



4月宮前荘お献立



令和5年4月1日

月	火	水	木	金	土	日
					1 ごはん 豆乳味噌汁 鯨のパン粉焼 キャベツのサラダ 漬物 黄桃缶	2 ごはん みそ汁 かれのの照り煮 豆苗のポン酢和え 漬物 洋梨缶
					650kcal 食塩2.3g	640kcal 食塩2.6g
3 まめごはん 帆立の中華スープ 春野菜の酢豚 にらの酢味噌和え ザーサイ マンゴー	4 ごはん マカロニスープ ビーフシチュー 玉葱マニーマリネ 漬物 みかん	5 ごはん みそ汁 鯨の明太マヨ焼 たけのこの磯煮 漬物 バナナ	6 ごはん キャベツのスープ 豚肉の香草焼 ごぼうサラダ 漬物 フルーツカクテル	7 さくらおこわ おかず盛り合わせ 青菜の香り和え 天ぷら三点盛り お煮しめ プク抹茶ケーキ	8 ごはん 三つ葉のみそ汁 鶏の塩麴焼 そら豆の海老蒸し 漬物 オレンジ	9 わかめごはん アサリのピリ辛みそ汁 和風麻婆豆腐 棒棒鶏風サラダ 漬物 パイン缶
665kcal 食塩3.2g	647kcal 食塩3.5g	642kcal 食塩2.4g	634kcal 食塩2.2g	658kcal 食塩2.5g	622kcal 食塩1.9g	632kcal 食塩3.3g
10 ごはん 豆乳みそ汁 たらの菜種焼き アスパラとポテのソテー 漬物 キウイ	11 ごはん みそ汁 鯨の梅味噌焼 豆苗のポン酢和え 漬物 白桃缶	12 しらす丼 みそ汁 千草焼き 玉葱の和風マリネ ひじきの煮物 いちご	13 ごはん ワンタンスープ エビチリ風 チャーシューサラダ ザーサイ マンゴー	14 ごはん みそ汁 牛肉の高菜炒め 玉子サラダ 漬物 オレンジ	15 ごはん ポテクリームスープ 鯨のスパイス揚げ 青菜と浅蜷の炒め 漬物 パイン	16 ごはん かきたま汁 鯨のバターパン焼 スパゲティサラダ 漬物 みかん缶
623kcal 食塩2.3g	632kcal 食塩3.2g	620kcal 食塩3.0g	636kcal 食塩3.1g	626kcal 食塩2.9g	647kcal 食塩2.9g	626kcal 食塩2.3g
17 ごはん マカロニスープ 牛肉のワイン煮 キャベツのサラダ 漬物 バナナ	18 トマトツナのパスタ コンソメスープ オムレツ ポテサラダ 金平れんこん キウイパインミックス	19 ごはん 春雨スープ トンポーロー 帆立の中華炒め ザーサイ マンゴー	20 《おまもりごはん》 桜海老と菜花混ぜ御飯 木耳のスープ ししゃもチリ 切干大根の和え物 黒胡麻プリン	21 ごはん えのきの醤油汁 メバルの粕漬焼 エドムおほか和え 漬物 洋梨缶	22 ごはん みそ汁 豚肉香ばしナッツ焼 ふきの煮物 漬物 みかん缶	23 《みんなの日曜日》 ココイチカレーライス キャベツとベーコンのスープ ヘルシーサラダ かに風味玉子焼き マンゴー杏仁
652kcal 食塩3.0g	652kcal 食塩3.2g	629kcal 食塩2.4g	660kcal 食塩2.0g	660kcal 食塩2.5g	623kcal 食塩2.9g	668kcal 食塩3.4g
24 ごはん みそ汁 かれのの漬焼き 菜の花湯葉和え 漬物 白桃缶	25 ごはん すりながし汁 鶏牛蒡うま煮 アサリの酢味噌和え 漬物 オレンジ	26 ごはん ひとろそば さけのパン粉焼 ひじきのバター炒め 漬物 パイン缶	27 ごはん みそ汁 鶏の蜜照焼き そら豆のサラダ 漬物 バナナ	28 ごはん とろみ中華スープ 春の八宝菜 錦糸焼売 ザーサイ マンゴー	29 山菜ちらし 花麴のすまし汁 にしんの香り煮 筍のおほか和え 煮豆 梅ようかん	30 ごはん みそ汁 豚肉の和風ピカタ 豆苗の和え物 漬物 白桃缶
636kcal 食塩2.3g	642kcal 食塩3.3g	631kcal 食塩2.2g	656kcal 食塩2.2g	632kcal 食塩3.1g	626kcal 食塩2.2g	624kcal 食塩1.9g

