



6月宮前荘お献立



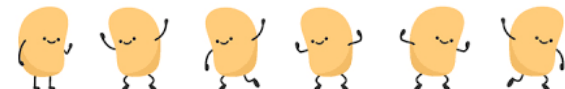
令和5年6月1日

月	火	水	木	金	土	日
			1 菜めし 海鮮ピリ辛みそ汁 気仙沼産カツカツオ 笹加さっぱり和え あみ佃煮 フルーツミックス	2 ごはん ベーコン入りみそ汁 豚肉のマスタード焼 ごぼうサラダ 漬物 バナナ	3 ごはん そうめん汁 かれい西京漬焼 なめ茸薬味冷奴 漬物 パイン缶	4 ごはん みそ汁 牛肉おろしポン酢のせ ピーマンの塩昆布ナムル 漬物 マンゴー
			645cal 食塩3.5g	638cal 食塩2.5g	619cal 食塩2.4g	635cal 食塩2.2g
5 ゆかりごはん ひとくち山菜そば みそかつ オクラとろろあえ 煮豆 オレンジ	6 ごはん セロリのスープ 鰯香草パン粉焼 アスパラサラダ 漬物 みかんジュレ	7 ごはん 椎茸と玉子スープ 海老のチリソース 棒棒鶏冷奴 ザーサイ キウイ	8 ごはん みそ汁 豚肉の梅山葵焼 焼き茄子焼浸し 漬物 黄桃缶	9 ごはん とろろおくら汁 あじの南蛮漬 切干の和え物 漬物 みかん缶	10 ごはん みそ汁 鶏竜田おろしだれ ところてんサラダ 漬物 洋梨缶	11 《梅雨入り膳》 海老そばろ御飯 和ハヤのすまし汁 鱧フライ梅柴タルタル 彩り野菜ジュレ和え 水まんじゅう
655cal 食塩2.6g	625cal 食塩2.5g	623cal 食塩2.8g	648cal 食塩2.8g	650cal 食塩2.5g	655cal 食塩3.2g	656kcal 食塩2.1g
12 《防災の日》 トマトチキンカレー オニオンスープ オムレツ 豆さっぱりサラダ 柿パイナップル	13 ごはん あさりのみそ汁 玉子の和風あん 春雨の炒め物 漬物 マンゴー	14 ごはん ハッシュドビーフ パプリカスープ 空豆とポトのソテー 漬物 白桃缶	15 ごはん みそ汁 かじきのピカタ 枝豆の白和え 漬物 バナナ	16 ごはん すまし汁 鶏肉の味噌カツ焼 胡麻バーニャウダ 漬物 洋梨缶	17 ごはん じゃが芋ポタージュ アクアパッツア風 ほうれん草ソテー 漬物 マンゴー	18 豚カルビ丼 おぼろ豆腐生姜汁 海鮮オイスター炒め とろろ 奈良漬 ビール風ゼリー
602cal 食塩3.5g	626cal 食塩3.0g	659cal 食塩3.2g	649cal 食塩2.8g	644cal 食塩1.6g	624cal 食塩2.6g	648kcal 食塩2.7g
19 ごはん みそ汁 鯖のおろし煮 ごぼうサラダ 漬物 パイン缶	20 ごはん コンソメスープ 鶏肉のトマトソース アスパラレッシングかけ 漬物 オレンジ	21 《おまもりごはん》 ひじきと豆のごはん 豆乳そうめん汁 まめまめバーグ オクラの梅和え フルーツ豆花	22 ごはん みそ汁 牛肉のしぐれ煮 ところてんサラダ 漬物 黄桃缶	23 稲庭風冷やしうどん 天ぷら2種 茄子のお浸し 金平ごぼう 抹茶ゼリー	24 ごはん ポパイスープ 豚肉のマスタードソース 枝豆のスパイス炒め 漬物 キウイ	25 ごはん おくらすまし汁 鰯の味噌マヨ焼き 蒸し鶏の梅和え 漬物 みかん缶
629cal 食塩3.0g	659cal 食塩3.2g	667cal 食塩2.5g	627kcal 食塩2.6g	663kcal 食塩2.5g	646kcal 食塩3.0g	630kcal 食塩3.1g
26 ごはん ごぼうのスープ 若鶏のピザ焼き 夏野菜のマリネ 漬物 白桃缶	27 帆立と生姜の炊込御飯 みつばのみそ汁 赤魚の塩野菜あん ちりめん山椒のせ冷奴 奈良漬 メロン	28 ごはん みそ汁 豚肉と夏野菜味噌しぎ キャベツの梅おほか和え 漬物 マンゴー	29 ごはん みそ汁 鮭の塩レモン焼 オクラの昆布和え 漬物 オレンジ	30 ごはん キャベツのスープ ハンバーグのサルシース ツナクリームパン 漬物 黄桃缶		
646kcal 食塩2.6g	642kcal 食塩2.7g	652kcal 食塩1.9g	628cal 食塩2.5g	659cal 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。



