



* 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。





ヴィラ梅光

予定献立表

	12月5日 (月)	12月6日 (火)	12月7日 (水)	12月8日 (木)	12月9日 (金)	12月10日 (土)	12月11日 (日)
朝食	麦ご飯140g 味噌汁 (豆腐・油揚げ) 切り昆布の煮付け 納豆 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (薩摩芋・玉葱) 五目金平 ネギ卵焼き お漬物 (しば漬け) カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (茄子・油揚げ) 里芋のそぼろ煮 お漬物 (めんたいこ) 味のり 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (あおさ・玉葱) 焼きししゃも ハムサラダ 漬物 (梅干し) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (もやし・麩) ひじきの煮物 ごま豆腐 お漬物 (高菜漬け) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (えのき・油揚げ) 玉葱と里芋の旨煮 卵サラダ お漬物 (奈良漬け) カルシウム牛乳	パン 野菜スープ 南瓜の洋風煮 キウイ 牛乳
昼食	御飯140g 白身魚の煮付け 茄子の肉味噌かけ 清し汁 (蒲鉾・三つ葉) フルーツ (バナナ)	中華ちまき 厚揚げと豚肉の炒め物 カブの海老あんかけ 味噌汁 (しめじ・麩) 青リンゴゼリー	ちゃんぽん 春巻きと餃子 杏仁豆腐	パン ビーフシチュー ワカメとエビの和えもの フルーツ (キウイ)	御飯140g 白身魚の和風あんかけ 茄子の揚げだし 味噌汁 (京菜・玉葱) ショア (いちご)	御飯140g 牛肉の炒め煮 じゃがいもの胡麻マヨ和え 清し汁 (椎茸・水菜) フルーツ (みかん)	御飯140g ぶり大根 キャベツとちくわの和え物 味噌汁 (春菊・巻き麩) にんじんゼリー
夕食	麦ご飯140g 牛肉の二色巻き 和風春雨サラダ とろろ味噌汁 お漬物 (味づくし)	麦ご飯140g 和風ムニエル ポトフ マカロニサラダ お漬物 (胡瓜の浅漬け) フルーツ (柿)	麦ご飯140g 豚の角煮 白菜とカニのサラダ つみれのスープ お漬物 (しそ昆布)	麦ご飯140g 白身魚のマスタード焼き くらげの中華酢の物 清し汁 (ほうれん草) お漬物 (奈良漬け)	五目ごはん 豚肉とうずらの煮物 炒り豆腐 茶そば汁 お漬物 (しば漬け)	麦ご飯140g 鱈の南蛮漬け 小松菜の豚肉炒め 白花豆の甘煮 なめこおろし汁 お漬物 (野沢菜漬け)	麦ご飯140g 鶏つくねの照り焼き 厚揚げの煮物 清し汁 (春雨・白菜) お漬物 (味づくし)
成分	エネルギー 1661 水分 967.4 たんぱく質 65.0 食塩相当量 8.2	1632 1278.9 60.2 8.1	1683 1004.8 63.6 9.1	1504 904.7 68.8 8.7	1487 982.7 62.7 10.7	1702 1139.6 64.0 7.2	1588 1219.9 61.6 7.8

食事による冷え性対策

辛く寒い日が続きます。食から冷え性を改善するには、まず体を冷やす食品を摂らないことです。

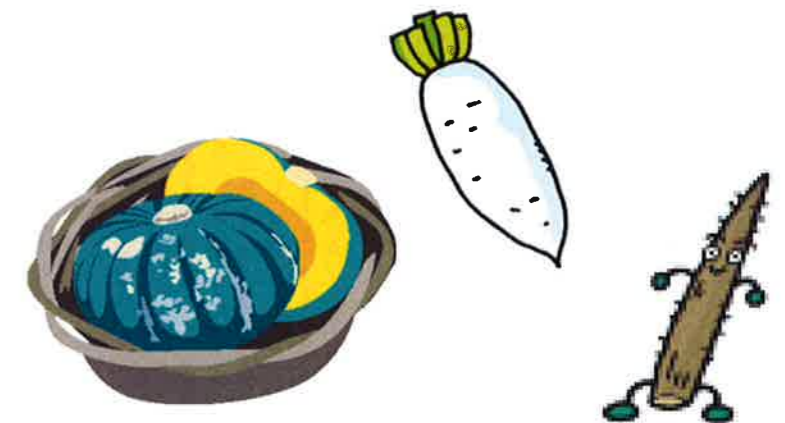
例えば、冷たいもの、砂糖をたくさん使ったお菓子、バナナやパイナップルなどの熱帯性の果物などです。

