓国～

キンパ

わかめスープ

ヤンニョムチキン

胡瓜のキムチ和え

豆乳ごまプリン

令和4年8月17日(水)日就会

## 簡単かぼちゃの甘辛焼

☆材料(4人分)☆

かぼちゃ	1/3個
★しょうゆ・砂糖	各大さじ2
★酢	大さじ1
ごま	たっぷり



簡単もう一品  
旬の野菜を使ったおかず♪

南瓜を食べて免疫力UP!  
むくみの改善!

①かぼちゃは、0.5～1cm幅の食べやすい大きさにカット。※フライパンに広げられる量

②多めの油を引き、裏表軽く焦げ目が付くまで焼く。

③★を入れ、タレを絡める。仕上げにごまを振る。※焦げやすいので一度火を止めます。

※照りが足りない時は、水を少々入れます。すぐ焦げるので煮詰める時は目を離さず!



## 8月の行事食



夏祭り週間  
キラキラゼリー☆

## ★栄養士より★

お盆を過ぎたころから風が冷たくなったように感じ、今では秋の気配を感じられるような季節になってきました。その一方で、コロナの感染拡大は、なかなか止まらない現状が続いています。県内でも高齢者施設でのクラスターのニュースがほとんど毎日聞かれます。宮前荘では、感染予防の徹底はもちろん、ご利用前に抗原検査を行っております。皆様にはご不便をおかけしていますが、検査を行う事で、みんな安心して楽しんで頂ける場所になると考えています。宮前荘で楽しい時間を過ごしていただく為にも、引き続きのご協力お願いいたします。

9月は、15日～21日まで敬老週間としていつもとは少し趣向を凝らしたお食事を準備いたします。お楽しみしていただきね♪

…お問い合わせ…  
デイサービスセンター-宮前荘  
亘理町吉田字宮前5-10  
TEL(34)5329  
栄養士 黒澤・及川