

12月宮前荘お献立

令和4年12月1日

日	月	火	水	木	金	土
				1 ごはん きのこの醤油汁 鶏肉の味噌漬焼 春菊の白和え 漬物 黄桃缶	2 ごはん 具沢山スープ ミートグラタン 帆立のサラダ 漬物 みかん缶	3 ごはん にゅうめん 肉豆腐 おかかマヨ和え 漬物 りんごコンポート
				630kcal 食塩1.6g	656kcal 食塩3.3g	634kcal 食塩1.8g
4 ごはん 厚揚げの粕汁 ぶりの照煮 かぶの柚子香和え 奈良漬 キウイフルーツ	5 ごはん ポテトポタージュ 牛肉の7分煮込み 根菜とハムのサラダ 漬物 パイナップル	6 穴子おこわ すまし汁 ふくさ焼き かぶのほっこり煮 漬物 みかん	7 ごはん かきたま汁 豚肉の香味焼き ひじきのバター煮 漬物 黄桃缶	8 ごはん さつま豚汁 鱈の粕漬焼 えびつみれ炊き寄せ 漬物 洋梨缶	9 鮭クリームパスタ チキンピカタ& 肉団子 温野菜のサラダ ジャーマンポテト いちごゼリー	10 ごはん ワンタンスープ 鯖の塩竜田揚げ 白菜の和え物 漬物 バナナ
649kcal 食塩2.4g	656kcal 食塩2.7g	646kcal 食塩2.7g	655kcal 食塩2.4g	639kcal 食塩2.3g	664kcal 食塩2.1g	656kcal 食塩2.7g
11 ごはん いものこ汁 鶏肉の蜜照り焼 小松菜の麴和え 漬物 りんごコンポート	12 ごはん みそ汁 からす鰯黄身焼き 大根とろみ煮 漬物 みかん	13 ごはん ポパイスープ ビーフシチュー 温野菜サラダ 漬物 パイナップル缶	14 海鮮親子丼 一口おかめうどん 油麩の煮物 春菊の胡麻和え 奈良漬 りんご缶	15 ごはん とろろ昆布すまし みそだれとんかつ 里芋胡桃和え 漬物 キウイ	16 ごはん みそ汁 白身魚揚玉フライ かぶのジュレポン酢 漬物 黄桃缶	17 ごはん すまし汁 牛すき風 豆腐のなめこがけ 漬物 パイナップル缶
630kcal 食塩2.0g	646kcal 食塩2.7g	633kcal 食塩3.2g	659kcal 食塩1.8g	634kcal 食塩1.7g	660kcal 食塩2.4g	659kcal 食塩1.7g
18 十五穀米 大豆のドライカレー 大根のポトフ 根菜とひじきサラダ らっきょう きなこプリン	19 牛ごぼうの炊込み すりながし汁 銀鱈の西京焼き さつま芋の甘煮 奈良漬 キウイ	20 ごはん 絹揚げの粕汁 鰯と大根の煮物 春菊の胡麻和え 漬物 バナナ	21 《食で巡る旅》 みかんごはん 石花汁 じゃこ天 レモン酢の物 タルト風プリン	22 ごはん おっきりこみ 鶏肉の味噌カツ焼 冬至かぼちゃ 漬物 りんごコンポート	23 ごはん 沢煮椀 鯖の葱味噌焼 刻み昆布の炒り煮 漬物 白桃缶	24 《クリスマスイブ》 チキンピラフ コーンスープ クリスマスプレート チョコプリン
644kcal 食塩3.3g	655kcal 食塩1.7g	625kcal 食塩2.8g	672kcal 食塩2.7g	629kcal 食塩1.9g	658kcal 食塩2.7g	656kcal 食塩3.6g
25 ごはん じゃが芋スープ 鮭のハーブ焼 チリコンカン 漬物 キウイ	26 ごはん 豆乳味噌汁 ボルシチ風 和風バーニャダ 漬物 洋梨缶	27 ごはん 帆立の養生スープ 酢豚 青梗菜の磯ナマル 大学芋風プリン ザーサイ	28 ごはん みそ汁 鱈とつみれの塩鍋 里芋の胡桃和え 漬物 黄桃缶	29 ごはん みそ汁 ミートグラタン 海老のサラダ 漬物 オレンジ	30 ごはん さつま豚汁 ぶりの照焼き 湯豆腐 漬物 りんご缶	31 とりめし 年越しそば おでん ほうれん草お浸し 奈良漬 フルーツ寒天
643kcal 食塩2.6g	666kcal 食塩2.1g	643kcal 食塩2.9g	621kcal 食塩2.8g	642kcal 食塩2.3g	653kcal 食塩2.3g	657kcal 食塩3.0g

※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

～愛媛・道後温泉の旅～



11月の行事食

3日 一文化の日
 香りこわめし
 たぬき汁
 銀鱈の粕漬焼き
 車麩の煮しめ
 五色なます
 和風抹茶プリン



23日 勤労感謝の日
 ビーフカレー
 大根ポトフ
 シーフード玉子焼き
 鯖のカルパッチョ
 蓮根金平
 マロンババロア



25日 握り寿司
 寿司6種
 あおさ汁
 筑前煮
 白菜の昆布和え
 黒胡麻プリン



11月8、9、10、11、19、20、21日
 亘理名物「はらこめし」を楽しんで頂きました♪作る調理師によって味わいが変わるところも楽しみの一つと考えています。



18日 手作りおやつ
 焼きたて
 スイートポテト



★栄養士より★

あっもう年末か…と毎年この時期になると今年は早かったな～と言っている気がします。コロナウィルスを常に気にしながらの生活も少し慣れてきましたが、今年もそんな毎日になってしまいましたね。来年は、どんな年になるでしょう…コロナが落ち着いていろいろな事を気にせずに生活できる日が来ることを祈るばかりです…。

みんなは、どんな一年でしたか？宮前荘でのお食事はいかがでしたでしょうか？来年も、厨房職員みんなで、御利用者様みなさんにお食事を楽しんで頂けるように思考をこらしていきたいと考えております。来年もどうぞよろしくお願いいたします。

…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



食でめぐる旅

～大分 湯布院温泉の旅～

物相すし
 団子汁
 椎茸のうま煮
 あいませ
 黒糖ぷりん

令和4年11月17日(木)日就会



簡単おすすめ常備菜♪



旬の白菜でたっぷりつくっておくと簡単便利なおかず。

白菜のめんつゆ浅漬け



☆材料(2人分)☆

白菜 3枚 めんつゆ50ml
 塩こんぶ 大さじ1 七味唐辛子適宜

①白菜を、葉と軸に分け横に千切りにする。(繊維を断ち切る方向)

②ポリ袋に材料を全て入れてよくもみ、空気をぬいて袋の口を結び10分程度置く。水気が出てきたら水分をしっかりと絞り器に盛る。