逆に、体を温め血行をよくする食べ物は、寒い地域で収穫される根菜類やかぼちゃ、タイ・カニ・エビなどの魚介類です。

また、生姜、こしょう、辛子などの香辛料やネギなどの薬味を利用することで体が温まります。

体の冷えは、免疫力を低下させる要因のひとつとされています。

体を芯から温めて風邪などをひかない体作りをしましょう。



* 12月 *

ヴィラ梅光



予定献立表



	12月12日 (月)	12月13日 (火)	12月14日 (水)	12月15日 (木)	12月16日 (金)	12月17日 (土)	12月18日 (日)
朝食	麦ご飯140g 味噌汁 (さつまいも・玉葱) こんにゃくの炒め煮 海草サラダ 漬物 (梅干し) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (あおさ・えのき) キャベツのさっと煮 山芋とろろ お漬物 (野沢菜漬け) カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (白菜・麩) 和風オムレツ ほうれん草のソテー お漬物 (べったら漬け) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (茄子・もやし) 玉葱とじゃが芋の旨煮 荒挽きウインナー 海苔の佃煮 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (しめじ・玉葱) 切り昆布の煮付け 納豆 お漬物 (床漬け) カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (京菜・麩) 五目金平 いちご お漬物 (梅干し) 牛乳	パン ミネストロンスープ 南瓜の洋風煮 ごぼうサラダ 牛乳
昼食	御飯140g 鶏団子のきのこクリーム煮 ほうれん草のおかか和え かぶとベーコンのスープ フルーツ (バナナ)	御飯140g 海鮮丼 南瓜の煮物 清し汁 (はんぺん) 抹茶ババロア	御飯140g ビーフカレー 温野菜サラダ 福神漬け フルーツヨーグルト	御飯140g *白身魚の卸し煮 牛蒡サラダ 味噌汁 (わかめ・油揚げ) フルーツ (みかん)	御飯140g 青梗菜と牛肉の炒めもの もやしときゅうりの辛子和え つみれ汁 にんじんゼリー	チャーハン 八宝菜 餃子 中華スープ 杏仁豆腐	御飯140g 牛肉の和風煮 野菜の甘酢和え 味噌汁 (もやし・玉葱) フルーツミックス
夕食	麦ご飯140g 味噌おでん 茄子のごま醤油かけ 卵の花 清し汁 (錦糸卵) お漬物 (高菜漬け)	麦ご飯140g 肉じゃが ささみの梅風味和え 味噌汁 (豆腐・麩) お漬物 (しそ昆布)	麦ご飯140g 白身魚のみりん干し 青梗菜の煮浸し 根菜味噌汁 お漬物 (味づくし)	赤飯 鶏のもろみチーズ焼き 春菊の白和え 茶そば 清し汁 (蒲鉾・三つ葉) お漬物 (べったら漬け)	麦ご飯140g 白身魚の煮付け じゃが芋のカレー炒め 豚汁 お漬物 (味づくし)	麦ご飯140g *豚肉のトマト煮 サラスパサラダ コンソメスープ お漬物 (沢庵漬け)	麦ご飯140g 鯖の味噌煮 小松菜のコーン炒め 清し汁 (椎茸・水菜) お漬物 (奈良漬け)
成分	エネルギー 1400 水分 1496.0 たんぱく質 49.6 食塩相当量 10.7	エネルギー 1478 水分 1034.5 たんぱく質 63.0 食塩相当量 8.3	エネルギー 1613 水分 1186.7 たんぱく質 63.9 食塩相当量 9.2	エネルギー 1706 水分 1044.4 たんぱく質 74.3 食塩相当量 11.1	エネルギー 1501 水分 1063.5 たんぱく質 60.6 食塩相当量 7.1	エネルギー 1678 水分 1141.5 たんぱく質 51.5 食塩相当量 8.7	エネルギー 1647 水分 1026.8 たんぱく質 61.2 食塩相当量 8.9

