

10月宮前荘お献立

令和4年10月1日

日	月	火	水	木	金	土
30 ごはん かきたま汁 ぶりの生姜煮 竹輪の酢味噌和え 漬物 洋梨	31 バターピラフ 南瓜スープ 豚ロース香味焼き 彩りサラダ フルーツポンチ					1 ごはん にらたま汁 鮭の塩麹焼 車麩の煮物 さつま芋の甘煮 みかん缶
634kcal 食塩3.4g	653kcal 食塩2.8g					632kcal 食塩2.4g
2 ごはん 根菜汁 肉豆腐 白菜のぬた和え 漬物 パイン缶	3 ごはん かぶのポトフ 白身魚のパン粉焼 きのこのマリネ 漬物 りんご	4 ごはん ポパイスープ 煮込ハンバーグ かぼちゃサラダ 漬物 キウイ	5 ごはん すまし汁 ほっけのみりん焼 蓮根のとろみ煮 漬物 黄桃缶	6 中華飯 わかめスープ 肉焼売 ザーサイ 杏仁豆腐	7 ごはん なめこの味噌汁 カレイの黄身焼き つみれちゃんぽん 漬物 洋梨缶	8 ごはん ミネストローネ 豚肉のソースかけ きのこのワイン蒸し 漬物 バナナ
647kcal 食塩1.9g	621kcal 食塩1.9g	643kcal 食塩3.3g	626kcal 食塩2.1g	622kcal 食塩4.0g	627kcal 食塩3.2g	656kcal 食塩3.0g
9 ごはん みそ汁 白身魚のタルタル焼 じゃが芋明太和え 漬物 みかん缶	10 《スポーツの日》 鮭しめじ混ぜごはん むじな汁 鶏肉のみぞれあん さつま芋の甘煮 漬物 柿	11 ごはん きのこの醤油汁 さばの柚味噌焼 五目煮 漬物 白桃缶	12 ごはん きのこ狩汁 牛皿 蒸し鶏のナムル 漬物 マンゴー	13 ごはん みそ汁 鮭とごぼう甘辛煮 青菜の煮浸し 漬物 パイン缶	14 ごはん 白菜の豆乳味噌汁 ポークジンジャー 根菜胡麻サラダ 漬物 オレンジ	15 三色そばろ井 鯛つみれ汁 南瓜の煮物 かたまりの和え物 奈良漬 ぶどうゼリー
623kcal 食塩2.6g	656kcal 食塩3.0g	651kcal 食塩2.8g	634kcal 食塩2.4g	628kcal 食塩3.2g	666kcal 食塩2.3g	668kcal 食塩3.4g
16 ごはん みそ汁 かじきの胡麻揚げ マカロニサラダ 漬物 黄桃缶	17 ごはん ひつまみ汁 鱈の本粕漬焼き さつま芋レモン煮 漬物 白桃缶	18 ごはん みそ汁 鶏団子鍋風 青菜の錦糸和え 漬物 オレンジ	19 肉うどん かぶの炊合せ 二色浸し フルーツカクテル ソフール	20 秋の炊込み御飯 打ち込み汁 豚肉のナッツ焼 大根の田楽 野菜の大豆煮 和梨	21 《食で巡る旅》 しょうゆ赤飯 おいな汁 せんべい揚げ きりざい 柿のデザート	22 ごはん みそ汁 ぶり大根 小松菜の二色浸し 漬物 りんご
634kcal 食塩2.6g	667kcal 食塩2.8g	640kcal 食塩3.6g	645kcal 食塩2.5g	639kcal 食塩2.9g	662kcal 食塩2.0g	630kcal 食塩2.7g
23 《みんなの日曜日》 ココイチ特製カレー きのこスープ ジャーマンポテト 和風バーニャカウダ みかん缶	24 《芋煮会》 えらべるおにぎり 芋煮汁 ふくさ焼き 漬物 バナナ	25 《芋煮会》 えらべるおにぎり 芋煮汁 ふくさ焼き 漬物 みかん缶	26 《芋煮会》 えらべるおにぎり 芋煮汁 ふくさ焼き 漬物 キウイ	27 ごはん 根菜汁 さばの醤油焼 里芋の胡桃和え 漬物 黄桃缶	28 ごはん みそ汁 牛肉の甘辛炒め ブロッコリーナッツ和え 漬物 りんご	29 ごはん 芋の子汁 ほっけの塩焼き 温やっこあんかけ 漬物 キウイ
658kcal 食塩2.5g	658kcal 食塩3.4g	658kcal 食塩3.6g	663kcal 食塩3.5g	645kcal 食塩2.3g	629kcal 食塩2.3g	635kcal 食塩1.8g

※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。



🌼 重陽の節句
9月9日



🌕 十五夜
9月10日



🦋 秋分の日
9月23日



🍁 宮前荘敬老会



🍁 敬老週間9月15日～21日
敬老をお祝いして「敬老祝い膳」をみなさんに楽しんで頂きました。お味はいかがでしたか？これからも元気に宮前荘で楽しい時間を過ごして下さい🎵



🚄 食で巡る旅 ~新潟・月岡温泉へ旅~

今月は、新潟月岡温泉の旅です♪月岡温泉は、新潟県にある温泉です。国内随一の硫黄泉で、エメラルドグリーンの湯色からも美肌効果が期待できる。「もっと美人になる温泉」と言われています。また広大な田園風景や遠くに連なる山々からは、自然の音や季節の薫りが運ばれてくるような温泉地です。今回は月岡温泉のある新潟県の郷土料理を楽しんで頂きます。

東北に近い県ではありますが、メニューすべてが初めてのものばかりになっています。「しょうゆ赤飯」は、醤油で色づけしたおこわにふっくらとした金時豆が入っています。「せんべい揚げ」有名な米菓業者の多い新潟ならではのせんべいを使った揚げ物になっています。いずれも初めて食べる方も多いと思います！どうぞお楽しみしていただいくださいね♪

🍇 食でめぐる旅
~イタリアをめぐる旅~

ガーリックライス
コンソメスープ
カチャトーラ(トマト煮込み)
イタリアンサラダ
ポネ(甘酒チョコプリン)

令和4年9月13日(火)日就会



★栄養士より★

秋晴れの気持ちの良い季節になりました。実りの秋、食欲の秋と言われるように、美味しい食べものがたくさん出回る季節です。旬の食べ物は、体に力を与えてくれます。宮前荘のお食事にも、たくさんの秋の食材を使っていく予定になっています。

10月24日、25日、26日の3日間は、芋煮会を行う予定です。お好みのおにぎりを選んでいただくおにぎり屋さんを三日間限定でオープンしたいと思っています。どんなおにぎりが並ぶかお楽しみにしていただいくださいね。

朝晩の冷え込みが増してきています。体調崩さないよう気を付けてお過ごしください。

…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