

# 7月宮前荘お献立

令和6年7月1日

月	火	水	木	金	土	日
1 ごはん そうめん汁 あじの梅味噌焼 玉葱と人参の酢の物 漬物 パイン 628kcal 食塩2.3g	2 わかめごはん 豆乳味噌汁 そら豆のキッシュ 鶏しおじゃが 漬物 みかんのフルーチェ 668kcal 食塩3.3g	3 ごはん みそ汁 フライ盛合せ 彩りサラダ 漬物 バナナ 710kcal 食塩2.2g	4 ごはん オニオンスープ 鶏肉のスパイス焼 ツナのナムル 漬物 マンゴー 689kcal 食塩2.2g	5 ごはん ミネストローネ 鱈のタルタル焼 枝豆のポテトソテー 漬物 キウイ 638kcal 食塩2.9g	6 ごはん みそ汁 豚肉の味噌カツ焼 ところてんサラダ 漬物 洋梨缶 663kcal 食塩3.0g	7 彩りそうめん かき揚げ・磯辺揚げ たらのピリ辛胡麻たれ フルーツあんみつ 680kcal 食塩2.0g
8 ごはん みそ汁 チキン南蛮 冷奴 漬物 バナナ 608kcal 食塩1.5g	9 ごはん 豆腐のとろみ汁 鯖の青じそ焼 ピーマンの塩昆布和え 漬物 パイン 576kcal 食塩1.5g	10 ごはん 葱のあっさりスープ 豚肉のトマト煮込み アスパラサラダ 漬物 青りんごゼリー 638kcal 食塩2.3g	11 茗荷の混ぜご飯 オクラのスープ かれのい胡麻揚げ 和ハヤさっぱり和え 漬物 オレンジ 608kcal 食塩2.5g	12 ごはん ベーコンスープ 牛肉のチャプチェ 蒸し鶏の和え物 漬物 マンゴー 701kcal 食塩2.1g	13 ごはん みそ汁 あじのパン粉焼 トマトの和風冷奴 漬物 パイン 614cal 食塩3.0g	14 ごはん みそ汁 鶏肉の梅味噌焼 人参しりしり 漬物 キウイ 601kcal 食塩2.9g
15 麦ごはん ポパイスープ ハンバーグ ゴーヤのツナ和え 漬物 ヨーグルトサラダ 663kcal 食塩3.4g	16 ごはん みそ汁 あじフライ 青菜と大豆白和え 漬物 白桃缶 676kcal 食塩2.7g	17 中華風炊込御飯 酸辣湯 麻婆茄子 もずく酢 ザーサイ マンゴーゼリー 680kcal 食塩3.4g	18 海の幸炊込御飯 すまし汁 竜田揚げ彩りあん シュリンプサラダ 漬物 玉手箱ババロア 680kcal 食塩2.8g	19 ごはん そば汁 かれのいの天婦焼 和ハヤなめ茸和え 漬物 洋梨缶 756kcal 食塩2.8g	20 ごはん コーンスープ 豚しゃぶゴマたれ 車麩の煮物 漬物 バナナ 698kcal 食塩2.8g	21 ごはん みそ汁 豚肉のポン酢炒め ほうれん草白和え 漬物 マンゴー 681kcal 食塩2.4g
22 ごはん きのこのスープ ますのホイル焼 人参のたらこソテー 漬物 バナナ 501kcal 食塩2.3g	23 ごはん 椎茸とろみスープ 鶏肉の味噌カツ焼 胡麻バーニャウダ 漬物 洋梨缶 651kcal 食塩3.0g	24 スタミナちらし てまり麩すまし汁 筑前煮 とろろ 抹茶ミルクゼリー 634kcal 食塩2.2g	25 ごはん みそ汁 あじのミネソスかけ 笹かま青じそ和え 漬物 洋梨 664kcal 食塩2.2g	26 梅しらすごはん 揚げの豆乳味噌汁 サラダの焼き肉 ゴーヤチャンプル 漬物 マスカットゼリー 689kcal 食塩2.9g	27 ごはん みそ汁 みそだれとんかつ トマトと大葉のミネ 漬物 キウイ 635kcal 食塩2.1g	28 ごはん 青呉汁 かれのいの黄身焼 胡瓜の梅和え 漬物 みかん 616kcal 食塩3.2g
29 ごはん みそ汁 ハンバーグサルシース ヘルシーサラダ 漬物 マンゴー 608kcal 食塩2.9g	30 ごはん 春雨スープ カツオカツ 冷やし茄子梅のせ ザーサイ パイン 590kcal 食塩3.6g	31 ごはん コーンスープ 鶏肉レモンバジル焼 カポナータ風 漬物 オレンジ 621kcal 食塩3.2g				

※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。

絵本の世界をイメージした献立を楽しんで頂いています。6月は、金太郎がテーマでした。金太郎の本名坂田金時の名前から金時豆を使用した炊込み御飯を作りました。小豆よりもふっくらした豆の食感おもしろいごはんになりました。みなさんはいかがでしたか？次回は、浦島太郎がテーマになっています。海の幸炊込み御飯をはじめ、海の食材をいっぱい使った献立になっています。お楽しみにしてくださいね♪

### 日本昔ばなし御膳

～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

キウイヨーグルトムース

令和6年6月20日(木) 日就会



6月11日  
梅雨入り膳



6月15日  
父の日



6月11日  
手作りおやつ  
「プリンアラモード」



6月12日 食事レクは宮前荘のリクエストにより「ラーメン屋みやまえ軒」を開催しました。一番人気は、味噌ラーメンでした。



★栄養士より★

梅雨入りし、じわじわと気温が上がってきているのを感じています。暑い日と肌寒い日が混在する6月は、体温調整が難しく体調を崩しやすい季節です。雨の日は、湿度が高く熱が体の内側にこもりやすくなります。熱を逃がす事が出来なくなる「こもり熱」による熱中症もこの季節は多くなります。こもり熱の場合、手足が非常に熱くなるのが特徴です。こもり熱の症状がみられた時は、首元を締め付けない薄手の服装に着替え、風通しの良い場所で休みましょう。また、しっかり水分補給をし、汗を出して体の中から熱をだしま

…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

### 季節の簡単 炊込み御飯♪

豚ひき肉が入っているの  
で旨味と満足感がUP!

### ☆トウモロコシと豚肉の炊込み御飯☆

#### ☆材料☆(2人分)

お米	1合	とうもろこし	1/2本
豚ひき肉	50g	●しょうゆ	小さじ1/2
●塩	小さじ1/4	●酒	大さじ1
バター	5g	黒こしょう	適宜



- ①とうもろこしは包丁で実を削ぎ、実と芯にわける。
- ②米を洗って炊飯器の内釜に入れ、水、醤油、塩、酒を加えて1合の目盛に合わせて軽く混ぜる。
- ③豚ひき肉、とうもろこしの実、芯をのせて通常モードで炊飯する。
- ④炊き上がったら芯を除き、バター、黒こしょうを加え全体を混ぜ合わせる。

