



11月宮前荘お献立



令和5年11月1日

月	火	水	木	金	土	日
		1 ごはん 秋の豚汁 塩さばにんにく揚げ さつま芋のサラダ 漬物 黄桃缶	2 ごはん みそ汁 鶏肉の㊗㊗がけ 根菜のサラダ 漬物 キウイ	3 香りこわめし たぬき汁 銀鱈の粕漬け焼 車麩の煮しめ 煮豆 和風プリン	4 ごはん みそ汁 豚肉の塩鍋風 はちみつきんぴら 漬物 フルーツカクテル	5 彩菜めし きのこのみそ汁 金目鯛の照り煮 里芋のくるみ和え 漬物 林檎のコンポート
		643kcal 食塩1.9g	655kcal 食塩3.0g	662kcal 食塩2.7g	650kcal 食塩1.9g	660kcal 食塩3.0g
6 ごはん みそ汁 牛肉と舞茸炒め たぬき奴 漬物 みかん缶	7 親子丼 すまし汁 まめまめサラダ 漬物 牛乳寒天	8 ごはん ぽかぽかスープ 鰯と大根の煮物 ほうれん草白和え 漬物 洋梨缶	9 はらこめし あら汁 野菜の煮しめ ゆず香るなます 漬物 和梨	10 はらこめし あら汁 擬製豆腐 かぶのおかか和え 漬物 バナナ	11 はらこめし あら汁 油麩と茄子の煮物 春菊の胡麻和え 漬物 白桃缶	12 はらこめし あら汁 煮込みハンバーグ マカロニサラダ 漬物 みかん缶
680kcal 食塩1.8g	680kcal 食塩2.0g	606kcal 食塩3.2g	618kcal 食塩2.7g	649kcal 食塩2.4g	627kcal 食塩2.8g	659kcal 食塩2.8g
13 はらこめし あら汁 ぶり大根 さつま芋金平 漬物 キウイ	14 ごはん 彩りえびスープ 鶏肉のクリーム煮 きのこのマリネ 漬物 黄桃缶	15 野菜味噌ラーメン かに玉あんかけ ザーサイ和え物 漬物 杏仁豆腐	16 ごはん みそ汁 メンチカツ 青菜の黄菊和え 漬物 みかん缶	17 ごはん きのこのみそ汁 牛肉と牛蒡の旨煮 ゆずみそ小芋 漬物 パイン缶	18 ごはん さつま汁 かれないの漬焼 豚バラ大根 漬物 バナナ	19 ごはん 豆乳味噌汁 車麩の煮物 小松菜の和え物 漬物 白桃缶
648kcal 食塩3.1g	638kcal 食塩3.4g	652kcal 食塩3.6g	650kcal 食塩2.4g	656kcal 食塩2.5g	631kcal 食塩2.8g	618kcal 食塩2.2g
20 《おまもりごはん》 春菊チャーハン スープカレー 根菜ピクルス風 漬物 南瓜珈琲プリン	21 はらこめし あら汁 山芋蓮根ふっくら焼 ふろ吹き大根 漬物 柿	22 はらこめし あら汁 和風ハンバーグ きのこの酢の物 漬物 みかん缶	23 《勤労感謝の日》 きのこピラフ 大根ポトフ 南瓜のチーズ包み 鮪のカルパッチョ 漬物 赤ブドウゼリー	24 《寿司バイキング》 握り寿司6種 あおさ汁 筑前煮 白菜の昆布和え 漬物 黒胡麻プリン	25 ごはん みそ汁 鯖のごま照焼き 根菜のそぼろ煮 漬物 りんごコンポート	26 ごはん きのこのポタージュ 南瓜グラタン 帆立とえびのマリネ 漬物 フルーツ
652kcal 食塩3.2g	644kcal 食塩2.4g	637kcal 食塩3.8g	636kcal 食塩3.5g	632kcal 食塩3.6g	656kcal 食塩2.2g	649kcal 食塩2.9g
27 ごはん さつま汁 揚豆腐のおろしだれ 海老つみれちゃん風 漬物 フルーツ	28 ごはん すまし汁 ちゃんちゃん焼き さつま芋の甘煮 漬物 フルーツ	29 ごはん きのこスープ 豚のパン粉焼 玉子サラダ 漬物 フルーツ	30 ごはん みそ汁 ほっけの塩焼き 豚バラ大根 漬物 フルーツ			
621kcal 食塩2.8g	626kcal 食塩3.1g	653kcal 食塩3.2g	615kcal 食塩2.5g			

