

# 7月宮前荘お献立

令和5年7月1日

月	火	水	木	金	土	日
31 ごはん コンソメスープ 鶏肉のトンカツ焼 カポナータ風 漬物 オレンジ					1 ごはん 花麩のすまし汁 鮎の梅味噌焼き 玉葱の酢の物 煮豆 フルーツ	2 わかめごはん 豆乳のみそ汁 そら豆のキッシュ 鶏塩じゃが 漬物 みかんフルーツ
648kcal 食塩3.4g					642kcal 食塩1.9g	654kcal 食塩2.5g
3 ごはん みそ汁 フライ盛合せ 彩りサラダ 漬物 バナナ	4 ごはん 海老の磯スープ 鶏肉のスパイス焼 ツナのナムル 漬物 マンゴー	5 ごはん ミネストローネ 鮭のタルタル焼 枝豆ポテトソテー 漬物 キウイ	6 ごはん わかめスープ 豚肉の味噌カツ焼 ところてんサラダ 漬物 洋梨缶	7 彩りそうめん おぼろ豆腐くず汁 キス天と磯辺揚げ もずく酢 奈良漬 あんみつ風	8 ごはん おくらのみそ汁 鶏竜田の南蛮風 冷奴 漬物 オレンジ	9 ごはん みそ汁 鯖の青しそ焼き ピーマン塩昆布和え 漬物 パイナップル
654kcal 食塩2.5g	654kcal 食塩2.5g	654kcal 食塩2.8g	642kcal 食塩2.4g	640kcal 食塩2.3g	629kcal 食塩3.1g	624kcal 食塩2.4g
10 ごはん コンソメスープ 豚のトマト煮込み アスパラサラダ 漬物 青りんごゼリー	11 茗荷の混ぜ御飯 モロヘイヤスープ かじきの胡麻揚げ ツルムツの和え物 漬物 バナナ	12 ごはん ワンタンスープ 牛肉のチャプチェ 蒸鶏の和え物 ザーサイ マンゴー	13 ごはん みそ汁 あじのパン粉焼 トマト和風冷奴 漬物 パイナップル	14 ごはん そうめん汁 鶏肉の梅味噌焼 人参しりしり 漬物 キウイ	15 中華炊込み御飯 酸辣湯 麻婆茄子 もずく酢 ザーサイ マンゴープリン	16 ごはん みそ汁 春巻きのあんかけ 青菜の白和え 漬物 白桃
636kcal 食塩2.7g	643kcal 食塩2.9g	651kcal 食塩2.7g	626kcal 食塩2.9g	630kcal 食塩2.5g	654kcal 食塩2.5g	655kcal 食塩3.2g
17 麦ごはん ポパイスープ 星のハンバーグ ゴーヤとツナの和え物 漬物 ヨーグルトサラダ	18 ごはん みそ汁 豚しゃぶ 車麩の煮物 漬物 オレンジ	19 ごはん ひと口稲庭うどん かじきの照マヨ焼 モロヘイヤなめ茸和え 漬物 洋梨缶	20 《おまもりごはん》 ボンゴレピラフ メカブスープ 鯖のトマトカレーパスタ ビタミンサラダ フルーツゼリー	21 ごはん みそ汁 豚と人参のポン酢炒め かぶの煮物 漬物 マンゴー	22 ごはん 玉子スープ 鮭のバジルホイル焼き 人参のたらこソテー 漬物 バナナ	23 ココイチカレーライス キャベツスープ マカロニサラダ 福神漬・らっきょう 杏仁豆腐
643kcal 食塩2.9g	657kcal 食塩2.0g	642kcal 食塩3.2g	644kcal 食塩2.1g	656kcal 食塩1.7g	625kcal 食塩1.9g	650kcal 食塩2.6g
24 ごはん とろろ汁 カツオカツ 冷やし茄子梅和え 漬物 パイナップル	25 ごはん みそ汁 あじのマリネ 笹かま青じそ和え 漬物 洋梨缶	26 梅しらすごはん 揚げ豆乳味噌汁 サラダ焼き肉 ゴーヤチャンプル 煮豆 洋梨缶	27 ごはん おくらと茄子すまし みそだれとんかつ トマト大葉のマリネ 漬物 キウイ	28 ごはん 青臭汁 かれのいの黄身焼き 胡瓜のおかか和え 漬物 みかん	29 ごはん コンソメスープ ハンバーグのサルサソース ヘルシーサラダ 漬物 マンゴー	30 《土用の丑の日》 うなたま丼 すまし汁 筑前煮 とろろ 手作り水ようかん
653kcal 食塩2.9g	664kcal 食塩3.4g	643kcal 食塩3.4g	640kcal 食塩1.5g	625kcal 食塩3.2g	628kcal 食塩3.3g	631kcal 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。

