



ヴィラ梅光

# 予定献立表



	10月31日 (月)	11月1日 (火)	11月2日 (水)	11月3日 (木)	11月4日 (金)	11月5日 (土)	11月6日 (日)
朝食	麦ご飯140g 味噌汁 (じゃがいも・麩) 高野豆腐の煮付け ぶどう お漬物 (高菜漬け) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (もやし・油揚げ) こんにゃくの炒め煮 味付け海苔 お漬物 (味づくし) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (薩摩芋・麩) 切り昆布の炒り煮 スクラブレック お漬物 (梅干し) カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (大根・玉葱) 五目金平 煮豆 鮭フレーク 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (南瓜・油揚げ) 大豆の五目煮 山芋とろろ のりの佃煮 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (小松菜・しめじ) 玉葱とじゃがいもの旨煮 納豆 お漬物 (沢庵漬け) カルシウム牛乳	パン 野菜スープ スクラブレック とウイナー サラダ 牛乳
昼食	御飯140g 白身魚の卸し煮 ほうれん草の白和え 清し汁 (蒲鉾・しめじ) フルーツ (バナナ)	赤飯 お刺身 煮しめ 清し汁 (錦糸卵) リンゴのコンポート	御飯140g 豚肉のトマト煮 キャベツとツナのサラダ コンソメスープ コーヒーゼリー	御飯140g 三色丼 法連草の辛子和え とろろ味噌汁 フルーツ (梨)	肉うどん コロッケ フルーツ (バナナ)	鮭チャーハン シュウマイ 清し汁 (松茸麩) フルーツヨーグルト	御飯140g 青梗菜と牛肉の炒めもの 牛蒡サラダ 味噌汁 (わかめ・えのき) 青リンゴゼリー
夕食	麦ご飯140g 手作り南瓜コロッケ マカロニサラダ 野菜スープ お漬物 (白菜漬け)	麦ご飯140g 鶏肉の味噌焼き 茄子のごま醤油かけ シラス入りかき玉汁 お漬物 (しば漬け)	麦ご飯140g 青魚の南蛮漬け 京菜の煮浸し 清し汁 (はんぺん) お漬物 (野沢菜漬け) フルーツ (柿)	秋の炊き込みごはん 牛肉の和風煮 胡瓜とわかめの酢の物 つみれ汁 お漬物 (味づくし)	麦ご飯140g 秋刀魚の塩焼き 鶏レバーのしょうが煮 根菜味噌汁 お漬物 (しば漬け) 栗の渋皮煮 (V)	麦ご飯140g 豚肉と茄子の味噌炒め 中華サラダ ワンタンスープ 漬物 (高菜漬け)	麦ご飯140g 鶏つくねの照り焼き 大根と油揚げの煮物 清し汁 (人参・白菜) お漬物 (べったら漬け)
成分	エネルギー 1493 水分 1071.5 たんぱく質 57.0 食塩相当量 8.2	1378 889.1 68.1 8.0	1634 1268.4 58.4 9.0	1481 949.1 60.0 8.4	1607 1008.4 65.6 8.9	1513 859.3 58.8 8.2	1541 1144.1 61.7 7.7



