

3月宮前荘お献立

令和5年3月1日

日	月	火	水	木	金	土
			1 ごはん にらたま汁 鶏のタルタル照焼き まめまめサラダ 漬物 黄桃缶	2 ごはん みそ汁 鯖の漬け焼 ひじきと帆立の炒め物 漬物 バナナ	3 彩り押し寿司 手まり麩すまし汁 真薯あんかけ 菜の花辛子和え 奈良漬 杏仁プリン	4 ごはん 豆乳味噌汁 たらのホイル焼 青菜の胡桃和え 漬物 オレンジ
			631kcal 食塩2.5g	630kcal 食塩3.0g	650kcal 食塩2.3g	629kcal 食塩2.4g
5 香りじゃこごはん 青菜の味噌汁 鶏肉の塩麩焼 蒔とがんもの煮物 漬物 りんごコンポート	6 ごはん 三つ葉の味噌汁 牛肉のマスタードソテー インゴウのナッツ和え 漬物 みかん缶	7 ごはん 麩の味噌汁 ぶりの生姜煮 もやしの胡麻酢和え 漬物 白桃缶	8 あさりラーメン 海老ちり豆腐 蒸し鶏と青菜のナムル 煮豆 マンゴープリン	9 ごはん みそ汁 メンチカツ マカロニサラダ 漬物 キウイ	10 ごはん じゃが芋スープ 鮭のマヨコーン焼 キャベツの香り蒸 漬物 バナナ	11 ごはん わかめスープ 酢豚 豆苗サラダ ザーサイ マンゴー
640kcal 食塩3.7g	638kcal 食塩2.1g	659kcal 食塩3.2g	658kcal 食塩2.5g	627kcal 食塩3.5g	625kcal 食塩1.9g	657kcal 食塩4.0g
12 ごはん みそ汁 カレイの漬焼 蒔と筍の煮物 漬物 黄桃缶	13 ごはん 豚汁 いわしの磯香フライ ブロッコリーのツナ和え 漬物 洋梨缶	14 まめごはん ミネストローネ 豚肉のパン粉焼 玉葱のマリネ 漬物 オレンジババロア	15 ごはん みそ汁 鯖の照焼 ひじきと蓮根のサラダ 漬物 キウイ	16 《食で巡る旅》 かやくごはん うどんすき お好み焼き 大阪漬 くるみ餅風デザート	17 ごはん みそ汁 肉団子の沢煮あん 真砂炒め 漬物 白桃缶	18 2種のぼたもち 一口茶そば 茄子と車麩の煮物 おろし和え 漬物 オレンジ
635kcal 食塩2.0g	620kcal 食塩2.5g	663kcal 食塩2.4g	659kcal 食塩2.3g	644kcal 食塩2.0g	627kcal 食塩2.5g	652kcal 食塩1.4g
19 ごはん そうめん汁 あじの南蛮だれ 菜の花おかかマヨ和 漬物 マンゴー	20 ごはん キャベツのスープ 鶏肉のタルタルがけ 山吹和え 漬物 黄桃缶	21 桜海老混ぜ御飯 若竹汁 鯖の胡麻照焼き 蒔と厚揚げ炒め煮 ひじきの煮物 豆乳甘酒羹	22 ごはん オニオンスープ 牛肉の赤ワイン煮 セロリと林檎の浅漬け 漬物 バナナ	23 ごはん 春雨の中華スープ エビチリ インゴウの胡麻だれかけ ザーサイ パイナップル	24 ごはん 豆乳の味噌汁 鯖のスパイス揚げ 花野菜のマヨ和え 漬物 マンゴー	25 ごはん にゅうめん 豚肉の温しゃぶ風 筍の土佐煮 漬物 白桃
650kcal 食塩1.8g	622kcal 食塩3.6g	635kcal 食塩2.3g	633kcal 食塩3.5g	649kcal 食塩g	649kcal 食塩1.5g	648kcal 食塩2.5g
26 ごはん すりながし汁 牛肉の煮物 菜の花酢味噌和え 煮豆 パイナップル	27 キーマカレー キャベツのスープ ミモザサラダ ジャーマンポテト メロンブルーチェ	28 ごはん てまり麩すまし汁 鰯の揚げおろし 若芽酢味噌和え 漬け物 キウイ	29 ごはん けんちんうどん 鯖の菜種焼き 蒔と厚揚げ煮物 漬物 白桃缶	30 中華丼 ほたてのスープ 錦糸焼売 菜の花と蒸し鶏の和物 ザーサイ キウイミックス	31 ごはん みそ汁 ポークチャップ かじりのおかか和え 漬物 みかん缶	
627kcal 食塩2.2g	653kcal 食塩3.9g	623kcal 食塩2.8g	658kcal 食塩2.1g	655kcal 食塩4.3g	659kcal 食塩2.0g	

