

3月宮前荘お献立

令和6年3月1日

月	火	水	木	金	土	日
				1 ごはん にらたま汁 鶏の照焼きタルタルかけ まめまめサラダ 漬物 黄桃缶	2 ごはん みそ汁 鱈の漬け焼 ひじきと帆立炒め物 漬物 バナナ	3 3色彩りいなり 浅蜷の潮汁 春の吹き寄せ 菜の花の辛子和え 漬物 黒蜜きな粉ムース
				661kcal 食塩2.2g	653kcal 食塩2.8g	689kcal 食塩3.2g
4 ごはん 豆乳味噌汁 鱈のバターホイル焼 青菜のくるみ和え 漬物 オレンジ	5 ごはん 青菜のみそ汁 鶏肉の塩麹焼 五目がんもの煮 漬物 林檎のコンポート	6 ごはん 三つ葉香るみそ汁 牛肉のマスタード炒め インドウのナツ和え 漬物 みかん缶	7 ごはん 麩のみそ汁 ぶりの生姜煮 もやしの胡麻酢和え 漬物 白桃缶	8 浅蜷の塩ラーメン エビチリ豆腐 蒸鶏と青梗菜ナムル 煮豆 マンゴープリン	9 ごはん みそ汁 メンチカツ マカロニサラダ 漬物 キウイ	10 ごはん じゃが芋スープ 白身揚玉フライ かぶジュレポン酢 漬物 フルーツカクテル
655kcal 食塩2.1g	659kcal 食塩2.0g	654kcal 食塩2.3g	681kcal 食塩2.9g	687kcal 食塩2.0g	626cal 食塩2.3g	680kcal 食塩3.3g
11 ごはん わかめスープ 酢豚 豆苗サラダ ザーサイ マンゴー	12 ごはん みそ汁 かれいの漬焼 蒟と筍の煮物 漬物 黄桃缶	13 ごはん 豚汁 いわしの磯フライ 花野菜のツナ和え 漬物 洋梨缶	14 まめごはん ミネストローネ 鶏肉のパン粉焼 玉葱のマリネ 漬物 オレンジゼリー	15 《おまもりごはん》 白身魚彩りピラフ チゲ風スープ 塩麹味噌煮 小松菜のおかかチズ和え 漬物 ヨーグルトムース	16 ごはん みそ汁 鱈の照焼 ひじきと蓮根サラダ 漬物 キウイ	17 ごはん みそ汁 肉団子沢煮あん 真砂炒め 漬物 白桃缶
634kcal 食塩2.0g	634kcal 食塩2.0g	620kcal 食塩2.5g	695kcal 食塩2.2g	643kcal 食塩2.4g	666kcal 食塩2.3g	625kcal 食塩2.4g
18 《春のお彼岸》 2種のぼたもち 一口おかめそば 茄子と車麩の煮物 おろし和え 漬物 オレンジ	19 ごはん そうめん汁 あじの南蛮だれ 菜の花おかかマヨ 漬物 マンゴー	20 桜海老の混ぜご飯 若竹汁 赤魚の葱塩焼 蒟と厚揚げ炒め煮 ひじき煮物 抹茶ババロア	21 ごはん キャベツスープ 鶏肉タルタルかけ 山吹和え 漬物 フルーツ	22 ごはん オニオンスープ 牛肉の赤ワイン煮 セロリと林檎の浅漬 漬物 フルーツカクテル	23 ごはん 春雨の中華スープ エビチリ風 インドウの胡麻和え ザーサイ りんごコンポート	24 ごはん 豆乳味噌汁 さばのスパイ揚げ ブロッコリーの和え 漬物 マンゴー
657kcal 食塩1.3g	649kcal 食塩1.7g	581kcal 食塩1.7g	585kcal 食塩3.3g	643kcal 食塩1.9g	627kcal 食塩3.0g	644kcal 食塩1.4g
25 ごはん にゅうめん 豚肉の温じゃぶ風 筍の土佐煮 漬物 白桃缶	26 ごはん すり流し汁 牛肉の煮物 菜の花の酢味噌和え 煮豆 みかん缶	27 キーマカレー ミネストローネ ミモザサラダ ジャーマンポテト メロンフルーツ	28 ごはん てまり麩すまし汁 かひの揚げおろし 浅蜷の酢味噌和え 漬物 バナナ	29 ごはん 一口けんちんうどん 鱈の菜種焼き 蒟の煮物 漬物 白桃缶	30 中華丼 帆立のスープ 二色焼売 菜の花の和え物 ザーサイ キウイ	31 ごはん みそ汁 ポークチャップ かひの和え物 漬物 フルーツ
645kcal 食塩2.4g	604kcal 食塩2.2g	665kcal 食塩3.6g	639kcal 食塩2.7g	658kcal 食塩2.1g	675kcal 食塩3.5g	647kcal 食塩2.2g

※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 ~気象病予防編~



3月は、季節の変わり目でもあり、春は1年のうちで寒暖差が大きく自律神経が乱れやすくなります。頭痛やぜんそく、食欲不振、めまいなどの症状がでることもあるようです。首、足首、手首の三首を温める、入浴等で体を温める、睡眠を十分とる事も予防の効果があるようですが、食事においては、ビタミン・ミネラルを積極的に摂るようにすることで、自律神経の乱れを整える効果があります。今回は、ビタミン、ミネラル、カルシウムを意識した献立を考えました。

先月の免疫カアップメニューの冬野菜のキーマカレーは、春菊が以外にカレーとマッチしていておいしくできていたと思えました。皆さんはいかがでしたでしょうか？

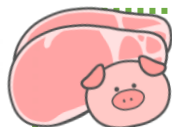


おまもりごはん
~便秘改善~
冬野菜キーマカレー
トマたまスープ
温野菜サラダ
ピーチ杏仁
令和6年2月20日(火)日就会

簡単おすすめ
栄養おかず♪

旬の野菜の小松菜とビタミンB1豊富な豚肉を使ったレシピです。

☆小松菜と豚肉のポン酢炒め☆



☆材料☆(3人分)

小松菜	1袋
豚バラ肉	150g
ポン酢	大2



- ①小松菜を3cm長さに切ります。茎と葉の部分を分けておきます。
- ②豚肉も2~3cm幅にカットします。
- ③フライパンに油をひかずに豚肉と小松菜の茎の部分を炒めて豚肉が白く火が通ったら葉の部分も一緒に炒めます。
- ④小松菜の茎がしなっとしたらポン酢を回しかけ、サッと全体にからませ出来上がりです。

♡♡♡♡♡ 2月行事食 ♡♡♡♡♡

2月3日 節分

みなさんで長い恵方巻きを巻きました。どちらも上手に巻きあげりましたが、女性陣はさすがの手さばきと力加減でした♪



2月12日
建国記念日



2月23日
天皇誕生日



2月14日
バレンタインランチ
手作りおやつ



★栄養士より★

節分が過ぎ、暦上では春になりましたね。あたたかい陽射しの春めいた気候の日が続いたと思うと雪が降るほど寒い日になったりと気温の変化が忙しく体調を崩してしまう方もいるのではないのでしょうか？ 毎日の食事をしっかり食べ、睡眠をとる事で免疫力が上がると言われています。免疫が上がると少しの気候の変化ではびくともしない体になります。また、笑う事も免疫力UPにつながるという事があります。宮前荘で楽しく笑って、元気いっぱいであたたかい春を待ちましょう。

…お問い合わせ…
デｲｰビスեն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