## 10月31日はハロウィンです。

ハロウィンはイギリスやアメリカの文化ですが、最近では日本でもカボチャの飾りを目にするようになりました。

さて、ご存知かもしれませんが、かぼちゃは実に栄養価の高い食材です！

まずあの黄色い色には、カロテンやビタミンAなどが含まれ皮膚を丈夫にしたり、再生を促進する力があります。

それからかぼちゃには食物繊維がたくさんあるので、腸の動きを助けてくれます。

ビタミンCも含まれているので、季節の変わり目の風邪予防にも良いですね。





ヴィラ梅光



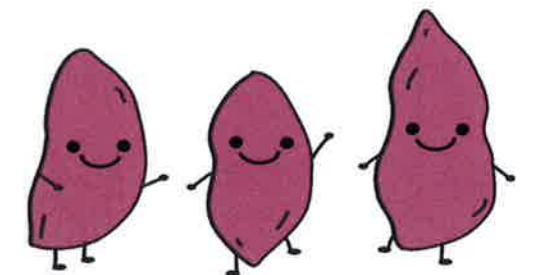
# 予定献立表



	11月7日 (月)	11月8日 (火)	11月9日 (水)	11月10日 (木)	11月11日 (金)	11月12日 (土)	11月13日 (日)
朝食	麦ご飯140g 味噌汁 (茄子・油揚げ) 高野豆腐の煮付け 温泉卵 お漬物 (しそ昆布) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (豆腐・えのき) 切干し大根の炒め煮 もずく お漬物 (野沢菜漬け) カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (あおさ・玉葱) 納豆 白菜の旨煮 味のり 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (里芋・油揚げ) こんにゃくの炒め煮 山芋とろろ お漬物 (めんたいこ) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (もやし・わかめ) 牛蒡のやわらか煮 ハムサラダ お漬物 (味づくし) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (豆腐・玉葱) 里芋のそぼろ煮 うぐいす豆 海苔の佃煮 カルシウム牛乳	パン コンソメスープ ポークビーンズ キウイ 牛乳
昼食	御飯140g 白身魚の酒蒸し ひじきの五目炒め煮 清し汁 (小松菜・巻き麩) フルーツ (りんご)	御飯140g 豚肉とうずらの煮物 和風春雨サラダ 海老団子のスープ ぶどうゼリー	御飯140g カレーライス マカロニサラダ コンソメスープ 福神漬 フルーツみつ豆	味噌ラーメン 餃子 フルーツ (りんご)	海鮮親子丼(酢飯) 南瓜の煮物 清し汁 (法連草) ピーチミルクゼリー	御飯140g 煮込みハンバーグ ポテトサラダ かき玉スープ フルーツ (バナナ)	御飯140g 鯖の揚げ煮(咲献) ビーフン炒め 味噌汁 (京菜・巻き麩) ショア (ブルーベリー)
夕食	麦ご飯140g ロールキャベツ 南瓜サラダ お漬物 (高菜漬け)	栗ごはん 白身魚のみりん干し 茄子の肉味噌かけ のっぺい汁 お漬物 (べったら漬け)	麦ご飯140g 豚の香味焼き ほうれん草としめじの白和 清し汁 (蕪・花麩) お漬物 (奈良漬)	麦ご飯140g 西京焼き 小松菜のツナ炒め 梅そうめん汁 お漬物 (高菜漬)	麦ご飯140g 牛肉の二色巻き がんもと大根の煮物 味噌汁 (春菊・椎茸) お漬物 (しば漬)	麦ご飯140g 秋刀魚の塩焼き 茄子の揚げだし 清し汁 (あおさ・蒲鉾) お漬物 (しそ昆布)	しめじごはん 鶏肉のマスタード焼き 華風和え 清し汁 (はんぺん) お漬物 (野沢菜漬)
成分	エネルギー 1429 水分 1156.4 たんぱく質 59.5 食塩相当量 8.0	1651 974.1 63.4 9.9	1593 1076.3 58.9 8.4	1422 953.3 64.7 7.9	1627 1014.0 64.8 8.7	1705 1067.0 62.2 8.2	1535 909.9 64.6 7.9

## さつまいもの栄養

さつまいもは、食物繊維をはじめ、ビタミンC、ビタミンB群が豊富な野菜です！！  
 特に食物繊維はいも類の中では一番多く、便秘の改善や予防に効果的な栄養成分です。  
 また、ビタミンCの働きで、肌のハリも良くなると同時に、老化やガンの予防効果も期待できます。  
 そして、さつまいもを切ると出る白い液体は、「ヤラピン」という栄養成分で、腸の働きを整える整腸効果があります。  
 つまり、さつまいもは、食物繊維とヤラピンの2つによって、便秘改善に大きな効果があるわけです。  
 その他、ビタミン以外にカルシウムやカリウムなどの栄養も、多いというメリットもあります。







