

# 4月宮前荘お献立

令和6年4月1日

月	火	水	木	金	土	日
1 ごはん 豆乳みそ汁 あじのパン粉焼 キャブツのサラダ 漬物 黄桃缶	2 ごはん みそ汁 かれいの照り煮 豆苗のポン酢和え 漬物 洋梨缶	3 ひじきの五目御飯 ほたての中華スープ 春野菜の酢豚 もやしのナムル ザーサイ マンゴー	4 ごはん マカロニスープ ビーフシチュー 玉葱ハニーマリネ 漬物 みかん缶	5 ごはん かきたま汁 鱈のポン酢バター焼 スパゲティサラダ 漬物 みかん缶	6 ごはん みそ汁 鱈の漬け焼 ひじき帆立炒め物 漬物 バナナ	7 ごはん みそ汁 さわらの明太焼き 筍の磯煮 漬物 バナナ
660kcal 食塩2.5g	650kcal 食塩2.8g	676kcal 食塩3.3g	653kcal 食塩3.7g	578kcal 食塩2.4g	653kcal 食塩2.8g	652kcal 食塩2.6g
8 ごはん みつばのみそ汁 鶏の塩麹焼 そら豆の海老蒸し 漬物 オレンジ	9 わかめごはん アサピリ辛味噌汁 和風麻婆豆腐 棒棒鶏風サラダ 漬物 パイン	10 ごはん 豆乳味噌汁 たらの菜種焼き アスパラソテー 漬物 キウイ	11 ごはん みそ汁 あじの梅味噌焼 豆苗のポン酢和え 漬物 白桃缶	12 しらす丼 みそ汁 千草焼き ひじきの煮物 玉葱の和風マリネ いちご	13 ごはん ワンタンスープ エビチリ風 ハムサラダ ザーサイ マンゴー	14 ごはん みそ汁 豚肉の高菜炒め たまごサラダ 漬物 オレンジ
622kcal 食塩1.9g	632kcal 食塩3.3g	623kcal 食塩2.3g	636kcal 食塩3.2g	584kcal 食塩3.1g	627kcal 食塩3.1g	584kcal 食塩2.9g
15 ごはん クリームスープ 鯖のスパイシー焼 青梗菜の海鮮炒め 漬物 パイン	16《春のお楽しみ弁当》 桜ちらしご飯 小花麩のすまし汁 おかず盛り合わせ 天ぷら三点盛り お煮しめ 白桃ムース	17 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	18 ミートソースパスタ コンソメスープ オムレツ 金平れんこん ポテトサラダ コーヒーゼリー	19 ごはん 春雨スープ トンポーロー 帆立の中華炒め ザーサイ マンゴー	20 ごはん なめこ汁 白身フライ かにかま和え 漬物 手作りプリン	21 ごはん えのきの醤油汁 メバルの粕漬焼 インドウおかか和え 漬物 洋梨缶
634kcal 食塩2.9g	700kcal 食塩2.3g	651kcal 食塩3.0g	676kcal 食塩3.3g	625kcal 食塩2.4g	640kcal 食塩2.6g	621kcal 食塩1.9g
22 ごはん みそ汁 鶏肉の香ばし焼 落の煮物 漬物 みかん缶	23 《花さか爺さん御膳》 花咲ちらし寿司 沢煮椀 厚揚げのそぼろあん グリーンサラダ 春のフルーツ杏仁	24 ごはん みそ汁 かれいの漬焼 菜の花の湯葉和え 漬物 白桃缶	25 ごはん すりながし汁 煮込みハンバーグ きのこのマリネ 漬物 いちご	26 ごはん ひとくちそば 鮭のパン粉焼 ひじきのレモンバター炒め 漬物 パイン	27 ごはん みそ汁 鶏の蜜照焼き そらまめのサラダ 漬物 バナナ	28 ごはん とろみ中華スープ 春のハ宝菜 焼売 ザーサイ マンゴー
623kcal 食塩2.9g	630kcal 食塩1.7g	575kcal 食塩2.7g	661kcal 食塩3.0g	631kcal 食塩2.2g	635kcal 食塩2.4g	603kcal 食塩2.8g
29 《昭和の日》 たけのこご飯 そうめん汁 鰯の香り煮 菜の花おかか和え 煮豆 梅羊羹	30 ごはん みそ汁 豚肉の和風ピカタ 豆苗さっぱり和え 漬物 白桃缶					
636kcal 食塩2.2g	663kcal 食塩1.8g					

※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。

# 日本昔話～絵本の世界を食べてのしむ～

～花さか爺さん～



3月まで身体を守る美味しいごはんをテーマに「おまもりごはん」を提供させて頂いておりました。みなさんいかがでしたでしょうか？さて、今年度4月からは「日本昔話」をテーマにした献立を楽しんで頂きます。第1回目は「花さか爺さん」をイメージした献立となります。来年3月まで、様々な物語を思い出しながらお食事にはなを咲かせて頂けたら嬉しいです。



**おまもりごはん**  
～気象病予防～  
白身魚の彩りピラフ  
チゲ風スープ  
豚肉の塩麹味噌煮  
小松菜のおかかチーズ和え  
ヨーグルトムース  
令和6年3月15日(金)日献会

## 3月行事食

3月3日「桃の節句」



3月14日「ホワイトデー」



3月18日「お彼岸」



季節の簡単  
ジャム♪

亘理のいちごで甘さ控えめのおいしいジャム♪

### ☆苺のあっさり簡単ジャム☆



☆材料☆

いちご 2カップ  
砂糖 大さじ1



### ★栄養士より★

陽射の暖かな日が増え、過ごしやすくなってまいりました。先日、ミツマタの花がたくさん咲いているところへ行ってきれいな黄色の花を眺めてきました。桜の花のつぼみも膨らみちらほらと咲き始めていました。春はもうすぐそこまで来ています。給食では、春のお楽しみ弁当や手作りおやつを提供を計画しています。楽しみしててくださいね。日中は陽射しの暖かい日でも、まだまだ夕方に気温が下がる時があります。季節の変わり目は、体調をくずしやすい為、気を付けてお過ごしください。今年度も皆さんに楽しんで頂ける企画を考えております。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

- ①いちごに砂糖をまぶして、15分ほど置きます。
- ②最初砂糖が溶けて、水分が出てくるまでは弱火にかけます。水分が出てきたら中火にして10分ほど煮ます。
- ③ほんの少しとろみが出たら、火を止めて冷まします。

