

11月宮前荘お献立

令和6年11月1日

月	火	水	木	金	土	日
					1 ごはん 秋の豚汁 塩鯖のにんにく揚げ 白菜とリンゴのサラダ 漬物 黄桃缶	2 ごはん みそ汁 チキン南蛮 牛蒡サラダ 漬物 キウイ
					582kcal 食塩2.2g	551kcal 食塩2.6g
3 香りこわめし たぬき汁 銀たらの粕漬焼き 車麩の煮しめ 漬物 フルーツカクテル	4 ごはん みそ汁 豚肉の塩鍋風 にんじんしりしり 漬物 パイン缶	5 はらこめし あら汁 山芋蓮根ふっくら焼 ふろふき大根 漬物 柿	6 ごはん みそ汁 牛肉と舞茸の炒め物 たぬきやっこ 漬物 みかん缶	7 親子丼 すまし汁 まめまめサラダ しば漬 牛乳寒天	8 ごはん みそ汁 あじの煮付け 青菜の磯和え 漬物 パイン缶	9 はらこめし あら汁 野菜の煮しめ ゆず香るなます 奈良漬 梨
647kcal 食塩3.1g	527kcal 食塩2.2g	656kcal 食塩2.5g	643kcal 食塩2.0g	642kcal 食塩2.2g	525kcal 食塩2.9g	616kcal 食塩2.6g
10 ごはん みそ汁 擬製豆腐 かぶのおかか和え 漬物 バナナ	11 彩菜めし きのこの味噌汁 赤魚の揚げ餡かけ 里芋の胡桃和え 漬物 りんご缶	12 ごはん コーンスープ 和風おろしハンバーグ マカロニツナソテー 漬物 みかん缶	13 ごはん みそ汁 ぶり大根 さつま芋の金平 漬物 キウイ	14 ごはん 彩りえびスープ 鶏肉のクリーム煮 きのこのマリネ 漬物 黄桃缶	15 塩野菜タンメン かにたまあんかけ ザーサイの和え物 杏仁豆腐	16 ごはん みそ汁 メンチカツ 青菜の黄菊和え 漬物 みかん缶
594kcal 食塩2.4g	626kcal 食塩g	636kcal 食塩3.1g	631kcal 食塩2.9g	637kcal 食塩3.0g	595kcal 食塩3.4g	644kcal 食塩3.0g
17 ごはん すまし汁 牛肉と牛蒡の旨煮 柚味噌小芋 漬物 パイン缶	18 ごはん さつま汁 かれの漬け焼 豚バラ大根 漬物 バナナ	19 ごはん みそ汁 赤魚の葱塩焼き 小松菜の和え物 漬物 白桃缶	20 《昔話ごはん》 和風かにピラフ 豆乳味噌スープ 蟹クリームコロッケソース 人参のツナ和え 野菜と林檎のゼリー	21 握り寿司 あおさ汁 筑前煮 白菜の昆布和え プリン	22 ごはん みそ汁 鶏のおろしポン酢ソース 青菜の白和え 漬物 みかん缶	23 きのこのピラフ 大根のポトフ 牛肉コロッケ ガーリック風味サラダ 漬物 赤ぶどうゼリー
643kcal 食塩2.7g	594kcal 食塩2.2g	563kcal 食塩2.9g	625kcal 食塩3.0g	777kcal 食塩3.1g	600kcal 食塩2.4g	632kcal 食塩2.5g
24 ごはん みそ汁 揚げ豆腐おろし炒 ネギトロ 漬物 キウイ	25 ごはん みそ汁 鯖のごま照焼き 根菜のそぼろ煮 漬物 りんご	26 ごはん きのこのポタージュ マスタードチキン 帆立のマリネ 漬物 白桃缶	27 ごはん オニオンスープ 鮭のクリーム煮 きのこのワイン蒸し 漬物 りんごのコンポート	28 ごはん みそ汁 油麩となすの煮物 春菊の胡麻和え 漬物 白桃缶	29 ごはん きのこのスープ 豚肉のカツレツ風 ツナポテトサラダ 漬物 洋梨缶	30 ごはん みそ汁 ほっけの塩焼き 豚バラ大根 漬物 りんごコンポート
557kcal 食塩2.6g	616kcal 食塩3.0g	556kcal 食塩2.9g	540kcal 食塩2.9g	505kcal 食塩2.0g	643kcal 食塩3.0g	607kcal 食塩2.5g

※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～



～さるかに合戦～

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。10月は、おむすびころりんの世界を楽しんで頂きました。お漬物を混ぜたおむすびや小判焼き、南瓜のチーズ和えと色鮮やかなお膳が出来上がりました。お味はいかがでしたか？今月は、さるかに合戦がテーマです。どんな食材を使って、どんな献立が登場するか、楽しみにして下さいね。



日本昔ばなし御膳
～おむすびころりん～
しその実おむすび
小判焼きの甘酢あん
南瓜のチーズ和え
きのこと落の佃煮
だんご汁
金時ゼリー



季節の簡単
炊込み御飯♪

優しい塩けとさつま芋
の甘さがよく合います。

さつま芋としらすの炊込み御飯

☆材料☆ (4人分)

さつまいも	250g	しらす	40g
米	2合	小葱	適宜
米酒	大さじ2	塩	小さじ2/3

- ① 米は洗い、ざるに上げて20～30分間おいて水気をきる。内釜の目盛に合わせて水をそそぎそのまま20分間浸しておく。
- ② さつま芋はよく洗い、皮付きのまま1cm厚さの輪切りにし、さらに4等分に切る。水に5～10分間さらし、水けをきる。小ねぎは小口切り。
- ③ ①に調味料を加えて混ぜ、シラス、さつま芋の順にのせ普通に炊く。炊き上がったたらさっくり混ぜ、茶碗によそって小口葱を散らす。



10月行事食



☆スポーツの日☆

鮭しめじ混ぜ御飯
むじな汁
鶏肉のみぞれあんかけ
さつま芋の甘煮
柿

☆芋煮会☆

22日、23日宮前荘は食事レク「芋煮会」を行いました。おにぎりは、4種類。一番人気は、味噌焼きおにぎりでした。日替わりおむすびは、天かすとさつま芋を入れた「たぬきむすび」、海苔とたくあん、ごま油を加えた韓国風むすびを準備しました。皆さんとても楽しそうにおにぎりや芋煮を召し上がっていました。



★栄養士より★

秋も深まり、ひんやりとした空気に間もなく季節になりました。朝晩の冷え込みと日中の暖かさの寒暖の差に風邪をひく人も多いようです。皆さんは大丈夫でしょうか？これからますます美味しい食材が旬を迎えます。宮前荘の給食でも、たくさんの秋の食材を使っていく予定です。にぎり寿司の日も予定しています。ご利用予定の方は、ぜひお楽しみにして下さい。また、毎年楽しみにして頂いておりますはらこ飯の提供ですが、今年は、鮭が不漁の為回数を減らしての提供になります。来年は、いつも通りに皆さんに楽しんで頂けるように、豊漁を祈るばかりです…。

…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 伊藤 及川

