

# 11月宮前荘お献立

令和4年11月1日

日	月	火	水	木	金	土
		1 ごはん 秋の豚汁 塩サバにんにく揚げ さつま芋のサラダ 漬物 黄桃缶	2 ごはん みそ汁 鶏肉のタルタルがけ 根菜サラダ 漬物 キウイ	3 香りこわめし たぬき汁 銀鱈の粕漬け焼 車麩の煮しめ 五色なます 和風抹茶プリン	4 ごはん みそ汁 豚肉の塩鍋風 はちみつ金平 漬物 みかん	5 ひじきの五目混ぜ飯 なめこの味噌汁 金目鯛の照り煮 里芋のくるみ和え 奈良漬 りんご
		652kcal 食塩2.0g	624kcal 食塩2.8g	657kcal 食塩2.5g	621kcal 食塩1.8g	628kcal 食塩1.7g
6 吉野家特製親子丼 花麩のすまし汁 切干大根の煮物 まめまめサラダ 牛乳寒天	7 ごはん みそ汁 鰯と大根の煮物 ほうれん草の白和え 漬物 洋梨	8 はらこめし あら汁 擬製豆腐 かぶのおかか和え 奈良漬 バナナ	9 はらこめし あら汁 野菜の煮しめ 柚子香るなます 奈良漬 梨	10 はらこめし あら汁 牛肉舞茸の炒め物 たぬき奴 奈良漬 みかん缶	11 はらこめし あら汁 油麩の玉子とじ 春菊の胡麻和え 奈良漬 白桃缶	12 ごはん コーンクリームスープ 煮込みハンバーグ マカロニツナソテー 漬物 パイン缶
644kcal 食塩2.1g	620kcal 食塩3.2g	664kcal 食塩3.1g	632kcal 食塩1.5g	648kcal 食塩2.6g	657kcal 食塩3.2g	652kcal 食塩3.0g
13 ごはん みそ汁 ぶり大根 さつま芋金平 煮豆 キウイ	14 ごはん 彩りえびスープ 鶏肉のクリーム煮 きのこのマリネ 漬物 黄桃缶	15 野菜みそラーメン かに玉あんかけ ザーサイ和え 煮豆 杏仁豆腐	16 ごはん かぼちゃの味噌汁 めぬけの生姜煮 青菜の黄菊和え 大豆の野菜煮 みかん缶	17 <食で巡る旅> 物相すし 団子汁 椎茸のうま煮 あいませ 黒糖プリン	18 ごはん さつま汁 カレイの照焼き 豚バラれんこん 漬物 バナナ	19 はらこめし あら汁 車麩の煮物 小松菜の和え物 奈良漬 白桃缶
625kcal 食塩2.3g	636kcal 食塩3.3g	663kcal 食塩3.6g	658kcal 食塩2.3g	646kcal 食塩2.4g	658kcal 食塩2.6g	659kcal 食塩3.1g
20 はらこめし あら汁 牛肉と牛蒡の旨煮 柚みそ小芋 奈良漬 パイン	21 はらこめし あら汁 山芋蓮根ふっくら焼 ふろふき大根 奈良漬 柿	22 ごはん すまし汁 赤魚の揚げびたし きのこの酢の物 千切り沢庵 みかん缶	23 ビーフカレー 大根ポトフ ソーフト玉子焼き 鮪のカルパッチョ 金平蓮根 マロンババロア	24 ごはん みそ汁 鯖の胡麻照り焼き 根菜のそぼろ煮 漬物 りんごコンポート	25 <寿司バイキング> 握り寿司 あおさ汁 筑前煮 白菜の昆布和え 黒ごまプリン	26 ごはん かしわ汁 鮭の味噌麹焼 大根のあっさり煮 漬物 キウイ
647kcal 食塩2.3g	628kcal 食塩1.9g	634kcal 食塩1.5g	655kcal 食塩2.5g	654kcal 食塩3.1g	655kcal 食塩3.3g	629kcal 食塩1.9g
27 ごはん きのこのポタージュ かぼちゃグラタン 帆立とえびのソテー 漬物 白桃缶	28 ごはん はんぺんすまし汁 ちゃんちゃん焼き さつま芋の甘煮 漬物 パイン缶	29 ごはん きのこスープ 豚肉のパン粉焼 たまごサラダ 漬物 洋梨缶	30 ごはん みそ汁 ほっけの塩焼き 豚バラ大根 漬物 りんご	31		
630kcal 食塩2.2g	620kcal 食塩2.3g	655kcal 食塩3.6g	621kcal 食塩2.7g			

