



9月宮前荘お献立



令和5年9月1日

月	火	水	木	金	土	日
				1 ごはん みそ汁 サバの漬け焼 大根のそぼろ煮 漬物 バナナ	2 ごはん みそ汁 ガーリックチキン さつま芋林檎サラダ 漬物 黄桃缶	3 ごはん みそ汁 豚肉の生姜焼 きのこの白和え 漬物 みかん缶
				697kcal 食塩2.7g	640kcal 食塩2.5g	672kcal 食塩2.5g
4 エビピラフ きのこスープ かじきのチーズステーキ 蒸し鶏サラダ 漬物 ピーチゼリー	5 ごはん みそ汁 鯔の南蛮揚げ ごぼうサラダ 漬物 キウイ	6 ごはん 玉子スープ デミハンバーグ ブロッコリーのマヨ和え 漬物 洋梨缶	7 ごはん 豚汁 たらの黄身焼き 焼き茄子お浸し 漬物 オレンジ	8 ごはん みそ汁 牛肉と牛蒡の煮物 白菜の和え物 漬物 キウイ	9 《重陽の節句》 栗おこわ 海老つみれ汁 角天の銀あんかけ 青菜の菊花和え 漬物 黒胡麻アリン	10 ごはん きくらげスープ フライ盛り合せ わかめサラダ 漬物 洋梨缶
678kcal 食塩3.3g	694kcal 食塩2.3g	663kcal 食塩2.9g	672kcal 食塩1.4g	674kcal 食塩2.2g	655kcal 食塩2.2g	659kcal 食塩2.8g
11 ごはん 具沢山汁 ほっけの塩焼き 里芋のくるみ和え 漬物 みかん缶	12 ごはん すまし汁 豚肉のみぞれ煮 小松菜のお浸し 漬物 バナナ	13 ごはん 椎茸と玉子スープ 鶏肉のピリ辛あん 春雨サラダ 漬物 パイン缶	14 赤飯 生麩すまし汁 天ぷら盛合せ からす鰯みそ田楽 青菜の白和え 茶碗蒸し 抹茶アリン	15 ツナの炊込み御飯 みそ汁 鮭の幽庵焼き 根菜の含め煮 漬物 黄桃缶	16 帆立バター醤油御飯 みそ汁 豚と野菜の旨塩炒め カリフラワーサラダ 漬物 みかん缶	17 鮭三つ葉の混ぜ御飯 あさりのスープ 牛肉のチャプチェ もやしの香味和え 漬物 バナナ
667kcal 食塩2.7g	660kcal 食塩1.7g	657kcal 食塩2.4g	663kcal 食塩2.4g	657kcal 食塩3.1g	654kcal 食塩2.5g	652kcal 食塩2.8g
18 秋の五目おこわ 椎茸のお吸い物 金目鯛の煮付け 白菜の辛子和え 梨とぶどうの盛合せ	19 黄金ごはん にらと卵スープ 鶏和風キコウスかけ さつま芋のレン煮 キウイ	20 鶏と舞茸炊込み御飯 みそ汁 赤魚の生姜煮 茄子南蛮 りんご缶	21 ごはん みそ汁 豚肉の辛味噌焼 青梗菜のお浸し 洋梨缶	22 キャロットライス 海鮮スープ ミトコ-7のブルーベリーソースかけ 野菜の冷静スープ仕立て ブドウフルーチェ	23 おはぎ2種 きのこ狩り汁 筑前煮 酢の物 柿	24 ごはん みそ汁 赤魚の揚げおろし煮 和風マリネ 漬物 黄桃缶
672kcal 食塩1.8g	665kcal 食塩2.9g	651kcal 食塩3.0g	652kcal 食塩2.9g	664kcal 食塩2.7g	657kcal 食塩1.9g	661kcal 食塩2.7g
25 ごはん コンソメスープ 牛肉のデミソース煮 マカロニサラダ 漬物 パイン缶	26 ごはん みそ汁 かじきのチーズ揚げ 彩りサラダ 漬物 みかん缶	27 ミトソースパグティ キャベツのスープ オムレツ さつま芋サラダ 漬物 コーヒーゼリー	28 ごはん みそ汁 鰯の柚味噌焼き 切昆布の炒め煮 漬物 白桃缶	29 《十五夜》 香ばし菜めし 根菜汁 たらの塩野菜あん 里芋のくるみ和え お月見ゼリー	30 ごはん ポパイスープ 鶏肉のクリームソース ミモザサラダ 漬物 フルーツミックス	31
657kcal 食塩2.4g	651kcal 食塩3.1g	659kcal 食塩3.0g	651kcal 食塩3.0g	655kcal 食塩2.8g	655kcal 食塩3.0g	