おまもりごはん



～ホルモンバランスを整えるイソフラボン効果～

5月19日おまもりごはん第2弾は三大栄養素の1つ「たんぱく質」をテーマにした、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？1食15g～18g以上のたんぱく質を摂取できることが理想ですが、今回のメニューでは、1食25gが摂取できる内容になっています。ごはんやちょっとしたおかずやみそ汁など、簡単に済ませてしまいがちなお食事ですが、筋力の低下や骨折、病気などを防ぐ為にも、年を重ねてからこそ、肉や魚、卵、大豆製品などのたんぱく質が必要不可欠な栄養素となります。たんぱく質を上手に摂って元気に過ごしましょう♪ さて、今月のテーマは、「イソフラボン」です。女性ホルモンと似た働きを補う効果があることから、特に年齢を重ねた女性に有効な成分と言えます。1日の摂取量の目安は、40～50mg数字で聞くと難しいですが、豆腐1/2丁、納豆1パック、煮豆80g、豆乳200mlぐらいの量になります。

5月行事食

5月3日
憲法記念日



5月4日
みどりの日



5月5日
こどもの日



5月14日
母の日御膳



5月17日
お好み焼きパーティーにてみんなでアツアツのお好み焼きを食べました♪



祈健願

おまもりごはん～たんぱく質～
マーボーチャーハン
中華スープ
キャベツのうま塩サラダ
きなこムース



くずし豆腐のかき玉うどん

☆材料(2人分)☆			
冷凍うどん	2玉	絹ごし豆腐	200g
玉子	2個	片栗粉	小さじ4
葉ねぎ	適宜	顆粒だし	小さじ1
みりん	小さじ2	醤油	大さじ3
酒	大さじ2	水	500cc



★栄養士より★

あっという間に春が過ぎ、紫陽花が色づき始める梅雨の季節となりました。最近では、日本中で、コロナウィルス感染症への警戒心が緩み始めてきているのを感じています。しかし、コロナウィルスがなくなったわけではありません。特に高齢者や持病がある方、その周りの方は、変わらず注意が必要です。手洗いや手指の消毒、マスクの着用などの予防は、引き続きしっかり行いつつ外出などを楽しむようにしましょう。また、寒暖差が激しくなるこの時期は、体調を崩しやすく、食欲が落ちてしまう人が多くみられます。そんな時は、鶏肉などの脂の少ないたんぱく質を加えた、温かいうどんやお粥がおすすめです！おいしく食事を摂り梅雨に負けず元気に過ごしましょう♪

簡単おすすめ 栄養おかず♪

梅雨の寒い日にもピッタリ！
豆腐入りのあったかメニュー

- ① うどんは、レンジで1分ずつ温め、玉子は、溶いておき、葉ねぎは輪切りにしておく。
- ② 鍋に水と調味料を加えひと煮たちしたら、絹ごし豆腐を加え1分煮る。
- ③ 水溶き片栗粉を加え混ぜ、軽く豆腐を加えて約1分煮る。
- ④ 溶き卵を流し入れ、ふんわり火が通ったら、火を止める。

…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
栄養士 黒澤・及川