



6月宮前荘お献立



令和6年6月1日

月	火	水	木	金	土	日
					1 菜めし 海鮮ピリ辛味噌汁 まぐろカツ 笹かまの和え物 漬物 フルーツミックス	2 ごはん ワンタンスープ 豚肉のマスタード焼 牛蒡サラダ 漬物 バナナ
					668kcal 食塩3.3g	669kcal 食塩2.3g
3 ごはん そうめん汁 かれの西京漬焼 なめ茸薬味冷奴 漬物 パイン	4 ごはん みそ汁 牛肉のおろしのせ ピーマンの塩昆布ナムル 漬物 マンゴー	5 ゆかりごはん 一口山菜そば みそかつ オクラとろろ和え 漬物 オレンジ	6 ごはん セロリスープ メバルの香草焼 アスパラの和え物 漬物 みかんジュレ	7 ごはん 中華スープ エビチリ 棒棒鶏冷奴 ザーサイ キウイ	8 ごはん にらと卵のスープ 豚肉の梅山葵焼 焼き茄子土佐浸し 漬物 黄桃缶	9 ごはん とろろおくら汁 あじの南蛮漬 切干大根和え物 漬物 みかん缶
629kcal 食塩2.5g	579kcal 食塩2.5g	643kcal 食塩2.6g	639kcal 食塩2.4g	609kcal 食塩3.2g	597kcal 食塩2.8g	664kcal 食塩2.4g
10 ごはん コンソメスープ 鶏竜田おろし和え ところてんサラダ 漬物 洋梨缶	11 海老そばろごはん 和風のすまし汁 白身の梅柴タルタル 彩り野菜ジュレ和え 漬物 紫陽花風ゼリー	12 トマトチキンカレー 具沢山スープ 豆さっぱりサラダ 福神漬 キウイミックス ヨーグルトムース	13 ごはん 白湯スープ かに玉 春雨の炒め物 漬物 マンゴー	14 ハッシュドビーフ ベーコン入りみそ汁 そら豆のソテー らっきょう 白桃フルーチェ	15 ごはん 豚汁 かじきのピカタ 枝豆の白和え 漬物 バナナ	16 豚のカルビ丼 おぼろ豆腐汁 海鮮オyster炒め とろろ 奈良漬 ビール風ゼリー
693kcal 食塩3.5g	691kcal 食塩2.6g	610kcal 食塩2.4g	627kcal 食塩3.4g	739kcal 食塩2.4g	709kcal 食塩2.5g	675kcal 食塩2.4g
17 ごはん じゃが芋ポタージュ アクアパッツァ風 ほうれん草ソテー 漬物 マンゴー	18 ごはん 椎茸とろみスープ 鶏肉の味噌カツ焼 胡麻バーニャータ 漬物 洋梨缶	19 ごはん 吉野汁 さばのおろし煮 牛蒡おかかサラダ 漬物 パイン缶	20 《昔話 金太郎》 金時豆ごはん とろろそば スタミナ炒め 金太郎サラダ ゆいづるグルトムース	21 ごはん チゲ風スープ お好み焼き風卵焼 花野菜の和風サラダ 漬物 みかん缶	22 ごはん みそ汁 牛肉のしぐれ煮 ところてんサラダ 漬物 黄桃缶	23 冷やしうどん 天ぷら2種 茄子のおひたし 抹茶ゼリー
587kcal 食塩2.6g	638kcal 食塩2.2g	626kcal 食塩3.4g	680kcal 食塩3.2g	608kcal 食塩3.3g	630kcal 食塩2.5g	780kcal 食塩3.5g
24 ごはん かきたま汁 豚肉のマスタードソース 枝豆スパイス炒め 漬物 キウイ	25 ごはん オクラのすまし汁 あじの味噌マヨ焼 蒸鶏と胡瓜梅和え 漬物 みかん缶	26 ごはん ごぼうスープ 若鶏のピザ焼き 夏野菜のマリネ 漬物 白桃缶	27 帆立の炊込み御飯 みつばのみそ汁 赤魚塩野菜あん ちりめん山椒冷奴 漬物 フルーツポンチ	28 ごはん 豆乳味噌汁 豚と夏野菜味噌しぎ 梅おかか和え 漬物 マンゴー	29 ごはん そうめん汁 銀たらの辛味噌焼 おくらの昆布和え 漬物 オレンジ	30 ごはん キャベツのスープ ハンバーグサルシバ ツクリムネ風 漬物 黄桃缶
630kcal 食塩2.4g	657kcal 食塩3.4g	655kcal 食塩2.4g	725kcal 食塩2.8g	668kcal 食塩2.0g	606kcal 食塩2.5g	710kcal 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。

日本昔話～絵本の世界を食べて楽しむ～



～金太郎御膳～



桃太郎の世界をイメージしたお食事はいかがでした。昼食前には、宮前荘職員による桃太郎が上演され、大きな笑い声が聞こえていました。鬼退治ハンバーグは、鬼が嫌いとされているいわしを使っています。ザクザク鬼サラダは、クラッカーを砕いて混ぜ合わせています。今月は、金太郎をイメージしたお食事を考えておりました。どうぞお楽しみにしてください♪

日本昔ばなし御膳

～桃太郎～

きびごはん

あさりのすまし汁

鬼退治ハンバーグ

ざくザク鬼サラダ

みたらし団子風ムース



日本昔ばなし御膳
～桃太郎～
きびごはん
あさりのすまし汁
鬼退治ハンバーグ
ざくザク鬼サラダ
みたらし団子風ムース

季節の簡単 炊込み御飯♪

旬のタコはコレステロールの吸収を抑えます！



☆たこと生姜の炊込み御飯☆

☆材料☆(4人分)

お米	2合	ゆでだこ	150g
生姜	1片	万能ねぎ	適宜
和風だし	小さじ1	醤油	大さじ1
みりん	大さじ1	酒	大さじ2

- ① 生姜は千切り、ゆでだこは一口大に切ります。
- ② 研いだ米と水を炊飯器にセットし、全ての調味料を入れます。
- ③ ②に生姜を加え軽く混ぜ、ゆでだこを加えます。
- ④ 通常に炊飯する。
- ⑤ 炊き上がったら全体を混ぜ合わせ、万能ねぎ散らして完成です。



5月行事食

5月3日
憲法記念日



5月4日
みどりの日



5月5日
こどもの日



5月12日
母の日



5月22日、23日おやつレクを行いました。焼きたてのパンに好きな具材を選んで食べて頂きました。



★栄養士より★

梅雨の季節を迎えようとしています。そして、ここ最近汗ばむくらい気温になる日も増えてきましたね。これからの時期は、湿度が高くじっとりと不快な暑さを感じる日が増えてきます。気温が高い日の暑さと違い汗が流れでる感覚はありません。その分体に熱がこもってしまう事があります。また、雨が降っていると肌寒さを感じて、たくさん服を着こんでしまう事があると思いますが、少し薄着をして暑い時や寒い時に、上着を使って温度調節を行うようにしましょう。また、喉が渇かなくても時間を決めて水分補給を行うようにしましょう。

…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 伊藤