



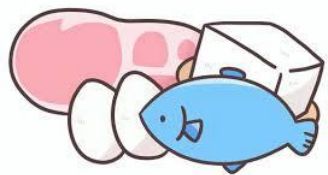
5月宮前荘お献立



令和5年5月1日

月	火	水	木	金	土	日
1 ごはん にらたまスープ 鶏肉の梅しそ焼き わかめの酢の物 漬物 洋梨	2 ごはん みそ汁 かれのいのハーブ焼 えびのマヨ和え 漬物 バナナ	3 帆立と生姜の炊込み御飯 若竹汁 豚肉のとろみ炒め ためき冷奴 菜の花ゆば和え 和風パンナコッタ	4 アスパラベーコン混ぜ御飯 キャベツの豆乳味噌汁 鯖の菜種焼き じゃが芋と麩の煮物 金平ごぼう オレンジ	5 彩りピラフ ミネストローネ ランチプレート ブロッコリー胡麻和え コーヒーゼリー	6 ごはん みそ汁 赤魚のおろしあんかけ キャベツの梅肉和え 漬物 黄桃缶	7 吉野家特製親子丼 そうめん汁 青梗菜の信田煮 ひじきの煮物 青梗菜の信田煮 いちごフルーチェ
634kcal 食塩3.0g	636kcal 食塩2.3g	636kcal 食塩2.3g	660kcal 食塩2.4g	636kcal 食塩2.3g	628kcal 食塩2.5g	659cal 食塩3.2g
8 ごはん みそ汁 白身77イのトマトソース マカロニサラダ 漬物 キウイ	9 ごはん じゃが芋のみそ汁 肉豆腐 豆苗のツナ和え 漬物 マンゴー	10 ごはん みそ汁 鯖の梅風味焼 枝豆の白和え 漬物 みかん缶	11 ごはん みそ汁 鶏とママレード焼 キャベツの77イサラダ 漬物 洋梨缶	12 ごはん みそ汁 さわらのごま焼き うどの酢味噌和え 漬物 黄桃缶	13 ごはん ポテトクリームスープ 豚肉と茄子のカレー炒め 玉葱マリネ 漬物 パイン	14 雑穀米 てまり麩すまし汁 天ぷら盛合せ そら豆の香り蒸し 奈良漬 うめゼリー
644kcal 食塩2.3g	646kcal 食塩1.5g	642kcal 食塩2.4g	624kcal 食塩2.1g	623kcal 食塩2.3g	652kcal 食塩2.6g	639kcal 食塩1.8g
15 ごはん みそ汁 豚肉の塩麩漬焼 筍の炒り煮 漬物 白桃缶	16 ごはん みそ汁 メバルの煮付け しめじのとろろ和え 漬物 みかん缶	17 ごはん コーンクリームスープ ミートローフ マスタードマリネ 漬物 キウイ	18 ごはん とろろすまし汁 さばのしそ味噌焼 か777-ゆかり和え 漬物 黄桃缶	19 《おまもりごはん》 麻婆チャーハン 中華スープ キャベツの旨塩サラダ きなこムース	20 ごはん ワンタンスープ かに玉甘酢あん 棒棒鶏サラダ ザーサイ マンゴー	21 ごはん みそ汁 豚バラの野菜炒め 山菜マヨ和え 漬物 バナナ
629kcal 食塩2.4g	620kcal 食塩3.0g	626kcal 食塩3.2g	621kcal 食塩1.9g	636kcal 食塩1.9g	634kcal 食塩3.0g	648kcal 食塩2.7g
22 ごはん 厚揚げのみそ汁 かじきのバサバサ揚げ ひじきと豆苗サラダ 漬物 みかん缶	23 三色丼 にゅうめん 豆腐のあんかけ 山東菜のお浸し 奈良漬 マンゴー	24 ごはん みそ汁 鶏肉の照焼き そら豆のサラダ 漬物 洋梨缶	25 ごはん ポトフ 豚肉のハーブマスタード 大豆のキーマ風 漬物 パイン缶	26 ごはん みそ汁 鰯の菜種焼き じゃが芋の磯炒め 漬物 白桃缶	27 山菜そば 鶏の竜田揚げ かわりやっこ 菜の花湯葉和え みかんゼリー	28 ごはん キャベツのスープ あじのマリネソース まめまめサラダ 漬物 黄桃缶
660kcal 食塩2.2g	659kcal 食塩2.7g	631kcal 食塩2.3g	650kcal 食塩3.0g	638kcal 食塩3.4g	633kcal 食塩2.6g	657kcal 食塩3.4g
29 ビーフカレー えびのスープ ブロッコリーと卵のサラダ ジャーマンポテト ブルーベリーのババロア	30 御飯 つみれ汁 豆腐肉みそかけ 梅かつお和え物 漬物 パイン缶	31 ごはん 筍のすまし汁 ほっけの塩焼き とろろ和え 漬物 オレンジ				
652kcal 食塩3.1g	634kcal 食塩2.8g	631kcal 食塩2.2g				

