



12月宮前荘お献立

令和5年12月1日

月	火	水	木	金	土	日
				1 ごはん きのこの醤油汁 鶏肉の味噌漬焼 春菊の白和え 漬物 黄桃缶	2 ごはん 具沢山スープ ミートグラタン はたてのサラダ 漬物 みかん缶	3 ごはん にゅうめん 肉豆腐 おかかマ和え 漬物 りんごコンポート
				505kcal 食塩2.0g	564kcal 食塩2.8g	585kcal 食塩2.0g
4 ごはん 厚揚げの粕汁 ぶりの照り煮 かぶの柚子香和え 漬物 キウイ	5 ごはん クリームポタージュ 牛肉の7分煮込み 根菜とハムのサラダ 漬物 パイン缶	6 穴子おこわ すまし汁 ふくさ焼き かぶのほっこり煮 漬物 みかん	7 ごはん かきたま汁 豚肉香味パン粉焼 ひじき帆立バター煮 漬物 黄桃缶	8 ごはん さつま豚汁 たら粕漬焼 海老つみれ炊寄せ 漬物 洋梨缶	9 鮭のクリームパスタ チキンピカタ 温野菜サラダ ジャーマンポテト いちごゼリー	10 ごはん ワンタンスープ 鯖の塩竜田揚げ 白菜の和え物 漬物 バナナ
561kcal 食塩2.0g	559kcal 食塩2.6g	522kcal 食塩1.9g	546kcal 食塩2.4g	568kcal 食塩2.3g	591kcal 食塩1.9g	554kcal 食塩2.7g
11 ごはん 芋の子汁 鶏肉の蜜照り焼 小松菜の麴和え 漬物 りんご缶	12 ごはん みそ汁 からす鰯の黄身焼 大根のトロみ煮 漬物 みかん缶	13 ごはん ポパイスープ ビーフシチュー 温野菜のサラダ 漬物 パイン缶	14 海鮮親子丼 一口おかめうどん 油麩の煮物 春菊の胡麻和え 漬物 りんご缶	15 ごはん とろろ昆布すまし みそだれ豚カツ 里芋のくるみ和え 漬物 キウイ	16 ごはん みそ汁 白身魚揚玉フライ かぶジュレポソ酢和え 漬物 黄桃缶	17 ごはん しんじょうすまし 牛すき風煮 豆腐のナ草がけ 漬物 パイン缶
523kcal 食塩2.1g	525kcal 食塩2.2g	525kcal 食塩3.0g	663kcal 食塩2.4g	539kcal 食塩1.4g	573kcal 食塩2.4g	652kcal 食塩2.8g
18 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	19 《おまもりごはん》 帆立ピラフ 押し麦のスープ 浅蜷のポパイチュー ひじき入りサラダ バナナきな粉プリン	20 ごはん 絹揚げの粕汁 鰯と大根の煮物 春菊の胡麻和え 漬物 バナナ	21 十五穀米の 和風ドライカレー 大根のポトフ 根菜とひじきサラダ 漬物 コーヒーゼリー	22 ごはん おっきりこみ 鶏肉の味噌ナッツ焼 冬至かぼちゃ 漬物 りんご缶	23 ごはん 沢煮椀 鯖の葱味噌焼 刻み昆布の炒り煮 漬物 白桃缶	24 ごはん じゃが芋のスープ 鯖のハーブ焼 チリコンカン 漬物 キウイ
555kcal 食塩3.1g	608kcal 食塩2.8g	536kcal 食塩2.7g	555kcal 食塩2.8g	530kcal 食塩1.9g	553kcal 食塩2.8g	539kcal 食塩2.5g
25《クリスマスランチ》 チキンライス コンソメスープ クリスマスプレート チョコプリン	26 ごはん 豆乳味噌汁 ボルシチ風煮込み 和風バーニャカウダ 漬物 洋梨	27 ごはん 帆立の養生スープ 酢豚 青梗菜の磯ナムル ザーサイ 大学芋風プリン	28 ごはん みそ汁 鱈の塩鍋風煮 里芋のくるみ和え 漬物 黄桃缶	29 ごはん みそ汁 ミートグラタン 海老のオーロラサラダ 漬物 オレンジ	30 ごはん さつま豚汁 ぶりの照り焼き 湯豆腐 漬物 りんご缶	31
534kcal 食塩2.9g	563kcal 食塩2.1g	541kcal 食塩2.9g	511kcal 食塩2.8g	560kcal 食塩2.3g	594kcal 食塩2.4g	

※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

～腸活パート②～

12月も、腸活をテーマに献立を考えています。腸活に欠かせないキーワード「発酵食品」、中でも発酵食品の代表格「納豆」を今回はドレッシングとして使用しました。普段とはひと味違う納豆の食べ方を楽しんでみてください。また、スープに使用した押し麦とデザートバナナやきなこには、腸内の善玉菌を増やす働きがあります。腸内環境の改善は、免疫力のアップにもつながります。

11月の腸活献立はいかがでしたか？ 亶理町の春菊を使用したガパオライスはやスープカレーなどは初めてのメニューでした。食べた事のない味をご紹介します事も、おまもりごはんの目的の1つなので、健康に目を向けながらはじめての味も楽しんで頂けたらとおもいます♪



おまもりごはん
～腸活パート①～
春菊ガパオライス
スープカレー
さつま芋のマーマレード煮
根菜ピクルス
かぼちゃ珈琲プリン
令和5年11月20日(月)日就会

11月行事食

11月3日
文化の日



11月23日
勤労感謝の日



11月15日
野菜味噌ラーメン



11月27日
握り寿司



11月9日、10日、11日、12日、13日、21日、22日
亶理町の郷土料理、日就苑特製「はらこ飯」
を楽しんで頂きました。



簡単おすすめ
栄養おかず♪

春菊とツナとピリ辛マヨ炒め

☆材料(2人分)☆

春菊	150g	ツナ水煮缶	50g
☆マヨネーズ	大さじ1	☆しょうゆ	小さじ2
☆鷹の爪	適宜	☆すりおろしにんにく	小さじ1/2
サラダ油	小さじ1		

ほんのり苦みのある春菊に
ツナとマヨが合いますよ♪

- ①春菊は4cm幅に切ります。
- ②中火で熱したフライパンにサラダ油をひきツナ水煮、①を入れ春菊がしんりするまで炒めます。
- ③☆の材料を全て加え味がなじむまで中火で炒めたら火からおろす。
- ④お皿に盛り付けて完成です♪



★栄養士より★

師走に入り、寒さも本格的になってまいりました。あっという間に今年も終わろうとしています。今年1年、宮前荘のお食事は、楽しんで頂いたでしょうか？ご利用者皆様には、お食事に対していつもうれしい反応や言葉をかけて頂き、厨房職員みんなの励みになっています。来年も、おいしくそして楽しく食べて頂けるように工夫してまいります。皆さんからのご意見、ご感想いつでもお聞かせください。12月31日から1月2日まで宮前荘はお休みとなります。来年もよろしくお願い致します。



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