１月宮前荘お献立

令和８年１月１日

日	月	火	水	木	金	土
						3 ごはん すまし汁 赤魚の粕漬焼き 松前漬け風 漬物 りんご
						681Kcal 2.4g
4 ごはん みそ汁 すき焼き風 かに風味の酢の物 漬物 洋梨缶	5 ごはん 和風ポトフ かれいの葱味噌焼 ひじきと蒸し鶏サラダ 漬物 抹茶ゼリー	6 ごはん 春雨スープ ｷﾅｺ入団子の甘酢あん 春菊と竹輪のナムル 漬物 バナナ	7 赤飯 すまし汁 天ぷら盛り合わせ 刺身盛り合わせ 海老と蓮根しんじょ 漬物 紅白ケーキ	8 ごはん みそ汁 チキン南蛮 豆苗の胡麻ﾄﾞﾚ和え 漬物 フルーツカクテル	9 カレーライス ほうれん草と玉子ｽｰﾌﾟ ﾊﾑともやしの香味和え 福神漬けとらっきょう バナナヨーグルト	10 ごはん けんちん汁 鰺の南部焼 厚揚げと南瓜の含め煮 漬物 ぶどうゼリー
618Kcal 2.5g	681Kcal 2.4g	689Kcal 3.0g	675Kcal 1.9g	649Kcal 2.6g	650Kcal 3.3g	667Kcal 2.8g
11 ごはん 白菜の生姜みそ汁 鰆の有馬焼き 里芋の柚味噌かけ 漬物 黄桃缶	12 ばら寿司 とろろ昆布のすまし汁 煮しめ 春菊の白和え 漬物 いちごプリン	13 ごはん みそ汁 赤魚の磯辺揚げ 五目大豆サラダ 漬物 みかん缶	14 ごはん みそ汁 牛肉の高菜炒め マカロニサラダ 漬物 りんご	15 ごはん みそ汁 めぬけのみぞれ煮 ひじきの炒り煮 漬物 ぶどうゼリー	16 NISSIN ツーリスト 青菜と鮭の混ぜご飯 たたき汁 あなごの柳川風 べったら漬胡麻油和え 漬物 芋ようかんパフェ	17 ごはん 石狩汁 豚バラ照り煮 素麺チャンプルー 漬物 バナナ
611Kcal 2.9g	559Kcal 1.9g	660Kcal 2.3g	639Kcal 2.7g	612Kcal 2.7g	694Kcal 2.5g	663Kcal 2.4g
18 ごはん コンソメスープ 鶏のママレード焼 ミモザサラダ 漬物 フルーツカクテル	19 五目チャーハン ワンタンスープ 麻婆豆腐 春雨サラダ 漬物 ストロベリー杏仁	20 ごはん みそ汁 鶏肉のｶﾞｰﾘｯｸ焼 豆苗のごまマヨ和え 漬物 みかん缶	21 ごはん 葱と木耳のスープ 豚バラと大根の照り煮 白菜とハムのﾚﾓﾝｻﾗﾀﾞ 漬物 メロンゼリー	22 カレーうどん おろしポン酢餃子 漬物 フルーツヨーグルト	23 ごはん すまし汁 赤魚の揚げ煮 根菜と牛肉の金平 漬物 ピーチゼリー	24 ごはん みそ汁 鶏のニラだれかけ 南瓜の煮物 漬物 みかん
548Kcal 2.2g	608Kcal 2.1g	684Kcal 2.1g	616Kcal 2.1g	668Kcal 2.7g	666Kcal 2.0g	616Kcal 3.1g
25 ごはん 和風ポトフ お魚バーグ 冬野菜のチーズ焼き 漬物 イチゴゼリー	26 ごはん わかめスープ チャプチェ もやしの韓国風サラダ 漬物 フルーツカクテル	27 ごはん みそ汁 鯖の竜田揚げ セロリの塩昆布ナムル 漬物 オレンジ	28 ごはん みそ汁 筑前煮 ひじきと鯖のサラダ 漬物 黄桃缶	29 ごはん ポパイスープ ボルシチ風煮込み ブロッコリーサラダ 漬物 バナナ	30 高菜と桜ｴﾋﾞ混ぜご飯 みそ汁 鰆の山椒味噌焼 具たくさん卯の花 漬物 みかん	31 ごはん 春菊とえのきのｽｰﾌﾟ 厚揚げと豚の塩炒め 小松菜の山葵ﾏﾖ和え 漬物 パイン缶
690Kcal 2.6g	693Kcal 2.3g	608Kcal 2.6g	689Kcal 2.9g	622Kcal 2.5g	623Kcal 3.6g	666Kcal 2.3g

※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

～東京への旅～

今月の NISSIN ツーリストは、東京への旅です。亘理から仙台を経由し新幹線でおよそ2時間半の旅です。東京には、名所がたくさんあり、浅草寺や明治神宮では静かな空気の中で歴史にふれられ、上野公園では四季の移ろいを楽しみながら散策できます。スカイツリーの展望台はゆっくり景色を眺められる人気の場所です。食事では、江戸の味として親しまれてきた柳川鍋もおすすめです。今回どじょうではなくアナゴを使った柳川風煮が献立に入っています。ごぼうの香りとふんわり卵がやさしくほっとする味わいをお楽しみください。また、先月の岡山御膳はいかがでしたか？デミかつ丼はボリュームもありおいしく出来上がりました。みなさんはお楽しみいただけましたか？

令和７年 12 月 19 日（水）社会福祉法人日就会

季節の簡単 おかずレシピ

甘味が強く栄養価の高い冬の野菜をいただきましょう。

ちぢみほうれん草と卵の中華風炒め

○●○材料(2 人分)○●○

ちぢみほうれん草	1 袋	卵	2 個
にんにく	1 片	塩コショウ	適宜
ｵｲｽﾀｰｿｰｽ	大さじ1と 1/2	サラダ油	適量

①ほうれん草はサッとゆでで、食べやすい大きさに切る。にんにくは、みじん切りにしておく。卵は、塩少々混ぜといておく。
②フライパンに多めの油をしいて、卵をふんわり焼いてから一度取り出し、同じフライパンに油をたし、にんにくを炒めて香りがたってきたらほうれん草を加え炒める。
③ｵｲｽﾀｰｿｰｽと塩コショウで味を調えたら、卵を戻し炒め合わせて出来上がり！

12 月行事食

23日
手作りおやつ
「クリスマスパルフェ」

24日
「クリスマスランチ」

栄養士より

新しい年を迎え、皆さまの笑顔と健康を願いながら、今年最初の給食だよりをお届けします。食事は栄養をとるだけでなく、季節や文化を味わい、心を豊かにする大切な時間です。寒さが厳しいこの季節は、体を温める根菜や旬の柑橘類が力を発揮します。皆さまが安心して食事を楽しめるよう、栄養バランスや食べやすさ、彩りにも工夫を凝らしてまいります。

食卓を囲む時間は、交流や会話のきっかけにもなります。「美味しいね」「懐かしいね」と交わされる言葉は、私たちにとっても大きな喜びです。これからも季節を感じられる献立づくりを心がけ、毎日が少しでも明るく楽しくなるよう努めてまいります。どうぞ温かいお食事と楽しい活動を楽しみに、宮前荘へいらしてください！今年も職員一同笑顔でお待ちしております。

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
TEL0223（34）5329
栄養士黒澤　及川