

2月宮前荘お献立

令和6年2月1日

月	火	水	木	金	土	日
			1 ごはん みそ汁 鮭の味噌マヨ焼 キャブツの香味和え 漬物 黄桃缶	2 ごはん みそ汁 白身 竜田のチリソース 春菊のナッツあえ 漬物 バナナ	3 恵方巻 いわしのつみれ汁 鶏肉の照り煮 鮪のやまかけ 野菜の大豆煮 杏仁フルーツ	4 ごはん 鮭の粕汁 肉豆腐 さつま芋のサラダ 漬物 りんご
			630kcal 食塩2.0g	640kcal 食塩2.2g	620kcal 食塩2.8g	661kcal 食塩1.7g
5 ごはん ポパイスープ かれないのマスタード焼 ひじき胡麻サラダ 漬物 パイン缶	6 ごはん ミネストローネ メンチカツ 和風バーニャカウダ 漬物 洋梨缶	7 ごはん なめこ汁 ほっけの塩焼き かぶの煮物 漬物 マンゴー	8 天丼 具沢山汁 ふろ吹き大根 野菜の大豆煮 漬物 キウイ	9 ごはん みそ汁 牛すき焼き風 きのこの白和え 温泉卵 白桃缶	10 ごはん かぼちゃスープ 白身771タル添え キャブツとツナの和え物 漬物 フルーツミックス	11 ごはん 春雨とつみれスープ トポー風煮物 にら玉炒め ザーサイ マンゴー
663kcal 食塩3.2g	658kcal 食塩2.4g	645kcal 食塩2.9g	677kcal 食塩2.0g	650kcal 食塩2.3g	612cal 食塩2.5g	554kcal 食塩3.2g
12 《建国記念日》 五目おこわ 花麩のすまし汁 金目鯛の粕漬焼 南瓜のいとこ煮 切干大根 みかん	13 ごはん けんちん汁 ますの趣味噌漬焼 炒り豆腐 漬物 バナナ	14 シーフードカレー マカロニスープ パンプキンサラダ 漬物 いちごのデザート	15 ごはん 根菜とろみ汁 ポークジンジャー かぶのほっこり煮 漬物 パイン缶	16 ごはん しんじょうすまし汁 あじの西京焼き 車麩の煮物 漬物 みかん缶	17 ごはん かきたま中華スープ ハ宝菜 水餃子 ザーサイ ｷｬｲﾊﾞｲﾐｯｸｽ	18 ごはん みそ汁 鶏肉の玉子あん 牛蒡サラダ 漬物 黄桃缶
565kcal 食塩2.0g	629kcal 食塩2.4g	682kcal 食塩3.3g	600kcal 食塩1.2g	643kcal 食塩2.4g	633kcal 食塩3.3g	657kcal 食塩2.5g
19 ごはん 豚汁 鱈の粕漬焼き さっぱりなます 漬物 りんご缶	20 《おまもりごはん》 冬野菜キーマカレー トマたまスープ 温野菜サラダ 漬物 ピーチ杏仁	21 ごはん みそ汁 鱈とつみれ鍋風 味噌田楽 漬物 白桃缶	22 ごはん 長いものすまし汁 さばの味噌煮 春菊の胡麻和え 漬物 バナナ	23 《天皇誕生日》 ばらちらし お吸い物 揚げ出し豆腐 なめ茸和え 奈良漬 手作りプリン	24 ごはん みそ汁 たらの明太マヨ焼 鶏塩じゃが 漬物 黄桃缶	25 ごはん みそ汁 塩ちゃんこ風煮 青菜の白和え 漬物 キウイ
633kcal 食塩3.1g	679kcal 食塩3.3g	680kcal 食塩2.6g	634kcal 食塩2.1g	643kcal 食塩1.9g	624kcal 食塩2.5g	612kcal 食塩2.4g
26 《麺の日》 五目あんかけうどん 鶏の竜田揚げ 白菜の昆布和え 煮豆 みかん	27 ごはん 椎茸のお吸い物 かれない西京漬焼 切干大根のツ和え 漬物 パイン缶	28 ごはん 大根のポトフ 豚肉和什ソースかけ さつま芋レモン煮 漬物 りんご缶	29 ごはん わかめお吸い物 赤魚の甘酢あんかけ 金平ごぼう 漬物 みかん缶			
663kcal 食塩2.2g	652kcal 食塩1.9g	662kcal 食塩3.3g	595kcal 食塩1.6g			

※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 ~免疫力アップ編~



今月は、免疫力アップ編です。免疫力が高まるとウイルスや細菌による感染症など、病気を未然に防ぐ事ができます。①バランスの良い食事②腸内環境を整える、③身体を温める、免疫力を高めるにはこの三つの方法があります。カレーのスパイスには、身体を温める効果があり、生野菜をたくさん食べる事は難しいですが、カレーに入っているとたくさんの野菜も食べやすくなります。また、サラダは、温野菜にすることで体の冷えを防ぎ、トマトは加熱することで、栄養価の吸収率をアップする事も出来ます。食事は、様々な感染症から身を守る為には欠かせない要素です。

18日の冷え性対策メニューはいかがでしたか？にんにく味噌唐揚げは、いつものから揚げに甘辛のにんにく味噌を絡めました。しはんのから揚げやゆでたじゃが芋などの野菜に絡めてもおいしくなりそうだなと思いました。また、違う形で皆さん楽しんで頂こうと考えています♪



おまもりごはん
~冷え性対策~
ゴロゴロチャーハン
粕汁
にんにく味噌唐揚げ
大根サラダ
抹茶黒豆ゼリー
令和6年1月18日(木)日就会

☆ちくわカレーチーズ焼き☆

☆材料☆

- | | | | |
|-------------|------|-------|------|
| ちくわ | 4本位 | サラダ油 | 小1/2 |
| ☆カレー粉 | 小1/2 | ☆粉チーズ | 大1 |
| ☆砂糖 | 小1/2 | ☆塩 | 小1/4 |
| ☆和風だし | 小1/4 | | |
| 乾燥パセリ・青のりなど | | 適量 | |

簡単おすすめ
栄養おかず♪

おかずにおつまみに止まらなくなる味♪



- ①☆のついた調味料を全て合わせ、竹輪はお好みの大きさに切る。
- ②フライパンに油を入れ竹輪を入れ中火で竹輪の表面に焼き色がつくまで混ぜながら焼く。
- ③火を止めて合わせておいた調味料を振りかけ混ぜたらお皿に盛る。
- ④フライパンに残っているカレーチーズを④にかける。お好みでパセリや青のりをふりかける。



1月行事食



1月5日

「新春祝い膳」
赤飯
すまし汁
刺し身三点盛り
天ぷら盛合せ
紅白なます
抹茶プリン



★栄養士より★

寒さが身に染みる季節となりました。元旦に能登半島で大きな地震がありました。いまだ救助の手が足りていない地域もあるなどニュースを見ていると、東日本大震災の時の事を思い出してしまい心が痛みます。つねに、持ち出し袋や備蓄品を確認しなおさなければと思いながらも、ついつい後回しにしてしまいますが、大きな地震や災害が起きると備えの重要性を感じます。皆さんは、どうされていますか？大きなサイレンやニュースの呼びかける声を聞くと慌ててしまって何をもって逃げたらいいのかわからなくなってしまう事もあると思います。これを機に、もう一度持ち出すものを整理し、一つのところに置くなどの準備をしてみてもいいのではないでしょうか。

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

