11月宮前荘お献立

令和７年11月１日

日	月	火	水	木	金	土
30　ごはん みそ汁 鰺の南蛮漬け やみつき白菜 漬物 フルーチェ						1　ごはん 味噌汁 鱈の幽庵焼き 大豆とひじきの煮物 漬物 黄桃缶
636Kcal　3.1g						616Kcal　3.3g
2　キーマカレー 冬野菜ポトフ ハムと玉葱のマリネ風 福神漬 バナナヨーグルト	3　栗おこわ すまし汁 銀鱈の粕漬焼 柚なます 漬物・梨	4　ごはん みそ汁 チキン南蛮 ピーマンの塩昆布和え 漬物 パイン缶	5　ごはん コンソメスープ ビーフシチュー スパゲティサラダ 漬物 フルーツジュレ	6　ごはん みそ汁 かれいの黄身焼 厚揚げのそぼろあん 漬物 みかん缶	7　はらこめし えびつみれ汁 秋野菜の煮しめ 小松菜の菊花和え 漬物 柿	8　ごはん すまし汁 メバルの味噌麹焼き 二色野菜のポン酢和え 漬物 バナナ
619Kcal　3.2g	595Kcal　2.6g	650Kcal　2.7g	684Kcal　2.7g	641Kcal　2.7g	641Kcal　2.7g	538Kcal　3.0g
9　ごはん キャロットスープ チキンのキノコソース ﾌﾞﾛｯｺﾘｰと卵のサラダ 漬物 ぶどうゼリー	10　桜エビの混ぜご飯 みそ汁 かれいの南部焼き 人参しりしり 漬物 ヨーグルトフルーチェ	11　ごはん 野菜の和風ｸﾘｰﾑｽｰﾌﾟ 鱈と彩野菜炒め キザミ昆布の煮物 漬物 リンゴコンポート	12　《NISSIN ツーリスト》 ばら寿司 肉吸い ソースカツ しろ菜辛し和え 漬物・牛乳ゼリー	13　ごはん 味噌汁 五目たまごあんかけ そうめんﾁｬﾝﾌﾟﾙｰ 漬物 バナナ	14　ごはん 豚汁 さわら山椒味噌焼 具沢山卯の花 漬物 メロンフルーチェ	15　ごはん コンソメスープ 鶏肉ときのこｶﾚｰ炒め 彩マカロニサラダ 漬物
679Kcal　2.9g	651Kcal　3.4g	628Kcal　2.7g	692Kcal　3.2g	676Kcal　2.5g	669Kcal　3.1g	Kcal　g
16　ごはん 肉団子の生姜スープ かれいの和風ﾑﾆｴﾙ じゃが芋のチーズ焼 漬物 キウイ	17　中華丼 春雨坦々スープ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの中華和え 漬物 黄桃缶	18　ごはん コンソメスープ お魚ハンバーグ ｱｽﾊﾟﾗｶﾞｰﾘｯｸ炒め 漬物 ぶどうゼリー	19　ごはん みそ汁 ぶりの照り焼 ﾋﾟｰﾏﾝと竹輪の金平 漬物 みかん缶	20　にぎり寿司 すまし汁 筑前煮 白菜の昆布和え 抹茶金時ゼリー	21　ごはん にらと卵のスープ 鶏肉の照り焼き 厚揚げのサラダ 漬物 リンゴムース	22　豚汁うどん かわり卵焼き 漬物 バナナヨーグルト
694Kcal　2.5g	664Kcal　2.5g	664Kcal　2.5g	663Kcal　2.3g	638Kcal　3.5g	608Kcal　2.1g	650Kcal　2.9g
23　ごはん つみれ汁 厚揚げの肉みそかけ かに風味の酢の物 漬物 みかん缶	24　きのこの炊込みご飯 粕汁 銀ひらすの和風ｽﾃｰｷ 里芋の柚味噌かけ 漬物 柿	25　ごはん コンソメスープ 白身魚のパン粉焼 帆立のマリネ 漬物 パイン缶	26　わかめごはん きのこのポタージュ そら豆のキッシュ 鶏のオーロラソース 漬物 白桃缶	27　鮭のバター風味ご飯 にゅうめん 蟹の重ね蒸し わかめの酢の物 漬物 梨	28　ごはん 鱒のﾋﾟｰﾅﾂ味噌焼 人参のたらこソテー 漬物 バナナ	29　ごはん キノコスープ 甘辛鶏つくね ツナポテトサラダ 漬物 洋ナシ缶
699Kcal　3.2g	616Kcal　3.1g	614Kcal　2.1g	690Kcal　3.0g	610Kcal　3.7g	575Kcal　2.5g	653Kcal　3.4g

※食材の都合により、献立の内容が変わることがあります。ご了承ください。

NISSIN ツーリスト

～大阪への旅～

今月の NISSIN ツーリストは、大阪への旅です。大阪は、亘理から仙台を経由して新幹線ならおよそ 5 時間半、飛行機なら仙台空港から関西空港まで、約 1 時間半の旅になります。にぎやかな道頓堀や立派な大阪城など、見所いっぱいの元気な街です。また、おいしいものもたくさんあります。細かく切った具材をすし飯に混ぜるばら寿司、難波発祥の肉吸いは、うどん屋さんでお客さんが「肉うどんのうどん抜き」を頼んだことが始まりの汁物です。また、ソース二度漬け禁止の串カツも大阪を代表するソウルフードです。食の台所大阪の味をお楽しみください。そして、先月愛知の旅はいかがでした？天むすやきしめん、味噌カツなど、たくさんの名古屋めしを盛り込み楽しいお膳になっていたと思います。

季節の簡単おかずしシピ

白菜に豊富に含まれる
ビタミンＣで風邪予防！

やみつき白菜ナムル

○●○材料(2 人分)○●○

白菜	300g	白だし	大さじ1
ツナ缶	1 缶	ごま油	大さじ 1/2
黒胡椒もしくは白胡麻		お好み	

①白菜は 2～3cm の細切りにし、耐熱容器に入れて、ふんわりとラップをかけて電子レンジ(600W)で 5 分ほど加熱する。
②(1)の粗熱を取り、しっかりと絞って、水気をよくきる。
③ボウルに(2)を入れ、ツナ缶の缶汁をきって加え、(A)を加えてよく混ぜ合わせる。
④器に盛り、好みで黒こしょう(白胡麻)をふる。

10 月行事食

6 日
「お月見御膳」

13 日
「スポーツの日」

10 日・14 日・15 日　「芋煮会」

芋煮会を行いました。宮城県の秋の風物詩、具がたっぷり味噌味の芋煮汁とおにぎりは、4 種類の中からお好きな物を選んでいただくお好みおむすびでした。中でも、甘い味噌をたっぷり塗って食べる直前に焼き上げる焼き味噌おにぎりは一番人気でした。

栄養士より

朝晩の冷え込みに秋の深まりを感じる頃となました。
落ち葉が舞い、季節は少しずつ冬へと向かっています。さつま芋やかぼちゃなど、秋の味覚には体を温める力があります。温かいお食事をおいしく食べて、インフルエンザや風邪などに罹らないように体をいたわりながら元気にこれから来る寒い冬を迎えましょう。
今月も、旬の味覚を取り入れた献立を考えています。宮前荘でのお食事は、常にリクエスト募集中です。食べたい料理や食べてみたいおやつなどお気軽に栄養士に声をかけてください。今月のお食事もどうぞ楽しみにお過ごしください。

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
TEL0223 (34) 5329
栄養士黒澤　及川