



12月宮前荘お献立

令和6年12月1日

月	火	水	木	金	土	日
30 ごはん みそ汁 ぶりの照焼き 湯豆腐 漬物 りんご缶 604kcal 食塩2.5g	31 とりめし 年越しそば おでん 法連草おひたし 漬物 フルーツカクテル 637kcal 食塩3.1g					1 ごはん すまし汁 鶏肉の味噌漬焼 法連草の白和え 漬物 黄桃缶 612kcal 食塩2.6g
2 ごはん 具沢山スープ ミートグラタン 帆立のサラダ 漬物 みかん缶 693kcal 食塩3.3g	3 ごはん みそ汁 肉豆腐 おかかマヨ和え 漬物 りんご缶 576kcal 食塩1.7g	4 ごはん 粕汁 ぶり照り焼き かぶの柚子和え 漬物 キウイ 610kcal 食塩2.6g	5 ごはん コンソメスープ 牛肉のワイン煮 キャベツハムサラダ 漬物 パイン缶 620kcal 食塩2.0g	6 穴子おこわ すまし汁 ふくさ焼き 冬瓜の煮物 漬物 みかん缶 632kcal 食塩1.9g	7 ごはん みそ汁 豚肉の香味パン粉焼 ひじきバター醤油炒め 漬物 黄桃缶 693cal 食塩2.6g	8 ごはん さつま汁 たらの粕漬焼 つみれ吹き寄せ 漬物 洋梨缶 581kcal 食塩2.5g
9 鮭のクリームパスタ キノコと肉団子 温野菜サラダ フルーツカクテル 664kcal 食塩1.9g	10 ごはん みそ汁 鯖の塩竜田揚げ 白菜とハムの和え物 漬物 バナナ 675kcal 食塩3.2g	11 ごはん いものこ汁 鶏肉の蜜照焼き 小松菜の和え物 漬物 りんご缶 555kcal 食塩2.1g	12 ごはん みそ汁 からす鰯の黄身焼 大根のトロみ煮 漬物 みかん缶 624kcal 食塩2.5g	13 ごはん コンソメスープ ビーフシチュー 温野菜サラダ 漬物 パイン缶 591kcal 食塩2.7g	14 海鮮親子丼 一口おかめうどん 油麩の煮物 春菊の胡麻和え 漬物 りんご缶 676kcal 食塩2.0g	15 ごはん すまし汁 味噌カツ 里芋の胡桃和え 漬物 キウイ 617kcal 食塩2.8g
16 ごはん みそ汁 白身魚の楊玉77イ かぶのジュポン酢 漬物 黄桃缶 650kcal 食塩2.9g	17 ごはん みそ汁 牛すき風 豆腐のなめ茸かけ 漬物 パイン缶 618kcal 食塩2.1g	18 ごはん コンソメスープ 鶏肉スパイシー焼 パンプキンサラダ 漬物 オレンジ 653kcal 食塩3.2g	19 《昔話ごはん》 和風菜めしピラフ 吉野汁 揚げ出の野菜雪おろし きんぴらごぼうサラダ 黒ゴマプリン 669kcal 食塩3.0g	20 ごはん みそ汁 ぶり大根 春菊の磯和え 漬物 バナナ 565kcal 食塩2.5g	21 ごはん みそ汁 鶏肉の甘酢あん 冬至かぼちゃ 漬物 りんご缶 580kcal 食塩1.7g	22 十五穀米 大豆和風ドライカレー ポパイスープ ごぼうサラダ 漬物 コーヒーゼリー 658kcal 食塩2.8g
23 ごはん 沢煮椀 鯖の葱味噌焼き 刻み昆布の炒り煮 漬物 フルーツ 644kcal 食塩2.9g	24 《クリスマスランチ》 チキンライス コンソメスープ クリスマスプレート クリスマススムース 655kcal 食塩2.7g	25 ごはん みそ汁 鯖のハーブ焼 チリコンカン 漬物 キウイ 592kcal 食塩1.9g	26 ごはん みそ汁 ボルシチ風 和風バーニャカウダ 漬物 洋梨缶 669kcal 食塩2.0g	27 ごはん 帆立の養生スープ 肉団子の酢豚風 青梗菜の磯ナル ザーサイ マンゴー 612kcal 食塩3.0g	28 ごはん みそ汁 鱈とつみれ塩鍋風 里芋のくるみ和え 漬物 黄桃缶 554kcal 食塩2.7g	29 ごはん みそ汁 ミートグラタン 海老のオロチソースサラダ 漬物 オレンジ 623kcal 食塩2.2g

※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。

日本昔話

～絵本の世界を食べて楽しむ～

～かさじぞう～



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。今回は、さるかに合戦をテーマに献立を作成しました。和風かにピラフやカニクリームコロッケなどかにを使った料理を中心に考えられています。お味はいかがでしたでしょうか？今月は、かさじぞうをテーマにしたメニューを考えています。雪やお地蔵様をイメージしています。どんな風に盛り付けられてくるか、楽しみにしていて下さい。

日本昔ばなし御膳 ～さるかに合戦～

和風かにピラフ
かにクリームコロッケカレーソース
人参のツナ和え
豆乳味噌スープ
野菜とりんごのゼリー
令和6年11月20日(水) 日就会



大根ときのこの炊込み御飯

☆材料☆ (2合分)

米	2合	大根	5cm
油揚げ	1/2枚	きのこ類	60g
酒	大さじ2	薄口醤油	大さじ2.5
塩	ひとつまみ	水	釜目盛分



季節の簡単 炊込み御飯♪

旬の大根をホクホクおいしく食べられるごはん！

- ① 大根、油揚げは長さや幅を揃えてカット。葉付き大根の場合は、葉を5mm間隔でカットする。
- ② きのこ類は洗わず、石づきを取る。えのきの場合は大根の長さに合わせると食べやすい。
- ③ お釜にお米、調味料、カットした材料を入れ水を入れたら炊飯します。
- ④ 炊き上がったたら混ぜて完成！



11月行事食

☆文化の日☆
香りこわめし
たぬき汁
銀たらの粕漬焼
車麩の煮しめ
漬物
フルーツカクテル



☆勤労感謝の日☆
きのこピラフ
大根ポトフ
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



☆握り寿司☆
寿司6貫
あおさ汁
筑前煮
白菜の昆布和え
手作りプリン



☆郷土料理「はらこめし」☆
11月5日、11月9日の2日間亘理の郷土料理、はらこめしの提供を行いました。今年は、鮭の不漁等で回数は減ってしまいましたが、無事みなさんに楽しんで頂く事ができホッとしています。宮前荘のはらこめしお味はいかがでしたでしょうか？



★栄養士より★

気温がぐっと下がり、冬の訪れを感じる季節になりました。あっという間に12月になってしまったように感じているのは私だけでしょうか？一日一日の過ぎるスピードが年々速くなっているようです…。

宮前荘では、今年も楽しく過ごせましたか？お食事はいかがでしたでしょうか？来年も、皆さんに楽しんで頂けるお食事やおやつを考えていきたいと思っています。こんな料理が食べたいやこんなおやつが食べてみたい、などのリクエストがありましたら、遠慮なく栄養士に声をかけてくださいね。宮前荘から聞こえてくる楽しそうな笑い声に、毎日元気をもらっています。今年も、残すところ一ヶ月です。元気に新年を迎えるように体調に気を付けて過ごしましょう。

…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 及川