ヴィラ梅光



# 予定献立表



	11月14日 (月)	11月15日 (火)	11月16日 (水)	11月17日 (木)	11月18日 (金)	11月19日 (土)	11月20日 (日)
朝食	麦ご飯140g 味噌汁 (小松菜・玉葱) 切り昆布の煮付け お漬物 (梅干し) 味のり カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (京菜・油揚げ) スパゲッティサラダ ひじきと大豆の煮物 お漬物 (めんたいこ) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (えのき・もやし) こんにゃくの炒め煮 山芋とろろ 海苔の佃煮 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (大根・油揚げ) 切り昆布の煮付け 卵サラダ お漬物 (梅干し) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (わかめ・茄子) 切干し大根の炒め煮 荒挽きウインナー お漬物 (高菜漬け) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (薩摩芋・玉葱) 根菜の炒め煮 納豆 お漬物 (床漬け) カルシウム牛乳	麦ご飯140g 野菜スープ スクランブルエッグとウインナー バナナ 牛乳
昼食	御飯140g パンプキンシチュー サーモンのフレンチサラダ フルーツ (柿)	御飯140g 牛肉と牛蒡の煮物 キャベツとツナの和え物 味噌汁 (わかめ・麩) フルーツヨーグルト	<b>紅葉御膳</b> 吹き寄せおこわ お刺身 松風焼き 炊き合わせ 栗の渋皮煮 茶碗蒸し	御飯140g 鶏肉の酒蒸し 春菊のピリッと和え 清し汁 (筍・三つ葉) フルーツ (梨)	パン スパゲッティグラタン 野菜スープ フルーツ (バナナ)	御飯140g 鶏肉と里芋の煮物 ほうれん草のソテー 清し汁 (白菜・蒲鉾) ミックスフルーツ	御飯140g 白身魚の和風あんかけ ひじきサラダ 清し汁 (はんぺん) ぶどうゼリー
夕食	麦ご飯140g 豚の生姜焼き しらす入り酢の物 ごぼうのピリ辛炒め 豆腐のくず汁 お漬物 (味づくし)	赤飯 おでん ほうれん草のごま和え 清し汁 (蒲鉾・三つ葉) 漬物 (白菜漬け)	麦ご飯140g 厚揚げと豚肉の煮物 ブロッコリーの酢味噌かけ 茶そば汁 お漬物 (味づくし)	麦ご飯140g 鯖のみりん干し じゃが芋のカレー炒め 味噌汁 (キャベツ・人参) お漬物 (しば漬け)	麦ご飯140g ポークケチャップ キャベツとちくわの和え物 かき玉汁 お漬物 (しそ昆布)	麦ご飯140g 魚の香味焼き 炒り豆腐 赤だしなめこ汁 お漬物 (奈良漬)	麦ご飯140g 牛肉と牛蒡の卵とし 茄子のごま醤油かけ こんにゃくのピリ辛煮 とろろ味噌汁 お漬物 (胡瓜漬)
成分	エネルギー 1485 水分 1032.2 たんぱく質 52.9 食塩相当量 6.9	1624 969.5 62.7 9.7	1700 996.1 73.8 9.2	1519 1037.5 67.0 8.7	1543 953.6 60.1 9.6	1538 1022.5 63.3 7.4	1618 1026.7 59.6 8.5



今年の紅葉の見ごろは、例年より遅く11月中旬～12月上旬が見頃になりそうです。  
9月下旬まで気温が高くなった影響で、例年より遅れて色づくところが多くなりそうだとされています。  
しかし、今後は朝晩の冷え込みも次第に大きくなるため、色づきは例年通りの鮮やかさが期待できそうです。  
また、今週は16日に『紅葉御膳』を予定しています。  
紅葉の色づきはまだまだですが、お食事を通じて少しでも秋を感じてください♪



\* 11月 \* ヴィラ梅光

# 予定献立表

	11月21日 (月)	11月22日 (火)	11月23日 (水)	11月24日 (木)	11月25日 (金)	11月26日 (土)	11月27日 (日)
朝食	麦ご飯140g 味噌汁 (南瓜・玉葱) ネギ卵焼き 白菜の旨煮 味のり 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (大根・油揚げ) こんにゃくの炒め煮 煮豆 お漬物 (高菜漬け) カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (里芋・玉葱) ひじきと大豆の煮物 スクランブルエッグ お漬物 (野沢菜漬け) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (白菜・麩) 焼きししゃも もずく お漬物 (味づくし) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (じゃがいも・油揚げ) 五目金平 ハムサラダ お漬物 (奈良漬け) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (大根・巻き麩) 切り昆布の炒り煮 温泉卵 お漬物 (梅干し) カルシウム牛乳	パン きのこスープ ポークビーンズ オレンジ 牛乳
昼食	御飯140g 肉じゃが ささみの梅風味和え あおさの味噌汁 フルーツ (柿)	御飯140g お刺身 さつまいもの甘辛煮 清し汁 (蒲鉾・花麩) バナナヨーグルト	御飯140g 豚肉とうずらの煮物 牛蒡サラダ 清し汁 (とうがん) フルーツみつ豆	すき焼き風うどん 茄子の揚げだし フルーツ(りんご)	御飯140g 牛肉の味噌焼き かぶの煮もの とろろ昆布汁 にんじんゼリー	御飯140g 西京焼き 里芋のゆず煮 清し汁 (錦糸卵) 抹茶ババロア	御飯140g カレーライス キャベツとカニのサラダ 福神漬け アップルジュース
夕食	麦ご飯140g 秋刀魚の塩焼き がんもと蕪の煮物 清し汁 (春雨・水菜) お漬物 (野沢菜漬け)	麦ご飯140g 鶏のもろみチズ焼き 三色野菜の和え物 茶そば 味噌汁 (京菜・しめじ) お漬物 (べったら漬け)	麦ご飯140g ビーフコロッケ 胡瓜とわかめの酢の物 味噌汁 (豆腐・椎茸) お漬物 (味づくし)	山菜ごはん 豚肉の香味焼き もやしとピーマンの辛子和え つみれ汁 お漬物 (沢庵漬け)	さつまいもご飯 おでん 小松菜のツナ炒め 味噌汁 (えのき・玉葱) お漬物 (べったら漬け)	麦ご飯140g 鶏のから揚げ ワカメとエビの和えもの 中華スープ お漬物 (奈良漬け)	麦ご飯140g 白身魚の幽庵焼き 茄子の肉味噌かけ 味噌汁 (あおさ・玉葱) お漬物 (胡瓜漬け)
成分	エネルギー 1652 水分 1073.6 たんぱく質 65.2 食塩相当量 8.5	1564 1039.9 68.2 10.0	1583 1113.2 61.3 8.2	1434 1075.3 58.6 8.3	1602 1218.7 58.6 10.0	1507 962.2 67.2 8.6	1541 1031.7 61.9 8.1

