12月宮前荘お献立

令和7年12月1日

日	月	火	水	木	金	土
	1　ごはん みそ汁 かれいのみぞれ煮 帆立とｷｬﾍﾞﾂの和え物 漬物 コーヒープリン	2　ごはん わかめと卵スープ チャプチェ 豆苗のゴママヨ和え 漬物 白桃缶	3　ごはん 吉野汁 甘辛鶏つくね 春雨の酢の物 漬物 オレンジ	4　豆ごはん 水餃子スープ かに玉 ピーマンのじゃこ炒め 漬物 ヨーグルトフルーチェ	5　ごはん すまし汁 鶏肉の胡麻醤油焼 小松菜の山葵マヨ和え 漬物 バナナ	6　ごはん みそ汁 あじの照り焼 切り干し大根ｶﾚｰ炒め 漬物 りんごダイス缶
	681Kcal　2.5g	687Kcal　3.0g	623Kcal　3.5g	670Kcal　3.4g	631Kcal　3.3g	614Kcal　3.1g
7　ごはん ミネストローネ メンチのﾃﾞﾐｿｰｽかけ 海藻さっぱりサラダ 漬物 オレンジ	8　さつま芋ごはん 粕汁 豚カルビの葱塩炒め 里芋の田楽 漬物 イチゴムース	9　ごはん みそ汁 鮭のちゃんちゃん焼 かぶとわかめの酢の物 漬物 ぶどうゼリー	10　カレーライス ほうれん草のスープ 温野菜サラダ らっきょう・福神漬け フルーツヨーグルト	11　ごはん みそ汁 鶏の変わり唐揚げ じゃが芋と舞茸金平 漬物 バナナ	12　ごはん 和風ポトフ メバル和風ムニエル 花野菜のﾏｽﾀｰﾄﾞﾏﾘﾈ 漬物 抹茶金時ゼリー	13　五目ラーメン 焼きギョーザ 漬物 マンゴー杏仁
622Kcal　2.7g	668Kcal　3.1g	628Kcal　3.1g	689Kcal　2.9g	634Kcal　3.0g	668Kcal　1.8g	692Kcal　3.1g
14　ごはん けんちん汁 牛肉の高菜炒め マカロニサラダ 漬物 いちごゼリー	15　ごはん みそ汁 鯖の味噌煮 大根のゆず浸し 漬物 パイン缶	16　ごはん なめこの味噌汁 かつとじ 五目大豆サラダ 漬物 キウイ	17　ごはん 春雨スープ 牛肉のプルコギ風 豆腐のｷﾉｺﾎﾟﾝ酢かけ 漬物 バナナ	18　菜飯 えびつみれ汁 千草焼き もやしのおかか和え 漬物 マスカットゼリー	19　《Nissinツーリスト》 デミかつ丼 鶏中華スープ 大根と白菜の甘酒煮 コールスローサラダ 漬物　ピーチ杏仁	20　ごはん 春菊とえのきスープ タンドリーチキン ごぼうサラダ 漬物 みかんフルーチェ
686Kcal　2.8g	651Kcal　3.4g	687Kcal　3.3g	692Kcal　2.0g	684Kcal　3.4g	685Kcal　3.2g	668Kcal　2.9g
21　ごはん 酸辣湯 八宝菜 ザーサイの和え物 漬物 白桃ムース	22　ごはん ほっこりおろし汁 鮭山椒味噌焼 冬至南瓜 漬物 りんご	23　ごはん みそ汁 かつおカツのゴマダレ つみれとじゃが芋煮 漬物 パイン缶	24　《クリスマスランチ》 チキンライス きのこポタージュ クリスマスプレート 漬物 クリスマスデザート	25　ごはん かぶのスープ グリルチキン フルーツカクテル 漬物 フルーツカクテル	26　とろとろ親子丼 みそ汁 ちくわとﾋﾟｰﾏﾝの金平風 漬物 リンゴ	27　ごはん すまし汁 鱈の磯部揚げ 青梗菜炒め 漬物 バナナ
678Kcal　3.4g	571Kcal　2.5g	674Kcal　3.0g	665Kcal　2.7g	627Kcal　2.7g	584Kcal　3.3g	572Kcal　2.9g
28　ごはん みそ汁 スタミナ豚ニラ玉 しいたけのマヨポン酢 漬物 黄桃缶	29　ごはん ポパイスープ ビーフシチュー スパゲティサラダ 漬物 ピーチフルーチェ	30　ごはん ワンタンスープ 鶏肉の蜂蜜照り焼 小松菜山葵マヨ和え さつま芋の甘煮 漬物				
629Kcal　3.0g	645Kcal　3.3g	656Kcal　2.9g				

※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

～岡山への旅～

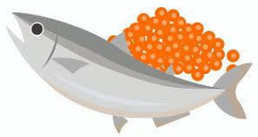
今月の NISSIN ツーリストは、岡山への旅です。岡山へは、亘理から仙台を経由して新幹線ならおよそ 6 時間、飛行機なら仙台空港から岡山まで、約4時間半の旅になります。白壁の街並みが美しい倉敷美観地区を歩き、岡山城で城下町の風情のある街並みやそしておいしいグルメの多い街です。今回のツーリストでは、名物のデミかつを楽しんで頂きます。また、ボリューム満点の大阪御膳はいかがでしたか？中でも肉吸いは、本場に近い味に仕上がったと思います。岡山御膳もお楽しみにしてください♪

11 月行事食

3 日

7 日
「はらこめし」

4 日
手作りおやつの日
「スィートポテト」



20 日
「にぎり寿司」

23 日
勤労感謝の日

季節の簡単 炊き込みご飯

「大根どきの医者いらず」
昔から体にいい野菜だと言われています。

ほくほく大根と豚肉の炊込みご飯

○●○材料(2 人分)○●○

米　2 合　豚バラ　150g　大根　200g

生姜　ひとかけ　小葱　適宜

☆酒　大さじ1　めんつゆ大さじ1　ごま油小さじ1

①米をとぎ、30 分吸水したらザルでしっかり水気を切る。大根は皮をむき 1cm のさいの目に切り、豚肉は 1.5 cm幅に切る。小ねぎは小口切り、生姜が千切りにする。

②炊飯器に①の米を入れ☆の材料と生姜を加える。2合の線まで水を入れて混ぜる。大根と豚肉をのせて炊く。

③出来上がったら混ぜ合わせて蒸らし、小ねぎをちらす。

栄養士より

今年も残すところあとわずかとなりました。12 月はクリスマスや年末年始の行事など、楽しみが多い季節です。給食でも、皆さまに季節を感じていただけるよう、彩り豊かな献立を工夫いたしました。
寒さが厳しくなる時期ですので、体を温める汁物や、免疫力を高める食材を取り入れています。どうぞ食事を楽しみながら、心も体も健やかにお過ごしください。 一年間、皆さまの笑顔に支えられながら給食をお届けできたことに感謝しております。来年も安心で美味しい食事をお届けできるよう努めてまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。
新しい年が皆さまにとって穏やかで幸せな日々となりますよう、心よりお祈り申し上げます。どうぞ良いお年をお迎えください。

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