



10月宮前荘お献立

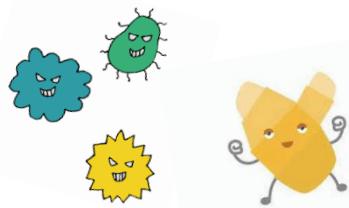


令和5年8月1日



月	火	水	木	金	土	日
30 《麺の日》 野菜味噌ラーメン 焼きギョーザ ザーサイの和え物 柿のデザート ジョア 661kcal 食塩2.7g	31 ガーリックライス オニオンスープ 鮭のクリーム煮 きのこのワイン蒸し りんごのコンポート 654kcal 食塩2.6g					1 ごはん みそ汁 豚肉の味噌カツ焼 春雨サラダ 漬物 みかん缶 651kcal 食塩2.6g
2 ごはん みそ汁 えびカツ マカロニツナソテー 漬物 パイン缶 664kcal 食塩2.2g	3 中華飯 わかめスープ 肉焼売 ザーサイ 杏仁豆腐 641kcal 食塩3.9g	4 ごはん みそ汁 ほっけの塩焼き きのこの白和え 漬物 キウイ 651kcal 食塩1.9g	5 ごはん ねぎ生姜スープ 牛肉の高菜炒め ポテトサラダ 漬物 黄桃缶 652kcal 食塩2.0g	6 ごはん ミネストローネ 白身魚のパン粉焼 きのこのマリネ 漬物 りんごコンポート 652kcal 食塩2.5g	7 牛蒡の炊込み御飯 大根のポトフ 秋野菜シチュー 温野菜サラダ 漬物 洋梨缶 669kcal 食塩3.5g	8 ごはん とろろ昆布すまし汁 あじのこってり煮 白菜の酢味噌和え 漬物 バナナ 632kcal 食塩2.1g
9 《スポーツの日》 鮭のしめじ混ぜ御飯 むじな汁 鶏肉のみぞれあん さつま芋の甘煮 柿 漬物 628kcal 食塩2.9g	10 ごはん ポパイスープ フライ盛り合わせ じゃが芋明太和え 漬物 オレンジ 653kcal 食塩3.2g	11 ごはん きのこ醤油汁 鶏の柚子味噌焼き 五目煮 漬物 白桃缶 627kcal 食塩2.5g	12 バターピラフ 南瓜スープ かれいのムニエル 彩りサラダ 漬物 マロンババロア 646kcal 食塩3.4g	13 ごはん いものこ汁 豚肉の麴炒め 浅蜷と青菜煮浸し 漬物 パイン缶 634kcal 食塩2.0g	14 ごはん みそ汁 鯖のジンジャーソース 根菜胡麻サラダ 漬物 黄桃缶 642kcal 食塩2.5g	15 さつま芋御飯 打ち込み汁 豚肉の和風焼き ブロッコリーの和風サラダ 漬物 ぶどうゼリー 657kcal 食塩2.4g
16 ごはん 豆乳のみそ汁 かじきの胡麻揚げ マカロニサラダ 漬物 キウイ 632kcal 食塩2.5g	17 ひじきの五目御飯 ひつつみ汁 牛肉の甘辛煮 さつま芋レモン煮 漬物 パイン缶 646kcal 食塩2.3g	18 ごはん みそ汁 赤魚のみぞれあん 青菜の錦糸和え 漬物 オレンジ 626kcal 食塩3.0g	19 ごはん みそ汁 豚肉のスタートソテー 大根サラダ 漬物 フルーツカクテル 667kcal 食塩3.3g	20 ごはん 打ち込み汁 かじきのカツ焼き 大根の田楽 奈良漬 マスカットゼリー 619kcal 食塩2.6g	21 《おまもりごはん》 生姜チャーハン ぽかぽかスープ ゆで豚韓国味噌タレ 春雨の中華サラダ ゆずレモンゼリー 659kcal 食塩3.0g	22 ごはん みそ汁 ぶり大根 小松菜の二色浸し 漬物 りんごコンポート 622kcal 食塩2.8g
23 ビーフカレー きのこスープ シーフード卵焼き バーニャカウダ りんご 633kcal 食塩2.6g	24 ごはん みそ汁 かじきのポテトチーズ焼 人参サラダ 漬物 バナナ 638kcal 食塩2.7g	25 おにぎり2種 宮城の芋煮 ふくさ焼き 漬物 梨&巨峰 637kcal 食塩2.9g	26 おにぎり2種 宮城の芋煮 ふくさ焼き 漬物 キウイ 659kcal 食塩1.9g	27 ごはん すまし汁 豚肉の辛味噌焼 里芋の煮物 漬物 黄桃缶 655kcal 食塩2.4g	28 おにぎり2種 宮城の芋煮 ふくさ焼き 漬物 みかん缶 634kcal 食塩2.1g	29 ごはん きのこスープ 鶏肉のスパイス焼 パンプキンサラダ 漬物 オレンジ 660kcal 食塩3.1g

※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

～風邪予防編～



おまもりごはん

～目の健康食～

キャロットライス 中華スープ

ミートローフのブルーベリーソースがけ

野菜の冷製スープ仕立て
ぶどうのフルーチェ

ブルーベリーのアントシアニン
かぼちゃのベータカロテン
豚肉のビタミンB1は
目の健康を守ります。

9月23日
秋分の日



9月22日は「目の健康食」でした。ブルーベリーソースのミートローフが私的には気になる一品でした。デミグラスソースにブルーベリージャムを混ぜた特製ソースは、コクがあって甘味もあり照焼きソースの様な味でおいしかったです♪さて、今月は風邪予防をテーマにしています。韓国料理をベースに、食べやすい味付けに変えたメニューになっています。体をポカポカと温める生姜やにんにくを使った料理を食べて、肌寒くなるこの季節を元気に過ごしましょう！どうぞお楽しみに♪

9月行事食



9月15日～20日
敬老週間



9月9日
重陽の節句



生姜香るあっさり鶏おじや



☆材料(2人分)☆

鶏もも肉	100g	しめじ	30g
万能ねぎ	300g	ごはん	300g
醤油	小さじ1	酒	小さじ1
昆布だし	2.5g	塩	ふたつまみ
水	450cc	生姜	適量

簡単おすすめ
栄養ごはん♪

生姜で体をぽかぽかに♪

- ①鶏もも肉は、食べやすい大きさに切り、しめじは小房にわけて置く。
- ②鍋に水を入れて湯を沸かし、鶏もも肉・しめじを入れ、醤油・酒・昆布だしで味付けをする。
- ③材料に十分火が通ったらご飯を入れて塩で味を整える。
- ④器に盛り付け、小口切りの万能ねぎ、すりおろした生姜をのせて出来上がり(最後に卵でとじて美味しいですよ♪)

★栄養士より★

まだ夏が続いてるような残暑が日中は続いていますが、ふとした時に秋の気配を感じるようになりました。秋がこんなに待ち遠しく感じる年は今までなかったように思います。暑さが一息ついたこの季節は、過ごしやすいですが朝晩が冷え込み空気も乾燥しやすいので、気管支喘息や風邪、インフルエンザにかかりやすくなります。「実りの秋」の旬の食材には、きのこや木の実、根菜類など、消化器系の働きを活発にしてくれる食材が旬を迎えます。滋養豊かな旬の食材を取り入れ免疫力を高めましょう♪

…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

