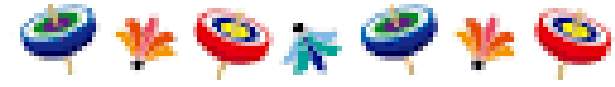


1月宮前荘お献立



令和6年1月1日

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3 ごはん すまし汁 金目鯛の粕漬焼 松前漬け風 漬物 りんごコンポート	4 ごはん みそ汁 牛肉すき焼き風 切り干し大根煮 温泉卵 洋梨缶	5 赤飯 すまし汁 天ぷら盛合せ 刺身三点盛り 紅白なます 手作り抹茶プリン	6 ごはん 根菜汁 ぶりのこってり煮 春菊の胡麻和え 漬物 バナナ	7 ごはん コーンクリームスープ 煮込みハンバーグ マカロニサラダ 漬物 みかん
		634kcal 食塩2.2g	681kcal 食塩1.8g	680kcal 食塩1.5g	564kcal 食塩2.8g	693kcal 食塩3.3g
8 ごはん みそ汁 鮭のホイル焼き風 じゃが芋の磯炒め 漬物 白桃缶	9 ネギトロ丼 とろろのすまし汁 車麩の煮しめ 春菊の白和え 奈良漬 いちごプリン	10 ごはん 花麩のすまし汁 豚肉の味噌麩焼 南瓜甘煮 漬物 パイ缶	11 鶏南蛮そば 野菜のかき揚げ ツと青菜の和え物 大豆の野菜煮 ゆずムース	12 ごはん さつま豚汁 たらの粕漬焼 海老つみれ炊寄せ 漬物 洋梨缶	13 ごはん かきたまとろみ汁 鱈の塩鍋風 ふろ吹き大根 漬物 みかん缶	14 ごはん 鶏の八方汁 鮭のチャンちゃん焼き 豆腐なめこおろし 漬物 バナナ
648kcal 食塩2.5g	668kcal 食塩2.1g	642kcal 食塩2.4g	677kcal 食塩2.0g	619kcal 食塩3.5g	594kcal 食塩1.9g	657kcal 食塩2.3g
15 ごはん ポパイスープ クリームシチュー えびのさっぱりサラダ キウイ ジョア	16 ごはん ワンタンスープ 和風麻婆豆腐 白菜とハムの中中華和え ザーサイ みかん缶	17 ビーフカレー コンソメスープ シーフード卵焼き 温野菜サラダ 福神漬、らっきょう 白ワインゼリー	18 《おまもりごはん》 ごろごろチャーハン 粕汁 ニンニク味噌から揚げ 大根サラダ・漬物 抹茶黒豆ゼリー	19 ごはん 豆乳味噌汁 白身魚のタルタル焼 青菜の生姜和え 漬物 オレンジ	20 ごはん 冬野菜豆乳汁 鯖の味噌煮 大根ゆず風味和え 漬物 黄桃	21 ごはん はんぺんすまし汁 豚の味噌麩漬焼 車麩の煮物 漬物 洋梨缶
659kcal 食塩2.1g	669kcal 食塩3.1g	657kcal 食塩3.6g	646kcal 食塩3.8g	627kcal 食塩2.6g	661kcal 食塩2.2g	645kcal 食塩1.9g
22 ごはん けんちん汁 かじきの胡麻揚げ きのこの和風みそ 漬物 りんご缶	23 ごはん キャベツのスープ煮 ボルシチ風煮込み ブロッコリーと卵サラダ 漬物 黄桃缶	24 ひじき炊込み御飯 にゅうめん 鰯金山寺味噌焼き きんぴらごぼう 漬物 みかん缶	25 ごはん じゃが芋のポタージュ ミートローフのチーズ焼き キャベツのマスタード和え 漬物 キウイ	26 ごはん 石狩汁 肉豆腐 さつま芋の甘煮 漬物 黄桃缶	27 ごはん みそ汁 鯖のスパイス焼 豆のサラダ 漬物 バナナ	28 ごはん ミネストローネ ミックスフライ カボチャサラダ 漬物 パイナップル
555kcal 食塩3.1g	630kcal 食塩3.1g	674kcal 食塩3.4g	652kcal 食塩3.6g	650kcal 食塩1.9g	665kcal 食塩2.6g	646kcal 食塩3.3g
29 ごはん 根菜クリームチャウダー 鶏の蜜照り焼 白菜の和風和え 漬物 みかん缶	30 ごはん みそ汁 ぶり大根 とろろ和え 漬物 洋梨缶	31 ごはん ポトフ 豚肉のパン粉焼 ブロッコリーのナッツ和え 漬物 バナナ				
636kcal 食塩2.8g	644kcal 食塩2.9g	541kcal 食塩2.9g				

※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 ~冷え性対策~



今月は、冷え症対策編です。お食事を通じて体を内から温めましょう♪一般的に寒い地域でとれるもの、寒い時期に旬を迎える食べ物は体を温めてくれる効果が期待できます。今回の献立には、長ネギ・大根・ブロッコリー・水菜・生姜・にんにくを使用しています。また、酒粕やみそなどの発酵食品に含まれている酵素は、体の新陳代謝を促して体を芯から温めてくれます。体ぽかぽかメニューでこの冬の寒さを乗り越えましょう♪

腸活メニューはいかがでしたか？ボリューム満点のメニューになりました。中でも押し麦と卵のスープ！押し麦を2時間ほど戻してからスープに入れました。もちもちとした食感がおいしく、お腹にも優しいのでいろいろなスープに入れて試す事が出来そうです。みなさんも試してぜひ試してみてくださいね。



おまもりごはん

~腸活 パート②~

ホタテピラフ

押し麦と卵のスープ

あさりのポパイシチュー

ひじき入り根菜サラダ

バナナきなこプリン

令和5年12月19日(火)日就会

簡単おすすめ

栄養おかず♪



☆冷え性改善☆ 生姜の佃煮

☆材料☆

生姜 600g a砂糖 大さじ4

a酒 1/2カップ aみりん 1/2カップ

a醤油1/2カップ+大さじ1 鰹節 適量

生姜の体ぽかぽかおかず♪

- ①生姜を水洗いし、皮をむき、スライスしておく。
- ②①の調味料を鍋に入れて、煮立たせる。
- ③生姜を②に入れて落とし蓋をし、15分程中火で煮る。
- ④最後に鰹節をお好みで入れて出来上がり。



12月行事食

12月25日
クリスマスランチ



2024 ★栄養士より★



年末年始の気忙しい毎日が過ぎようとしています。宮前荘でのお食事はいかがでしょうか？日就会では、1月5日「新春祝い膳」をみなさんに楽しんで頂く予定です。宮前荘のお食事が楽しみ♪と思ってもらえるように日々の献立や行事食、食事レクリエーションを計画していきたいと考えています。

みなさんの食べたい！食べてみたい！というメニューのリクエストも随時受け付けています。宮前荘の職員や栄養士に遠慮なくお話下さい。

2024年もどうぞよろしく
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
亘理町吉田字宮前5-10
TEL(34)5329
栄養士 黒澤由布子

