



# 1月宮前荘お献立



令和5年1月1日

日	月	火	水	木	金	土
2		3 ごはん すまし汁 金目鯛の粕漬焼 松前漬け風 漬物 りんごコンポート	4 ごはん みそ汁 牛肉すき焼風 切干大根の煮物 温泉たまご 洋梨缶	5 ごはん 根菜汁 ぶりのこってり煮 春菊の胡麻和え 漬物 バナナ	6 お赤飯 すまし汁 天ぷら盛合せ お刺身三点盛 いくらのせなます 白胡麻プリン	7 ごはん コーンスープ 煮込みハンバーグ マカロニサラダ 漬物 みかん
		620kcal 食塩2.3g	651kcal 食塩1.8g	636kcal 食塩2.7g	656kcal 食塩3.3g	664kcal 食塩3.4g
8 ごはん みそ汁 鮭のホイル焼き風 じゃが芋の磯炒め 漬物 白桃缶	9 ネギトロ丼 とろろのすまし汁 車麩の煮しめ 春菊の白和え 奈良漬 いちごプリン	10 ごはん 花麩のすまし汁 豚肉の味噌麹焼 かぼちゃの甘煮 漬物 パイン缶	11 鶏南蛮そば 野菜のかき揚げ 青菜のツナ和え 大豆の野菜煮 ゆずムース	12 ごはん 大根と帆立のスープ 豚の角煮 ほうれん草ナムル ザーサイ りんご	13 ごはん かきたまとろみ汁 たら塩鍋風 ふろふき大根 漬物 みかん缶	14 ごはん 鶏の八方汁 鮭ちゃんちゃん焼 豆腐なめこおろし 漬物 バナナ
621kcal 食塩2.5g	638kcal 食塩2.1g	646kcal 食塩2.5g	655kcal 食塩2.4g	616kcal 食塩3.5g	625kcal 食塩1.9g	657kcal 食塩2.4g
15 ごはん ポパイスープ クリームシチュー えびのサラダ ジョア キウイ	16 ごはん ワンタンスープ 和風麻婆豆腐 白菜の中華和え ザーサイ みかん缶	17 ビーフカレー 野菜スープ 温野菜サラダ シーフード玉子焼 漬物 白ワインゼリー	18 ごはん 絹あげの生姜汁 鯖の味噌煮 大根の柚子和え 漬物 黄桃缶	19 ごはん ベーコン入豆乳味噌汁 白身魚のタル焼 青菜の生姜和え 漬物 オレンジ	20 《食でめぐる旅》 とふめし 粕汁 姫路おでん ひねぼん 抹茶黒豆ゼリー	21 ごはん はんぺんすまし汁 豚の味噌麹漬焼 車麩の煮物 漬物 洋梨缶
658kcal 食塩2.3g	666kcal 食塩3.0g	659kcal 食塩3.6g	649kcal 食塩2.1g	628kcal 食塩2.7g	668kcal 食塩2.7g	645kcal 食塩1.9g
22 ごはん けんちん汁 かじきの胡麻揚げ きのこの和風マリネ 漬物 りんごコンポート	23 ごはん キャベツのスープ煮 ホルシ風煮込み ブロッコリーと卵サラダ 漬物 黄桃缶	24 ごはん にゅうめん 鰯の金山寺味噌焼 金平ごぼう 漬物 みかん缶	25 ごはん じゃが芋ポタージュ ミートローフ キャベツのマスタード和え 漬物 キウイ	26 ごはん 石狩汁 肉豆腐 さつま芋の甘煮 漬物 黄桃缶	27 ごはん みそ汁 鯖のスパイス焼 豆のサラダ 漬物 バナナ	28 ごはん ミネストローネ フライ盛合せ かぼちゃサラダ 漬物 パインミックス
653kcal 食塩2.8g	643kcal 食塩3.1g	654kcal 食塩2.9g	649kcal 食塩3.5g	649kcal 食塩g	665kcal 食塩2.6g	646kcal 食塩3.3g
29 ごはん 根菜クリームチャウダー 鶏の蜜照り焼 白菜の和風和え 漬物 みかん缶	30 ごはん みそ汁 ぶり大根 とろろ和え 漬物 洋梨缶	31 ごはん ポトフ 豚肉のパン粉焼 ブロッコリーのナッツ和え 漬物 バナナ				
640kcal 食塩2.8g	640kcal 食塩2.9g	652kcal 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

～兵庫県の旅～

「愛媛道後温泉の旅」のお料理はいかがでしたか？みかん御飯やじゃこ天等、東北ではなじみのないお料理でしたので、少し不安に思われた方もいたのではないかと思います。みかん御飯は、みかんの汁を入れて炊き込みました。とてもきれいな色に炊きあがり、みかんとごはん？と書いていましたが、意外にも、鶏肉や椎茸のだしとみかんがふんわり香るおいしい炊込み御飯が出来上がりました。じゃこ天も施設で手作りの中がふんわりとしていておいしかったです。本場の味もいつか食べてみたいなと思いました。さて、今回は兵庫県を旅する郷土料理を取り入れた献立です。冠婚葬祭や運動会、地域の集会等々、人が集まる時に必ずふるまわれる。「とぶめし」という鯖の水煮を使ったごはんと生姜醤油を使ってつくるのが特徴の姫路おでんなど初めての献立を提供させていただきます。どうぞお楽しみください♪



## 食でめぐる旅

～愛媛県 道後温泉の旅～

みかんごはん  
石花汁(せっかじる)  
じゃこ天  
レモンの酢の物  
タルト風プリン

令和4年12月21日(水)日 献立

### 簡単おすすめ

### 旬野菜のおかず♪



巨理町が東北一の産地!!  
春菊の簡単で美味しいおかずをご紹介します。



### 春菊のごまマヨ和え

☆材料(2人分)☆

春菊	1束	マヨネーズ	大1
すり胡麻	大1	醤油	小さじ1
かつおぶし	1パック		



- ① 春菊以外の材料は最初に混ぜておきます。
- ② 春菊は、茹でて水に取りよく絞り、春菊を3cmぐらいの長さに切る。
- ③ ①と春菊を混ぜ合わせる



## 12月の行事食



22日  
一手作りおやつー  
クリスマス  
シフォンカップケーキ



24日  
ークリスマスランチー  
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



### ★栄養士より★

あけましておめでとうございます🐰 令和と年号が変わりあつという間に5年が経ちました。ここ数年は、何かと落ち着きのない窮屈な日々を過ごしてきました。今年は、どんな一年が待っているでしょう…。今よりも、もう少しだけ自由にお話が出来たり、笑えたりできるようにになるといいなと思っています。

宮前荘のお昼ごはんは、楽しんで頂けていますか？今年も皆さんに喜んでいただけるお食事をご用意できるように、厨房職員一同努力していきたいと思っております。いつかの食べたい献立や、食べてみたい料理やおやつなどがありましたら教えて下さい。お食事やおやつの時間がみなさんにとって楽しい時間になればうれしいです。

本年もよろしくの願いいたします♪



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