※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。



おまもりごはん

～目の健康食編～



8月21日は「夏バテ予防」がテーマでした。ネバネバ食材をのせたばくだん丼は、名前のインパクトも話題になりましたが暑い日につると食べられる栄養満点の丼でした。具材の1つの納豆をニシキの効いた焼き肉のたれで味付けをするところが一つのポイントです♪今月は、目の健康食です。夏の日差しは目にも影響を与えるとされています。ブルーベリーや茄子に含まれるアントシアニン、人参や南瓜に含まれるβカロテンが網膜のダメージを防ぎ目の粘膜の代謝を保ってくれます。

今回の献立では、ミートローフのブルーベリーかけという洋風メニューがあります。フルーツソースという食べなれなくて少しびっくりメニューだと思いますが、初めての味を楽しんでみてくださいね。



おまもりごはん

～夏バテ予防～

ばくだん丼

ニラと豚バラの春雨スープ

とうもろこしのかき揚げ

あなごと胡瓜の酢の物

レモンババロア

令和5年8月21日(月)日献立

簡単おすすめ

栄養おかず♪

アントシアニン豊富な茄子を使ってさっぱり茄子料理♪



さっぱりおなかポン酢で茄子の焼浸し

☆材料(2人分)☆

茄子	2本	水	50ml
☆ポン酢	大さじ1	☆みりん	大さじ1
☆砂糖	小さじ1	ごま油	大さじ1
かつおぶし	適量	小葱	適量

- ① 茄子はヘタを切り落とし、縦半分に切り三等分にします。皮面に5mm幅の切り込みを斜めに入れます。
- ② 中火で熱したフライパンにごま油をひき、①を入れ焼き色がつくまで焼く。
- ③ ☆を②に加えて中火で加熱しひと煮たちしたら弱火にして水を加え3分煮込み、器にあけたらかつおぶしと小口に切った小ねぎをちらす。

8月行事食



8月11日
山の日



甘酢生姜の混ぜ御飯
青臭汁
冷しゃぶ胡麻だれかけ
茄子のピリ辛味噌炒め
抹茶金時ゼリー

8月15日
終戦記念日



いなりちらし寿司
すいとん
銀たらの西京焼
ゴーヤとツナの和え物
煮豆
スイカ

8月13日
お盆入り



雑穀ごはん
おくずかけ
赤魚の香味焼き
枝豆の白和え
奈良漬
水ようかん

8月24日・25日
クリームソーダ



★栄養士より★



お盆が過ぎた頃には涼しくなると思いきや、まだまだ毎日のように猛暑日が続いています。このまましばらくは夏が続きますね。お部屋は涼しくして過ごしていますか？水分補給はこまめに行っていますか？暑さが続くと知らず知らずのうちに体力が消耗されて、体調を崩しやすくなります。9月とはいえまだまだ暑い日が続くようなので、お食事と水分をしっかりと摂り、元気に秋の訪れを待ちましょう。

今月の14日から20日までは、敬老週間として、敬老祝い膳を準備する予定になっています。楽しみにしててくださいね♪

…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