

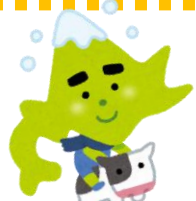
# 2月宮前荘お献立



令和5年2月1日

日	月	火	水	木	金	土
			1 ごはん はんぺんすまし汁 鮭の味噌マヨ焼き キャベツ香味和え 漬物 黄桃缶	2 ごはん みそ汁 白身魚チリソース 春菊のナッツ和え 漬物 バナナ	3 恵方巻 いわしのつみれ汁 ゆで卵と豚の角煮 まぐろ山かけ 野菜の大豆煮 フルーツ寒天	4 ごはん 鮭の粕汁 肉豆腐 さつま芋のサラダ 漬物 りんご
			627kcal 食塩2.0g	640kcal 食塩2.2g	668kcal 食塩3.2g	661kcal 食塩1.7g
5 ごはん ポパイスープ 鰯のマスタード焼 和風バーニカウダ 漬物 パイン缶	6 ごはん ミネストローネ メンチカツ 豆の胡麻和えサラダ 漬物 洋梨缶	7 ごはん なめこの味噌汁 ほっけの塩焼き 肉団子と蕪の煮物 漬物 マンゴー	8 天丼 具沢山豚汁 ふろ吹き大根 野菜の大豆煮 漬物 キウイ	9 ごはん みそ汁 牛すき焼き風 きのこの白和え 温泉卵 白桃缶	10 ごはん 南瓜スープ 鱈のフリッター キャベツの和え物 漬物 フルーツミックス	11 ゆかりごはん 花麩のすまし汁 金目の蕪すり流し 南瓜のいとこ煮 切干大根の煮物 みかん
647kcal 食塩3.6g	646kcal 食塩2.1g	647kcal 食塩2.9g	649kcal 食塩2.1g	660kcal 食塩2.1g	648kcal 食塩2.7g	637kcal 食塩2.2g
12 ごはん 春雨つみれスープ トンポーロー いら玉炒め ザーサイ マンゴー	13 ごはん けんちん汁 鮭の麩味噌漬焼 炒り豆腐 漬物 バナナ	14 ビーフカレー マカロニスープ パンプキンサラダ 漬物 いちごのデザート	15 ごはん 根菜とろみ汁 ポークジンジャー 茄子の味噌炒め 漬物 パイン缶	16 ごはん しんじょうの清汁 鱈の西京焼き 車麩の煮物 漬物 みかん缶	17 ごはん かきたま中華スープ ハ宝菜 水餃子 ザーサイ 杓パインミックス	18 ごはん みそ汁 鶏肉のたまごあん ごぼうサラダ 漬物 黄桃缶
659kcal 食塩3.1g	643kcal 食塩2.3g	656kcal 食塩3.2g	646kcal 食塩1.3g	644kcal 食塩2.5g	635kcal 食塩3.5g	656kcal 食塩2.5g
19 ごはん 豚汁 鱈の粕漬焼き さっぱりなます 漬物 りんご缶	20 《食で巡る旅》 エスカロップ 函館チャウダー サーモンサラダ ハスカップゼリー	21 ごはん みそ汁 たら鍋風 味噌田楽 漬物 白桃缶	22 ごはん とろろのすまし汁 鱈の味噌煮 春菊の胡麻和え 漬物 バナナ	23 海鮮ちらし 黄菊のお吸い物 揚げ出し豆腐 青菜のおろし和え 奈良漬 二色羊羹	24 ごはん みそ汁 たらの明太マヨ焼 鶏塩じゃが 漬物 黄桃缶	25 ごはん みそ汁 塩ちゃんこ風煮 じゃが芋サラダ 漬物 キウイ
633kcal 食塩3.3g	641kcal 食塩2.6g	642kcal 食塩2.4g	634kcal 食塩2.1g	644kcal 食塩1.8g	665kcal 食塩2.5g	627kcal 食塩2.3g
26 五目あんかけうどん 鶏の竜田揚げ 白菜の昆布和え 煮豆 みかん	27 ごはん 椎茸のお吸い物 鰯の西京漬焼 切干のツナ和え 漬物 パイン缶	28 ごはん 大根のポトフ 豚肉の和牛ソースがけ さつま芋のレン煮 漬物 りんご缶	29 			31
636kcal 食塩2.3g	654kcal 食塩1.8g	662kcal 食塩3.2g				

※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

～北海道の旅～

「兵庫県」のお料理はいかがでしたか？今回も宮城からは遠い地方のお料理となりました。旅行に行ったとき、郷土料理の中でも名物料理と呼ばれるようなものを食べる事はあると思いますが、今回の「とふめし」や「ひねぼん」のような本当に地域の限定された郷土料理を食べる機会はあまりないのではないのでしょうか。これからもそのような初めての料理を楽しんで頂きたいと考えています。

2月は、「北海道」をテーマに献立を考えております。根室の人気名物料理「エスカロップ」、函館の「はこだてチャウダー」はこれから街の名物料理にしようとしている新しいお料理です。海鮮が入ったミルクスープに昆布のだしと味噌が入っているのが特徴的です。どんな味がするのか、楽しみにしててください♪



簡単おすすめ

旬野菜のおかず♪



冷めても美味しいので常備菜でもお弁当にも使いやすいです。

## セロリのきんぴら

☆材料(4人分)☆

セロリ	2～3本	ニンニク	1片
唐辛子	適量	ごま油	大さじ1
醤油	大さじ1	砂糖	小さじ2

① フライパンにごま油とニンニクのみじん切りを入れ火を付け香りが出たら斜めの薄切りに切ったセロリを強火で炒める。

②セロリが透き通って来たらすべての調味料と赤唐辛子の輪切りを入れ中火で更に炒めて完成。最後に白胡麻を振りかけても美味しいです。

※はじめは強火、調味料を入れてからは弱火にするのがポイントです！



# 1月の行事食



6日 新春祝い膳  
赤飯  
すまし汁  
天ぷら盛合せ  
刺身三点盛り  
いくらなます  
白胡麻プリン



9日 成人の日  
ネギとろ井  
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



## ★栄養士より★

10年に1度の最強寒波がやってくる!!!不要不急の外出は避けましょう!というようなニュースを目にした時、本物のニュースなのかドラマの中の話なのか分からなくなりました。それくらい聞き覚えのない言葉にぎょっとして、恐怖心が煽られました。実際、-5℃や-6℃の気温が朝から続きとても寒い日になりました。ここ数年寒い寒いと言いながらもここまでの気温はあまり記憶にありません。年々気候の変化で異常気象と呼ばれる日が増えて来ています。不測の事態が起こった時の備えの必要性を感じています。震災後家庭用の非常食や防災グッズが比較的簡単に手に入るようになりました。防寒着や火を使わずに食べられるものを少し準備しておくだけでもよいと思います。この機会に皆さんも、もしもの時の備えをもう一度見直しておいてくださいね。



…お問い合わせ…

デイサービスセンター宮前荘

亙理町吉田字宮前5-10

TEL(34)5329

栄養士 黒澤・及川