※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。



おまもりごはん～骨粗鬆症予防～

3月まで「食を巡る旅」をテーマに全国各地の「地元めし」を楽しんで頂きましたが、この4月からは新シリーズ!!「おまもりごはん～身体をいたわる食事～」をテーマにしたお食事を月に1回提供させていただきます。医食同源という言葉があるように、日頃からバランスの取れた食事を摂ることで病気予防・治療ができるという事です。今回は、骨粗鬆症予防をテーマに献立を考えました。骨粗鬆症は、骨が弱くなり骨折しやすくなる病気です。骨を強くするためには、カルシウムやビタミンDを日常的に取り入れる事が勧められています。この献立では、カルシウムが392mg摂取できます。これは、成人が一日に必要なとするカルシウム量の2/3の量となります。



3月行事食



3日 一桃の節句一
彩り押し寿司
てまり麩のすまし汁
真薯のあんかけ
菜の花の辛子和え
奈良漬
杏仁プリン



食でめぐる旅
～大阪府～
かやくごはん
うどんすき
お好み焼き
大阪漬け
くるみもち風デザート

令和5年3月16日(木)
日就会




18日 一彼岸入り
ぼたもち(あんこ・ごま)
一口茶そば
茄子と車麩の煮物
おろし和え
漬物
オレンジ

簡単おすすめ
栄養おかず♪

きくらげはカルシウムとビタミンDともに多く骨粗鬆症予防にはもってこいの食材です♪

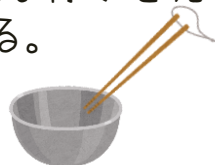
もやしときくらげのピリ辛ナムル

☆材料(4人分)☆

- きくらげ(水に戻したもの) 30g
- もやし 2P
- 醤油 小さじ1
- 酢 小さじ1
- ラー油(食べるラー油) 小さじ2
- 一味唐辛子 お好みで
- ごま油 大さじ3
- 中華だし 小さじ1
- 刻みニンニク 小さじ1



- ① 乾燥きくらげをぬるま湯で20分程度戻す。しっかり絞って細切りにする。
- ② もやしを耐熱容器に入れ500Wの5分程度レンジにかける。様子を見て1分ずつ追加する。粗熱が取れたらしっかり水分を絞る。
- ③ もやしにきくらげを混ぜ、調味料を全て加える。
- ④ お好みで一味唐辛子を振り混ぜる。



★栄養士より★

日就苑の桜の木にもちらほらと花が咲き始めました。いよいよ春本番ですね。今ぐらいの季節になると挨拶代わりにあそのこの桜が咲きそうとか、あそこはもう咲いたね☺という声が聞こえてきます。日本人にとって桜は国花にもなる特別な花です。また、仙南地域には、日本の桜100選にも選ばれている一目千本桜が有名ですね。今年は、3年ぶりにさくら祭りも開催されるそうです。満開の桜、今から楽しみですね☺日中は暖かく春の陽気になってきましたが、朝晩はまだまだ寒い日もありますので、油断せずに体調を崩す事なく心地いい春の日を過ごしましょう。

…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