※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 ~調活編~

9月21日は「風邪予防」がテーマでした。体と温める食材生姜やにんにく、を使ったメニューとなりました。ゆで豚が少し分厚く食べづらい方もいたようですが、ニンニクの効いたみそだれが食欲をそそる味でした。さて、今月のテーマは、腸活です。腸活とは、腸内環境を整える事を言います。動物性たんぱく質や脂質の多い食事は悪玉菌を増加させ、便秘や下痢、免疫力の低下を招きます。善玉菌を増やし腸内を酸性傾向にすることで悪玉菌の増殖を抑制し、腸の全道運動を促します。善玉菌を増やすために効果的とされている乳酸菌・食物繊維が豊富に摂取できる献立です。(麴・大豆製品・ピーマン・ごぼう・南瓜・さつまいも)

おまもりごはん

~感染症予防~

生姜チャーハン
ポカポカスープ

ゆで豚の韓国みそだれ
春雨の中華サラダ
ゆずレモンゼリー

令和5年10月21日(土)日就会



簡単おすすめ

栄養おかず♪

食物繊維の宝庫かぼちゃを
食べておいしく腸活♪

- ① 南瓜は、種とわたをのぞきラップに包んでレンジ500Wで2分加熱する。粗熱を取り、皮付きのまま1cm幅に切り、さらに3等分切ります。
- ② フライパンに有塩バター、はちみつを入れて中火で加熱し、バターが溶けたら①を加えて炒めます。
- ③ 南瓜に焼き色が付いたらAを加えて中火でさっと炒め、火からおろし器に盛り付ける。パセリを振りかけたら出来上がり♪

かぼちゃのバターハニーソテー

☆材料(2人分)☆

かぼちゃ(正味量)	300g	有塩バター	20g
はちみつ	大さじ1	パセリ乾燥	少々
A:粉チーズ	大さじ1.5	A:黒こしょう	少々
A:塩	少々		

10月行事食

10月25日、26日、28日 芋煮会



芋煮会を行いました。宮城の芋煮汁は何ととっても味噌味です！宮前荘の芋煮汁も味噌味に仕上げました。大きな器の具だくさんの芋煮汁と握りたてのお好みおむすびを楽しんで頂きました♪一番人気は、今回も味噌焼きおにぎりでした。甘めの田楽みそを塗ったおにぎりを焼くと宮前荘中に香ばしい匂いが広がりました。次回は何おにぎりにしましょうか？



★栄養士より★

外を歩くと、どこからともなく金木犀の香りをを感じる季節になりました。気温もぐっと冷え込んできましたね。空気が乾燥してくるこの季節、巷ではインフルエンザが流行っているようです。体調を崩しやすい時期です。みなさんも気を付けて下さいね。

昔から旬の食材には、その季節に必要な栄養素が含まれていると言われています。秋に旬を迎える食材はたくさんあります。少し時期が遅くなってしまいましたが、今月は、亘理の郷土料理の代表「はらこめし」が献立に入れています。ご利用者みなさん一度は食べて頂けるようにしていますので、ご家庭の味と宮前荘の味を食べ比べてみてくださいね。美味しい物をたくさん食べて、元気に寒さ厳しい冬に備えましょう♪

…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 黒澤由布子