11月も後半に入り、一段と寒くなりました。特に朝晩はとても冷え込んでいます。  
 体調を崩してカゼなどひかれていませんか？  
 風邪の予防は、ウィルスに打ち勝つ免疫力を高めておくことがポイントです。  
 風邪の予防に欠かせないのが、**ビタミンA**と**C**です。  
**ビタミンA**は粘膜の形成に欠かせないビタミンで、ウィルスの侵入を防いでくれます。  
 そして、**ビタミンC**は体内に侵入してきたウィルスに対する免疫力を高める働きがあります。  
 この他、手洗い、うがい、換気、十分な睡眠、休養、バランスのとれた食生活を心がけましょう。



手洗い・うがいも  
忘れずに★





\* 12月 \* ヴィラ梅光

# 予定献立表



	11月28日 (月)	11月29日 (火)	11月30日 (水)	12月1日 (木)	12月2日 (金)	12月3日 (土)	12月4日 (日)
朝食	麦ご飯140g 味噌汁 (もやし・油揚げ) ごぼうのやわらか煮 (半) 納豆 カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (豆腐・玉葱) ひじきの煮物 ネギたま焼き お漬物 (めんたいこ) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (茄子・わかめ) 切干し大根の炒め煮 山芋サラダ お漬物 (野沢菜漬け) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (大根・しめじ) キャベツのさっと煮 温泉卵 お漬物 (梅干し) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (薩摩芋・油揚げ) 白菜の旨煮 煮豆 お漬物 (のり佃煮) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (わかめ・玉葱) こんにゃくの炒め煮 卵豆腐 お漬物 (高菜漬け) 牛乳	パン ミネストロンスープ 和風オムレツとウインナー サラダ カルシウム牛乳
昼食	お好み焼き さつまいもサラダ つみれ汁 フルーツ(りんご)	御飯140g 鶏肉ときのこのクリームシ 南瓜の含め煮 かぶとベーコンのスープ フルーツ(柿)	御飯140g 秋刀魚の蒲焼き 里芋と油揚げの煮物 味噌汁 (白菜・麩) フルーツヨーグルト	赤飯 お刺身 煮しめ 梅そうめん汁 りんごのデザート	御飯140g 豚の香味焼き ほうれん草のピラフ和え 味噌汁 (茄子・椎茸) コーヒーゼリー	チキンドリア サーモンのフレンチサラダ コンソメスープ 白桃のジュレ	御飯140g 牛丼 南瓜サラダ 赤だしなめこ汁 ぶどうゼリー
間食				デザートバイキング			
夕食	麦ご飯140g 山芋の豚肉巻き 法連草のおかか和え 味噌汁 (京菜・麩) お漬物 (べったら漬)	麦ご飯140g 青魚のマスタード焼き くらげの中華酢の物 清し汁 (はんぺん) お漬物 (しば漬)	麦ご飯140g 豚の生姜焼き ピーマン炒め 清し汁 (法連草) お漬物 (しそ昆布)	麦ご飯140g 牛肉の和風煮 ブロッコリーの酢味噌かけ 清し汁 (蒲鉾・水菜) お漬物 (奈良漬)	麦ご飯140g ぶりのごま味噌焼き 蕪のそぼろ煮 かき玉汁 お漬物 (野沢菜漬)	麦ご飯140g 麻婆豆腐 華風和え 中華スープ お漬物 (味づくし)	麦ご飯140g 青魚の塩焼き 鶏レバーのしょうが煮 牛蒡の甘辛煮 のっぺい汁 お漬物 (沢庵漬)
成分	エネルギー 1424 水分 998.9 たんぱく質 58.6 食塩相当量 8.1	1550 1109.9 63.5 8.2	1758 1049.3 63.4 8.7	1565 909.4 67.8 8.8	1548 971.6 59.2 7.1	1482 1090.1 59.1 8.4	1569 953.0 68.9 7.9

## 梅光園創立5周年記念

月日が経つのも早いもので 梅光園も創立5周年を迎えました。

これも偏にご家族様、入居者様の温かいご支援とご協力があったからこそと心より感謝致しております。

今後も美味しい料理を楽しんで頂けるよう努力して参ります。

今後ともどうぞ宜しくお願い申し上げます。