旬の食材：蕪 (かぶ)



かぶの旬は11月～3月です。春の七草の1つで「すずな」とも呼ばます。
 東洋種 (聖護院 天王寺など) や西洋種 (金町 早生など) ささまざまな種類があり、全国で約80種類もあります。
 かぶは軟らかく、あくがないので、煮物や酢の物・サラダにしても美味しいです。
 また、葉の部分にはβ-カロテン、ビタミンC、カルシウム、鉄、カリウムなどの栄養素が多く含まれています。
 酢の物や漬物、煮物に蒸し物など様々な調理法でご提供します。





ヴィラ梅光

予定献立表



	12月19日 (月)	12月20日 (火)	12月21日 (水)	12月22日 (木)	12月23日 (金)	12月24日 (土)	12月25日 (日)
朝食	麦ご飯140g 味噌汁 (えのき・玉葱) 切干し大根の炒め煮 山芋とろろ お漬物 (胡瓜漬) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (茄子・油揚げ) こんにゃくの炒め煮 出し巻き卵 味付け海苔 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (あおさ・玉葱) 里芋のそぼろ煮 ごま豆腐 お漬物 (梅干し) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (しめじ・麩) ひじきの煮物 温泉卵 お漬物 (胡瓜の浅漬) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (京菜・油揚げ) 牛蒡やわか炒煮 ネギ卵焼き お漬物 (しそ昆布) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (南瓜・玉葱) 大豆の五目煮 ハムサラダ お漬物 (高菜漬) カルシウム牛乳	パン きのこスープ スクランブルエッグとウインナー オレンジ 牛乳
昼食	御飯140g 幽庵焼き 白菜と春菊の煮浸し なめこおろし汁 フルーツ (キウイ)	御飯140g 鶏肉ときのこのクリームシチュー 南瓜サラダ 大根とベーコンのスープ 青リンゴゼリー	御飯140g 牛肉と牛蒡の煮物 ほうれん草のごま和え 清し汁 (蒲鉾・三つ葉) コーヒーゼリー	(酢飯) 鉄火丼 白菜の辛子和え 味噌汁 (薩摩芋・玉葱) フルーツ (みかん)	御飯140g 豚の生姜焼き 茄子のごま醤油かけ 味噌汁 (春菊・椎茸) 抹茶ババロア	御飯140g 青魚の照り焼き ほうれん草の白和え 清し汁 (蒲鉾・しめじ) 白桃のジュレ	御飯140g 鶏肉と里芋の煮物 ひじきサラダ 味噌汁 (もやし・麩) フルーツ (メロン)
間食					クリスマスケーキ		
夕食	麦ご飯140g 豚の香味焼き 春雨サラダ 味噌汁 (かぶ・麩) お漬物 (野沢菜漬)	麦ご飯140g 焼き魚 ピーマン炒め 味噌汁 (豆腐・巻き麩) お漬物 (奈良漬)	麦ご飯140g キスの天ぷら しらす入り酢の物 茶そば 味噌汁 (京菜・油揚げ) お漬物 (しば漬)	麦ご飯140g 南瓜コロッケ マカロニサラダ 野菜スープ お漬物 (野沢菜漬)	オムライス サンドイッチ 卵の詰め物 牛肉の赤ワイン煮 揚げ物アラカルト 海鮮カルパッチョ ポテトサラダ クラムチャウダー	麦ご飯140g 牛肉の二色巻き ブロッコリーの酢味噌かけ 清し汁 (はんぺん) お漬物 (べったら漬)	五目ごはん 西京焼き 大根とちくわの和え物 とろろ昆布汁 お漬物 (味づくし)
成分	エネルギー 1380 水分 1028.8 たんぱく質 59.3 食塩相当量 6.8	1509 1212.3 63.0 8.3	1480 951.8 53.4 9.7	1454 1012.3 54.1 8.9	2525 1495.9 91.7 10.0	1710 967.0 66.8 9.0	1375 853.9 63.6 9.4



Merry X'mas!!

