

# 1月宮前荘お献立 😂



#### 令和5年1月1日

			7 12 0 / //4/			₹ 110 <del>+</del> 1711 □
B	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 ボはん 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
	- 550	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 鶏のハ方汁 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 ざはん 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 ^ - コン入豆乳味噌汁 白身魚のタルタル焼 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 ひねぽん 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 きのこの和風では 漬物 りんごコンポート	23 ごはん キャベツのスープ煮 ボルシチ風煮込み ブロッコッリーと卵サラダ 漬物 黄桃缶	24 ごはん にゅうめん 鰈の金山寺味噌焼 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 根菜クラムチャウダー 鶏の蜜照り焼 白菜の和風和え 漬物 みかん缶 640kcal 食塩2.8g	30 ごはん みそ汁 ぶり大根 とろろ和え 漬物 洋梨缶 640kcal 食塩2.9g	31 ごはん ポトフ 豚肉のパン粉焼 プロッコリーのナッツ和え 漬物 バナナ 652kcal 食塩3.1g				
O TOROGI & EL. 03	O TOROGI R JEL. 79	UUZNUAI 民工 3. 1g				



### 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?と思っていましたが、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したの 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。「とふめし」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)日就会



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

- 春菊以外の材料は最初に混ぜておきます。
- 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。
- ①と春菊を混ぜ合わせる







22日 一手作りおやつ一 クリスマス シフォンカップケーキ

## 

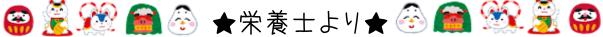
24日 ークリスマスランチー ビーフカレー 大根ポトフ シーフード玉子焼き 鮪のカルパッチョ 蓮根金平 マロンババロア









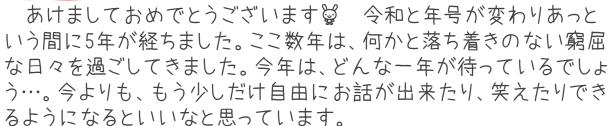












宮前荘のお昼ごはんは、楽しんで頂けていますか?今年も皆さ んに喜んでいただけるお食事をご用意できるよう、厨房職員一同努 力していきたいと思っております。いつかの食べたい献立や、食べ てみたい料理やおやつなどがありましたら教えて下さい。お食事や おやつの時間がみなさんにとって楽し

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 亘理町吉田字宮前5-10 TEL(34)5329 栄養十 里澤・及川