※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

～大阪の旅～

「北海道の旅」のお料理はいかがでしたか？エスカロップは、洋食良いとこどりをしたような組み合わせのお料理でした。また、函館チャウダーは具たくさんで彩りも良く仕上がりました。日本にはまだまだ見たことも名前も知らない郷土料理があるんだと巡る旅の献立を見るたびに思います。

さて、今月は大阪の旅と題しまして献立を考えています。東北人は、お好み焼きを主食として考えますが、大阪ではお好み焼きをごはんで食べるそうですよ。今回は、そんなお好み焼き定食をイメージした献立です。大阪名物のうどんすきとくるみ餅風のデザートを準備します。胡桃ではなく包み「包まれている」という意味のお餅を食べやすくアレンジします。4月から始めましたテーマ「食で巡る旅」も今月で最後になります！今回の献立もどうぞお楽しみしててください！！



食でめぐる旅

～北海道 五稜郭～

- エスカロップ
- はこだてチャウダー
- サーモンとキャベツのサラダ
- ハスカップゼリー

令和5年2月20日(月)日就会



簡単おすすめ

旬野菜のおかず♪

新玉ねぎは、辛味が少なく水分が多いのが特徴です。生で食べても美味しく頂けます♪

新玉ねぎのチーズ焼

☆材料(2人分)☆

- | | | | |
|--------|------|------|-------|
| 新玉ねぎ | 1個 | ベーコン | 1枚～2枚 |
| ピザ用チーズ | 50g | 塩・胡椒 | 少々 |
| 片栗粉 | 大3～4 | 水 | 大1 |
| サラダ油 | 適宜 | | |

- ① たまねぎは皮を取って1cm～2cm大のざく切りにする。ベーコンは、細めの短冊切りにする。
- ② サラダ油以外の材料を全て混ぜ合わせる。
- ③ フライパンにサラダ油を引き、②を全て入れ両面こんがりするまで焼き上げる。



- 3日 一節 分一
恵方巻
いわしのつみれ汁
豚の角煮
まぐろ山かけ
フルーツ寒天



- 14日 ーバレンタインー
黄桃とりんごのケーキ



- 11日 ー建国記念の日ー
ゆかりごはん
花麩のすまし汁
金目鯛の蕪すり流し
南瓜のいとこ煮
みかん



- 23日 ー天皇誕生日ー
海鮮ちらし
黄菊のお吸い物
揚げだし豆腐
青菜のおろし和え
二色羊羹

2月 行事食

★栄養士より★

節分が終わり、少しずつ春が近づいてきていますね。寒さの続く日の中にふんわりと暖かさを感じる時が増えてきました。穏やかな春が待ち遠しいですね。インフルエンザやコロナの心配もまだ続いています。今年、スギ花粉の飛散がいつもより早くしかも多いと予想されています。私も花粉症なのですが年々症状が出るのが早くなってきていると感じています。コロナなどの感染症も花粉症のアレルギーも免疫力がカギを握ると言われています。毎日のお食事をしっかり食べて、免疫力をあげて体の中に侵入しようとするウィルスやアレルギーを寄せ付けないようにしましょう♪

…お問い合わせ…
デイビセンター宮前荘
互理町吉田字宮前5-10
TEL(34)5329
栄養士 黒澤・及川