クリスマスとはイエス・キリストが約2000年前にこの世に生まれたことをお祝いする日です。

23日はクリスマスのイベント食、ケーキ作りを予定しています。楽しみにしていて下さい(〃)



Merry Christmas



予定献立表



ヴィラ梅光

	12月26日 (月)	12月27日 (火)	12月28日 (水)	12月29日 (木)	12月30日 (金)	12月31日 (土)	1月1日 (日)
朝食	麦ご飯140g 味噌汁 (豆腐・玉葱) 白菜の旨煮 海草サラダ お漬物 (高菜漬け) カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (あおさ・しめじ) 切干し大根の炒め煮 荒挽きウインナー お漬物 (味づくし) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (えのき・油揚げ) 玉葱とじゃが芋の旨煮 キウイ お漬物 (野沢菜漬け) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (薩摩芋・玉葱) 切り昆布の煮付け 山芋とろろ お漬物 (高菜漬け) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (里芋・油揚げ) キャベツのさっと煮 サラダ お漬物 (野沢菜漬け) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (小松菜・巻き麩) こんにゃくの炒め煮 ネギ卵焼き お漬物 (梅干し) 牛乳	麦ご飯140g お雑煮風 牛蒡の炒め煮 丹波黒豆 伊達巻き 五福なます 祝い蒲鉾
昼食	御飯140g 焼き魚 里芋のゆず煮 けんちん汁 フルーツ(みかん)	御飯140g カレーライス 卵サラダ 福神漬け フルーツヨーグルト	御飯140g おでん 茄子の揚げだし 味噌汁 (小松菜・麩) ぶどうゼリー	御飯140g きのこたっぷりデミソフーグ サーモンのフレンチサラダ コンソメスープ リンゴのデザート	御飯140g 白身魚の和風あんかけ じゃが芋のカレー炒め 清し汁 (はんぺん) フルーツ(バナナ)	御飯140g 豚の生姜焼き ふろふき大根 清し汁 (しめじ・みつば) ももゼリー	たけのこ御飯 鱈の照り焼き がめ煮 数の子 田作り 海老しんじょうの清し汁
夕食	麦ご飯140g 豚肉と茄子の味噌炒め くらげの中華酢の物 清し汁 (麩・椎茸) 漬物 (奈良漬)	麦ご飯140g 青魚の南蛮漬け 南瓜の含め煮 とろろ味噌汁 お漬物(しそ昆布)	麦ご飯140g 鶏のもろみチーズ焼き キャベツとカニのサラダ 清し汁 (錦糸卵) お漬物 (しば漬)	麦ご飯140g 鯖のみりん干し ひじきの五目炒め煮 卵の花 清し汁 (蒲鉾・水菜) お漬物 (奈良漬)	麦ご飯140g 肉豆腐 ほうれん草のピラフ和え のっぺい汁 お漬物 (味づくし)	稲荷寿司100g そば トビツグ (えび天ぷら) トビツグ (肉) 茄子の浅漬 みかん	麦ご飯140g 豚の角煮 キャベツの胡麻サラダ 清し汁 (はんぺん・三つ葉) お漬物 (沢庵漬)
成分	エネルギー 1308 水分 1161.3 たんぱく質 50.0 食塩相当量 7.3	1643 1052.6 61.8 9.2	1468 1116.7 56.0 8.3	1573 1097.7 61.8 8.6	1528 1123.8 57.7 6.9	1563 1108.0 54.4 9.4	1959 1100.4 76.8 11.1

今年も残すこと一週間となりました。
皆様にとって今年はどうな一年だったでしょうか？
来年も皆様に喜んで頂けるようなお食事が提供出来るよう努力していきたいと思いをします。

今年一年間ありがとうございました。
よいお年をお過ごし下さい。