※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。



おまもりごはん

～たんぱく質～



4月20日おまもりごはん第1弾として「骨粗鬆症予防」をテーマにした、カルシウムやビタミンDを強化したメニューを楽しんで頂きました。お味はいかがでしたでしょうか？ししゃもは、焼いて食べるのが定番ですが、今回のチーズフライの様に揚げる事でとても食べやすくなります。衣にチーズを加えることでカルシウム量もあがります。他の魚に変えてもいいと思います。少し手を加えることで栄養価を変える事ができるのでぜひ試してみてください。

さて、今回のテーマは「たんぱく質」です。生命維持に欠かせない三大栄養素の一つです。主に骨や筋肉、血などの体の素を作ります。また、不足すると体力や免疫力が低下します。意識してたんぱく質を摂るように心がけましょう。

おまもりごはん
～骨粗しょう症予防～

桜えびと菜の花の混ぜご飯
きくらげのスープ
ししゃものチーズフライ
切干大根の和風和え
黒ごまプリン

令和5年4月20日(木)日就会



アボカド豆腐の塩昆布和え

☆材料(2人分)☆

アボカド	1個	絹豆腐	1丁
鰹節	大さじ1	塩昆布	大さじ1
☆めんつゆ	大さじ1	☆醤油	小さじ1
☆わさび	小さじ1	☆ごま油	小さじ1
☆味の素	4振り	いりごま	適量
ブラックペッパー	適量		

- ① 豆腐は、キッチンペーパーに包み耐熱皿にのせ、500W3分加熱する。上からおもりをのせ、水切りをする。アボカドは一口大に切る。
- ② ☆を合わせ、わさびが馴染むようにしっかり混ぜる。
- ③ アボカド、一口大に手でちぎった豆腐、鰹節、塩昆布を加える。
- ④ 最後に胡麻、ブラックペッパーをかけ味を整えたら出来上がり♪

4月行事食

7日 お花見弁当
さくらおこわ
麩のすまし汁
野菜しんじょう
鱈の塩焼き
青菜の香り和え
天ぷら3点盛り
お煮しめ
プチ抹茶ケーキ



12、14、15日
デザートバイキング
モンブラン
紅茶シフォン
チョコシフォン
桃と林檎のケーキ
ティラミス
レアチーズケーキ

★栄養士より★

桜の季節もあっという間に終わり、新緑がさわやかな季節になりました。ここ数年、毎日の生活の中にコロナウイルスへの注意が染みついていたと思いますが、マスクの着用の緩和などが決まり少し気持ちが緩くなっているような気がしています。しかし、コロナウイルス感染症がなくなったわけではありません。緩和はされていますが、油断せず手洗いや消毒、人混みでのマスク着用などの予防は、まだ続けて行く必要があるのかなと感じています。

宮前荘では、感染症対策を行いつつ今年度は、「デザートバイキング」のようなみなさんと楽しんでもらえる企画をこれまでよりも多く計画したいと考えていますのでお楽しみしててください♪

…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