

9月宮前荘お献立

令和6年9月1日

月	火	水	木	金	土	日
30 ごはん ポパイスープ 鶏肉のクリーム煮 カラフルサラダ 漬物 フルーツミックス 618kcal 食塩1.9g		31				1 ごはん みそ汁 鯖の漬け焼 大根のそぼろ煮 漬物 バナナ 662kcal 食塩2.7g
2 ごはん 豆麩のすまし汁 ガーリックチキン さつま芋サラダ 漬物 黄桃缶 611kcal 食塩1.3g	3 ごはん みそ汁 豚肉の生姜焼き きのこの白和え 漬物 みかん缶 653kcal 食塩2.2g	4 エビピラフ きのこのスープ めばるのチーズバター 蒸し鶏サラダ 漬物 ピーチゼリー 604kcal 食塩2.4g	5 ごはん オニオンスープ あじの竜田揚げ ごぼうサラダ 漬物 キウイ 693kcal 食塩3.3g	6 ごはん コーンスープ ハンバーグ ブロッコリーサラダ 漬物 洋梨缶 650kcal 食塩2.9g	7 ごはん みそ汁 鱈の黄身焼き 茄子の煮びたし 漬物 オレンジ 543cal 食塩2.0g	8 ごはん コンソメスープ 牛肉と牛蒡サラダ 白菜の和え物 漬物 キウイ 570kcal 食塩1.9g
9 さつま芋と菊の炊込御飯 海老つみれ汁 赤魚の粕漬焼き 車麩の酢味噌和え 漬物 黒胡麻プリン 618kcal 食塩3.1g	10 ごはん 白湯スープ フライ盛合せ わかめサラダ 漬物 洋梨缶 689kcal 食塩3.5g	11 赤飯 すまし汁 天ぷら盛合せ 松風焼き 金目鯛の胡麻味噌タレ 菊花和え 茶碗蒸し蟹あんかけ 紅白ババロア 668kcal 食塩2.5g	12 ひじきごはん みそ汁 めぬけの味噌焼 小松菜のおひたし 漬物 バナナ 520kcal 食塩2.6g	13 ツナの炊込み御飯 椎茸と玉子のスープ 鶏の中華あんかけ 春雨サラダ 漬物 パイナップル 536kcal 食塩2.3g	14 帆立バター醤油ご飯 具沢山汁 鯖の塩焼き 里芋のくるみ和え 漬物 みかん缶 695kcal 食塩2.9g	15 コーンと塩昆布混ぜ御飯 みそ汁 鮭の幽庵焼 根菜の含め煮 漬物 黄桃缶 640kcal 食塩3.5g
16 みそ汁 鮭の幽庵焼 根菜の含め煮 漬物 黄桃缶 678kcal 食塩2.0g	17 香ばし菜めし 根菜汁 鱈の塩野菜餡かけ 里芋の胡桃和え 漬物 ぶどうゼリー 614kcal 食塩3.2g	18 ごはん みそ汁 豚と野菜の旨塩炒め カリフラワーサラダ 漬物 マンゴー 664kcal 食塩1.7g	19 裕福あんかけ御飯 黄金スープ 小判コロッケ 切干納豆和え 漬物 みかんゼリー 682kcal 食塩3.3g	20 ごはん たまごスープ 赤魚の生姜煮 茄子の南蛮漬 漬物 林檎コンポート 525kcal 食塩1.6g	21 ごはん みそ汁 豚肉の辛味噌焼 青梗菜のおひたし 漬物 洋梨缶 596kcal 食塩3.2g	22 ごはん 沢煮汁 豚肉マスタードバター 大根サラダ 漬物 フルーツカクテル 641kcal 食塩2.6g
23 おはぎ2種 きのこ狩り汁 筑前煮 酢の物 漬物 柿 672kcal 食塩2.2g	24 ごはん すまし汁 赤魚揚げおろし煮 和風マリネ 漬物 黄桃缶 611kcal 食塩1.7g	25 ごはん コンソメスープ 牛肉のデミタス煮 マカロニサラダ 漬物 パイナップル 673kcal 食塩2.0g	26 ごはん みそ汁 かじきチーズ揚げ 彩りサラダ 漬物 みかん缶 645kcal 食塩2.4g	27 ミートソース オニオンスープ オムレツ さつま芋サラダ 奈良漬 コーヒーゼリー 669kcal 食塩2.9g	28 ごはん みそ汁 かれのいの柚味噌焼 切昆布の炒め煮 漬物 白桃缶 650kcal 食塩3.6g	29 ごはん すまし汁 牛肉のチャップリ風 もやし香味和え 漬物 バナナ 634kcal 食塩1.5g

※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～



～わらしべ長者～



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。8月は、かちかち山をテーマに少しピリ辛なメニューとなりました。また、あげ玉を青のりと混ぜ込んだたぬきご飯は、かつおぶしの風味がきいた簡単で美味しいごはんになりました。今月は、わらしべ長者をテーマにしています。献立からどんな料理が登場するか楽しみにしていただきたいね。

日本昔ばなし御膳

～かちかち山～

たぬきごはん
鶏のホットチリソースがけ
牛蒡のごまみそ和え
たぬきうどん
いちごヨーグルトババロア
令和6年8月21日(水) 日就会



季節の簡単炊込み御飯♪

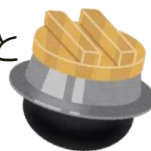
バターがこっくりおいしい炊込みごはん。

鮭ときのこの炊込み御飯

☆材料☆ (2人分)

米	1合	人参	1本	椎茸	1個
えのき	1/3袋	鮭	1切	コンソメ	1個
塩	適宜	胡椒	適宜	バター	5g

- ① 人参は、太めの千切り、椎茸はスライスし、えのきはいしづきの部分をきりほぐしておく。
- ② お米は、通常炊飯の水の量、人参、椎茸、えのきを加え鮭をのせてコンソメ、塩、胡椒を加え炊飯器で炊く。
- ③ 炊き上がったら、鮭を取り出し骨を除いて戻し、バターも加え鮭と一緒に混ぜ合わせる。



8月行事食

8月11日
山の日膳

甘酢生姜のさっぱり御飯
青呉汁
冷しゃぶ胡麻たれかけ
茄子のピリ辛味噌炒め
漬物
抹茶金時ゼリー



8月13日
盆入り膳

雑穀ごはん
おくずかけ
赤魚の香味焼
枝豆の白和え
漬物
水ようかん



8月15日
終戦記念日

いなりちらし寿司
すいとん汁
銀鱈の西京焼
ゴーヤとツナの和え物
漬物
スイカ



★栄養士より★

お盆が過ぎ、朝夕の気温が下がり少しずつ過ごしやすくなってきたように感じています。これからの時期は、真夏の暑さ疲れから解放されて身体がほっとし、体調を崩しやすくなるようです。日中はまだまだ残暑厳しい日が続きます。まだまだ油断せずに、こまめな水分補給を行い熱中症等に注意しましょう。

9月11日から17日までの一週間、宮前荘では、敬老週間としてお昼に敬老祝い膳を準備致します。いつもと少し雰囲気の違うお昼ご飯をどうぞお楽しみにして下さいね。

…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 及川