



1月宮前荘お献立



令和7年1月1日

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3 ごはん すまし汁 金目鯛の粕漬焼 松前漬け風 漬物 りんごコンポート	4 ごはん みそ汁 すき焼き風 白菜の炒め煮 漬物 洋梨缶	5 ごはん みそ汁 豚肉の味噌麹焼 南瓜の甘煮 漬物 パイ缶
				615kcal 食塩2.8g	646kcal 食塩1.9g	576kcal 食塩1.7g
6 ごはん 根菜汁 メバルこってり煮 青梗菜の胡麻和え 漬物 バナナ	7 ごはん コンソメスープ 煮込みハンバーグ ポテトサラダ 漬物 みかん缶	8 《新年祝い膳》 赤飯・すまし汁 天ぷら盛合せ 刺身3点盛り 五色なますのせ 紅白寒天	9 ごはん すまし汁 赤魚の味噌漬焼 ひじきサラダ 漬物 マンゴー	10 ごはん みそ汁 鶏塩鍋風 ふろ吹き大根 漬物 みかん缶	11 肉そば 野菜のかき揚げ ツナと青菜の和物 漬物 ゆずムース	12 ごはん 根菜のスープ 鯖の山椒味噌焼 小松菜のナムル 漬物 フルーツカクテル
580kcal 食塩2.3g	642kcal 食塩2.9g	644kcal 食塩1.6g	618kcal 食塩2.2g	581kcal 食塩2.1g	647cal 食塩2.0g	644kcal 食塩2.5g
13 《成人の日》 ネギトロ丼 とろろのすまし汁 油麩の煮しめ 春菊の白和え 漬物・いちごプリン	14 ごはん みそ汁 ますのチャンチャン焼 じゃが芋の磯炒め 漬物 白桃缶	15 ごはん ポパイスープ 豚肉トマト煮込み 彩り野菜キャパリサラダ 漬物 キウイ	16 《昔話御膳》 ミルク炊込み御飯 ほうとう 赤魚のみぞれ煮 法連草おひたし ヨーグルトババロア	17 ビーフシチュー コンソメスープ 温野菜サラダ フルーツカクテル 漬物	18 ごはん オニオンスープ 和風麻婆豆腐 白菜の和え物 漬物 バナナ	19 ごはん みそ汁 鮭のタルタル焼 茄子の胡桃和え 漬物 みかん缶
642kcal 食塩2.3g	596kcal 食塩3.1g	641kcal 食塩1.5g	632kcal 食塩3.2g	595kcal 食塩1.9g	643kcal 食塩2.7g	657kcal 食塩2.9g
20 ごはん 冬野菜豆乳汁 絹揚げとろみ炒め 胡瓜のゆず和え 漬物 黄桃缶	21 ごはん みそ汁 ポークジンジャー ヘルシーサラダ 漬物 りんご	22 ごはん けんちん汁 あじの南部焼き きのこの和風リネ 漬物 洋梨缶	23 ごはん みそ汁 ボルシチ風煮込み 小松菜マヨサラダ 漬物 黄桃缶	24 ひじき炊込み御飯 かきたま汁 刈の金山寺味噌焼 金平ごぼう 漬物 みかん缶	25 ごはん コンソメスープ ミートローフチーズ焼 キャベツのマスタード和え 漬物 キウイ	26 ごはん 石狩汁 肉豆腐 さつま芋の甘煮 漬物 黄桃缶
636kcal 食塩1.8g	646kcal 食塩2.2g	644kcal 食塩2.3g	571kcal 食塩2.5g	574kcal 食塩3.4g	641kcal 食塩2.8g	648kcal 食塩1.7g
27 ごはん みそ汁 鯖のスパイス焼 ブロッコリーと卵のサラダ 漬物 バナナ	28 ごはん みそ汁 メンチカツ 南瓜サラダ 漬物 パイ	29 ごはん みそ汁 牛肉のしぐれ煮 白菜の和風和え 漬物 みかん缶	30 ごはん みそ汁 ぶり大根 とろろ和え 漬物 洋梨缶	31 ごはん みそ汁 チキン南蛮 まめまめサラダ 漬物 黄桃缶		
646kcal 食塩2.9g	636kcal 食塩2.4g	648kcal 食塩2.3g	647kcal 食塩3.5g	646kcal 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～

～鶴の恩返し～

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、鶴の恩返しをテーマに献立を考えました。雪を連想させる大根おろしを使ったみぞれ煮と牛乳を使った炊込み御飯、冬野菜をいっぱい使った寒い冬にぴったりのあったかいほうとうを楽しんで頂きます。

さて、かさじぞうのメニューは、揚げ出し豆腐が大根おろしたっぷりでおいしかったとお話頂きましたが、みなさんはいかがでしたでしょうか？

令和六年十二月十九日(木)
日就会

日本昔ばなし膳
かさじぞう

和風菜飯ピラフ
吉野汁
揚げ出し豆腐と
野菜の雪おろしのせ
金平ごぼうサラダ
黒ごまプリン



大根餅



☆材料☆ (4人分)

だいこんおろし	150g	片栗粉	60g
白玉粉	60g	塩	少々
ごま油	大さじ1		
酢	大さじ1	醤油	大さじ1
ラー油	お好み		

季節の簡単
おかずレシピ♪

大根をたくさん消費したいときにおすすめ!

- ① ボウルに大根おろし、片栗粉、白玉粉、塩を入れ混ぜ合わせる。白玉粉のだまが残らないようにしっかりとこねる。水分が足りない時は、指先に少し水をつけて調整してください。
- ② ①を8等分に丸め、厚さ1cmの丸形に整える。
- ③ フライパンにごま油を入れ、中火で熱する。熱くなったら②を並べ両面こんがり焼く。酢醤油にお好みでラー油を入れ、焼けた大根餅をつけて熱いうちに召し上がれ!

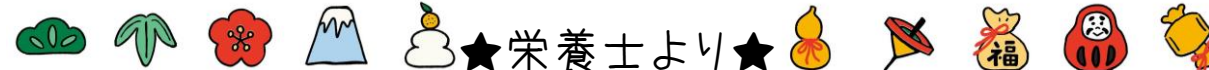


12月行事食

12月24日
☆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
クリスマスムース



12月25日
☆手作りおやつ☆
ティラミス風ロールケーキ



あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願いいたします。今年巳年です。(み)の読みから「実」にかけて、実を結ぶ年と言われていす。また、蛇は、再生や永遠の象徴とされており新しい挑戦や変化に対して前向きな姿勢を示す年ともいわれます。年齢を重ねると、なかなか新しいことに挑戦したり、生活に変化をつけたりすることは難しいと思われるのではないのでしょうか？でも、宮前荘に来ていただければ、身体を動かしてゲームをしたり、何かをつくったり、お出かけしたり、新しい体験ができると思います。お食事でも、そんな楽しい体験をしていただけるよう、厨房職員全員で考え、取り組んでいきたいと思ひます。本年もどうぞよろしくお願いいたします。



…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