※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 ~大分湯布院温泉の旅~

10月に楽しんで頂いた新潟の郷土料理はいかがでしたか？初めて食べる方も多かった事と思います。私個人的には、せんべい揚げがとても興味深く、衣に使うおせんべいの種類を変えると味わいが変わるのかなと思いました。別の味でも試してみたいと思います。

さて、11月は大分県の郷土料理をご紹介します。大分県は、むかし米作りに適さない土地が多く、米が非常に貴重だった時代があったそうです。そのお米をみんなが平等に食べられるよう定量で切り分ける為、物相を使ったと言われていました。具材を混ぜ込んだ酢飯を物相に入れて押し蓋で上から圧力をかける時は、力のある男性が押すのが習わしだったと言われていました。また、団子汁もまた、米ではなく麦などの穀物栽培が盛んだった大分には粉食文化が根付いており、「だんご汁」はその代表的な料理になるそうです。日本でも宮城からだとは少し遠い大分の味をどうぞお楽しみください。

## 10月の行事食

10月20日  
一秋土用一  
きのこの炊込み御飯  
打ち込み汁  
豚肉のナッツ焼  
大根田楽  
梨



## 食でめぐる旅

~新潟をめぐる旅~

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

令和4年10月21日(金)日就会



10月24日芋煮会を行いました。宮城風芋煮汁と5種類の中から好きな味を選んで頂くおむすびは握りたてを提供しました。同じ味を2個、小さく握って3個、おかわりで1個等々みなさんそれぞれにお好みの味をお腹いっぱい楽しんで頂きました♪

## ★栄養士より★

11月は日本の暦で霜月(しもつき)といいます。霜が降るほどに寒い季節になったということを表しているそうです。そして、これからはコロナウイルスに加えインフルエンザが流行する季節でもあります。うがい、手洗いを忘れず、体調管理に気を付けて生活しましょう。寒くなってくると、風邪もひきやすくなりますよね。風邪を予防するためには体をよく休めること、そして体を温めることが大切です。体を休めるには、睡眠をとる事が一番です。体を温めるには、やはりしっかり栄養を摂ることで体が風邪やウイルスに負けない体を作ってくれます。お鍋など温かい食べものが美味しい季節になってきました。三食しっかり食べて、寒さに負けずに過ごしましょう♪

…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

## 簡単おすすめ おむすび♪

先日の芋煮会で作ったおむすびをご紹介します♪

## さつま芋と塩昆布のおにぎり

☆材料(2人分)☆

ごはん 350g 塩 少々  
さつま芋 80g 塩昆布 5g  
酒 大さじ1

- ①さつま芋は、皮を蒸して1cm角切り、水にさらします。耐熱皿入れ塩、酒をふりかけラップをし約3分やらかくなるまで加熱し1分そのまま置きます。
  - ②ごはんには塩昆布、①のさつま芋を入れ混ぜ合わせる。(握る時に手塩をつけるとはっきりとした味が付きます。塩昆布の塩味だけでもうま味が出るため美味しく頂けます。)お好みの大きさに握って出来上がり♪
- ※蒸かし芋や焼きいもなど少し余ってしまった時にも活用できます。その時は、酒を振ってレンジにかけるとふわっとやわらかくしてから混ぜるとおいしく出来上がります。