ビタミンC

ビタミンE

# おまもりごはん ~アンチエイジング編~

6月21日のおまもりごはんは「ホルモンバランスを整えるイソフラボン効果」でした。イソフラボンとは、大豆の胚芽部分に多く含まれているポリフェノールの一種です。今回は、大豆を使った献立を多く取り入れました。中でも、まめまめハンバーグは、大豆たんぱくをいれて手ごねをして作りました。この献立の中でもみなさんに好評をいただきました。さて、7月は、アンチエイジング…日本語でいうと老化防止という事でしょうか。みなさんに若々しく元気で過ごして頂けるよう、お肌のハリをつくるコラーゲンが豊富な動物性のたんぱく質や抗酸化作用の高いビタミンC、若返りビタミンと呼ばれるビタミンEが豊富なナッツ類を使用した献立を考えました。主食の「ボンゴレピラフ」は鉄、亜鉛が豊富で貧血予防、疲労回復効果も期待できるあさりを使ったごはんになります。どうぞお楽しみしててください♪



**おまもりごはん**  
~ホルモンバランス~

ひじきと豆のごはん  
豆乳ろうめん汁  
まめまめバーグ  
オクラとささみの梅和え  
フルーツ豆花(トウファ)

令和5年6月21日(水)日就会

簡単おすすめ  
栄養おかず♪

夏の風物詩、トマトと香味  
野菜抗酸化作用の高いパ  
パッとおかず!!

🍅 火を使わない! トマトの塩昆布サラダ 🍅

☆材料(2人分)☆

トマト	2個	みょうが	1本
青じそ	4枚	塩昆布	大さじ1.5
オリーブオイル	大さじ1.5	こしょう	適宜

- ① 青じそとみょうがを千切りにして合わせておく。
- ② トマトをさいの目に切りにし、塩昆布とオリーブオイル、こしょうを合わせてトマトと軽く混ぜ合わせる。(トマトの皮が食べづらい時はむいてください)
- ③ お皿に②を盛り付け①をのせる。



## 6月行事食

6月11日  
梅雨入り膳

海老そばろご飯  
モロヘイヤのすまし汁  
鱧のフライ梅柴タルタル添え  
彩り野菜のジュレ和え  
水まんじゅう



6月18日  
父の日

豚カルビ丼  
おぼろ豆腐の生姜汁  
海鮮オイスター炒め  
とろろ  
ビール風ゼリー



6月15日  
手作りおやつ

ミルク紅茶ゼリー



🌂🌴🏖️🌂🌴🏖️🌂🌴🏖️🌂🌴🏖️ ★栄養士より★ 🌂🌴🏖️🌂🌴🏖️🌂🌴🏖️🌂🌴🏖️

梅雨の肌寒さが慣れた頃、あっという間に夏本番を迎えます。今年も暑い夏がやってきますね。電気代の高騰が続き、クーラーを使ったりすることに抵抗を感じてしまう人が多いかもしれません。節電という意識が高くなるともう少し…と我慢してしまう事もあると思います。しかし、熱中症や脱水などで体調を崩してしまったり元も子もありません。特に今の季節は、湿気も多くまとわりつくような暑さを感じる事がありますよね。暑さは我慢せず、お部屋の温度を調整して、御飯の時以外にも時間を決めてこまめに水分補給することをおすすめします。暑さに負けず、元気に夏を過ごしましょう♪



…お問い合わせ…  
デイサービスセンター宮前荘  
亘理町吉田字宮前5-10  
TEL(34)5329  
栄養士 黒澤・及川