



2月宮前荘お献立

令和7年2月1日

月	火	水	木	金	土	日
					1 ごはん みそ汁 赤魚の照り焼 ほうれん草サラダ 漬物 黄桃缶	2 恵方巻 いわしのつみれ汁 鶏肉と大豆の煮物 かぶとせりの和え物 きなこムース
					559kcal 食塩2.6g	657kcal 食塩2.5g
3 ごはん みそ汁 鱧77仔11Y-スかけ 春菊のナッツ和え 漬物 バナナ	4 ごはん みそ汁 肉豆腐 さつま芋サラダ 漬物 りんごコンポート	5 ごはん コンソメスープ 鮭のパン粉焼 ひじき入りサラダ 漬物 パイン缶	6 ごはん ミネストローネ メンチカツ 蕪の和風サラダ 漬物 洋梨缶	7 ごはん みそ汁 刈の南部焼 油麩と里芋の煮物 漬物 マンゴー	8 天丼 すまし汁 味噌田楽 野菜の大豆煮 漬物 パイン缶	9 ごはん みそ汁 牛すき煮 きのご胡桃和え 漬物 白桃缶
642kcal 食塩2.9g	642kcal 食塩2.9g	644kcal 食塩1.6g	642kcal 食塩2.7g	624kcal 食塩2.2g	653kcal 食塩1.6g	641kcal 食塩2.8g
10 ごはん みそ汁 さわらの香味焼 キャベツの和え物 漬物 フルーツミックス	11 鶏五目ごはん 花麩のすまし汁 金目鯛の煮付け 春菊17醤油和え しば漬 みかん	12 ごはん みそ汁 豚肉の生姜焼き ニラ玉炒め 漬物 マンゴー	13 ごはん けんちん汁 鱒の趣味噌漬焼 かぶの炒め煮 漬物 バナナ	14 ポークカレー コンソメスープ カリフラワーサラダ 福神漬け ヨーグルトムース	15 ごはん みそ汁 鶏肉の香味焼き かぶのほっこり煮 パイン缶 漬物	16 ごはん みそ汁 赤魚の西京焼き 車麩の煮物 みかん缶 漬物
548kcal 食塩2.9g	518kcal 食塩2.4g	584kcal 食塩2.0g	638kcal 食塩2.6g	648kcal 食塩3.2g	612kcal 食塩2.1g	631kcal 食塩2.1g
17 ごはん 養生スープ ハ宝菜 チキンサラダ 奈良漬 パイン	18 ごはん みそ汁 鶏肉の卵あんかけ ごぼうツナ和え 漬物 黄桃	19 昔話御膳 生姜ピラフ 京豆腐のすまし仕立て 和風ミートローフ 山菜わさび ほうじ茶ゼリー	20 ごはん 豚汁 鱈の粕漬焼き 大根サラダ 漬物 りんご	21 ごはん みそ汁 たら鍋風 里芋のゴマ味噌和え 桜大根 白桃缶	22 ごはん すまし汁 さばの味噌煮 法蓮草胡桃和え 漬物 バナナ	23 ばらちらし お吸い物 揚げ出し豆腐 なめ茸和え フルーツカクテル
634kcal 食塩3.1g	644kcal 食塩3.1g	588kcal 食塩2.9g	596kcal 食塩2.6g	556kcal 食塩2.9g	536kcal 食塩2.0g	627kcal 食塩1.6g
24 ごはん みそ汁 鮭の照りマヨ焼 彩りサラダ 漬物 黄桃缶	25 ごはん みそ汁 塩ちゃんこ風 青菜の白和え 漬物 キウイ	26 五目あんかけうどん ふろ吹き大根 白菜の昆布和え 漬物 みかん缶	27 ごはん みそ汁 刈の漬け焼 さつま芋の味噌煮 漬物 パイン缶	28 ごはん ポトフ 豚肉和仔Y-スかけ もやしのツナ和え 漬物 りんご缶		
580kcal 食塩2.0g	575kcal 食塩2.6g	595kcal 食塩1.9g	595kcal 食塩1.9g	646kcal 食塩2.6g		

31 30 29

※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。



1月行事食



1月8日《新年会》
 赤飯
 すまし汁
 天ぷら盛合せ
 刺身三点盛り
 五色なます
 紅白寒天



1月13日《成人の日》
 ねぎとろ丼
 とろろ昆布のすまし汁
 油麩の煮しめ
 春菊の白和え
 漬物
 いちごプリン

日本昔ばなし御膳

～鶴の恩返し～
 ミルク炊込み御飯

ほうとう

赤魚のみぞれ煮

ほうれん草のおひたし

ヨーグルトババロア

令和7年1月16 (木) 日就苑



人参のナムル



☆材料☆ (2～4人分)

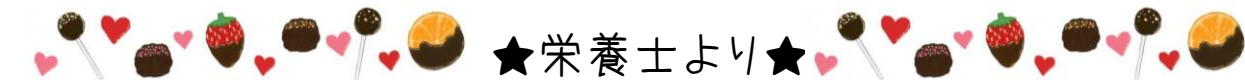
- 人参 1本
- ★ごま油 大さじ1/2
- ★鶏がらスープの素 小さじ1/2
- ★塩 ひとつまみ
- 黒胡椒 お好みで適量

季節の簡単
 おかずレシピ♪

人参は免疫力を高めるビタミンAが豊富で冬の風邪対策におすすめの食材です。



- ① 人参の皮をむき、千切りにする。(長さとおさを揃えるのがポイント！) 電子レンジ可の容器に入れる。
- ② 電子レンジ600wで2分30秒チンする。
- ③ ★の調味料を加えて混ぜます。
- ④ お好みで黒胡椒を入れて混ぜたら出来上がり！



★栄養士より★
 2月は、暦上春を迎えますが、まだまだ寒い日が続いていますね。亘理町でもインフルエンザやコロナ等の感染症もまだまだ多いと聞きます。皆さんも、食事をしっかり摂って免疫力を高め、体調を崩さないようにしましょう。さて、2月は節分がありますね。今年は2月3日が暦上の立春にあたる為、節分はその前日の2日になります。節分が2月2日あたる年は、日本の景気が良い年になると聞いた事があります。今年の日本はどんな景気になるでしょう。物価がどんどん上がって、好景気である事は今のところ感じられてはいませんが…私個人的には、もう少し生活しやすい年になると良いなと思う今日この頃です。



…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