

# ヴィラ梅光

# 予定献立表



	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 荒挽きウィンナー 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 しろふき大根 清し汁 (しめじ・みつば) ももゼリー	たけのこ御飯 鯛の照り焼き 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 (奈良漬け)	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 (しば漬け)	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 (奈良漬け)	麦ご飯140g 肉豆腐 ほうれん草のピラツ和え のっぺい汁 お漬物 (味づくし)	稲荷寿司100g そば トピツグ (えび天ぷら) トピツグ (肉) 茄子の浅漬け 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 (沢庵漬け)
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	エネルギー 1643 水分 1052.6 たんぱく質 61.8 食塩相当量 9.2	エネルギー 1468 水分 1116.7 たんぱく質 56.0 食塩相当量 8.3	エネルギー 1573 水分 1097.7 たんぱく質 61.8 食塩相当量 8.6	エネルギー 1528 水分 1123.8 たんぱく質 57.7 食塩相当量 6.9	エネルギー 1563 水分 1108.0 たんぱく質 54.4 食塩相当量 9.4	エネルギー 1959 水分 1100.4 たんぱく質 76.8 食塩相当量 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ひます。

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。





# 予定献立表



	1月2日 (月)	1月3日 (火)	1月4日 (水)	1月5日 (木)	1月6日 (金)	1月7日 (土)	1月8日 (日)
<b>朝食</b>	麦ご飯140g (菜めし) 味噌汁 (もやし・玉葱) ひじきオムレツ ほうれん草のソテー お漬物(奈良漬) カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (大根・油揚げ) こんにゃくの炒め煮 山芋とろろ お漬物 (梅干し) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (茄子・玉葱) 切干大根の炒め煮 海草サラダ のりの佃煮 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (じゃが芋・麩) ひじきと大豆の煮物 温泉卵 お漬物 (沢庵漬) カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (南瓜・玉葱) 白菜の煮物 ごま豆腐 お漬物 (高菜漬) 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 大豆の昆布煮 お漬物 (しば漬) 牛乳	パン 野菜スープ スクランブルエッグとウインナー オレンジ カルシウム牛乳
<b>昼食</b>	御飯140g 牛肉の二色巻き わかめときゅうりの酢の物 味噌汁(春菊・油揚げ) キウイ	御飯140g 鮭の幽庵焼き じゃが芋とツナの炒めもの 味噌汁 (京菜・玉葱) いちごババロア	御飯140g 牛肉と牛蒡の煮物 ほうれん草のおかか和え さつま汁 黒蜜バナナ羹	御飯140g 焼き魚 里芋のゆず煮 味噌汁 (豆腐・玉葱) フルーツ (みかん)	御飯140g 鶏肉のマ・マルド 煮 春菊の白和え 清し汁 (はんぺん) コーヒーゼリー	七草粥 西京焼き 野菜の五目煮 清し汁 (筍・三つ葉) フルーツヨーグルト	御飯140g 牛丼 青梗菜の煮浸し なめこおろし汁 ぶどうゼリー
<b>夕食</b>	麦ご飯140g 魚の天ぷら 茄子の味噌炒め とろろ昆布汁 お漬物 (しば漬)	麦ご飯140g 鶏団子ときのごクリーム煮 南瓜サラダ 清し汁 (春雨・麩) お漬物 (べったら漬)	五目ごはん 鯖の味噌煮 カブの和風あんかけ 清し汁 (三つ葉・椎茸) お漬物 (奈良漬)	麦ご飯140g 豚の香味焼き 野菜の甘酢和え 牛蒡の甘辛煮 清し汁 (蒲鉾・水菜) お漬物 (野沢菜漬)	麦ご飯140g 海老フライ ナポリタン グリンポタージュ お漬物 (味づくし) いちご	麦ご飯140g 青梗菜と豚肉の炒めもの 中華サラダ シュウマイ わかめスープ お漬物 (しそ昆布)	麦ご飯140g 青魚の照り焼き 鶏レバーのしょうが煮 清し汁 (手まり麩・椎茸) お漬物 (沢庵漬)
<b>成分</b>	エネルギー 1674 水分 1030.2 たんぱく質 64.0 食塩相当量 10.0	1520 1139.7 58.9 8.6	1351 912.1 53.8 9.0	1476 1129.7 64.0 7.6	1612 1070.9 57.9 8.3	1553 1260.1 63.6 8.3	1463 959.2 63.7 7.4

賀 正



謹んで新年のお祝いを申し上げます。

あけましておめでとうございます。  
 よき新春をお迎えのことと、お喜び申し上げます。  
 本年も、季節に合わせたお食事を提供出来るよう一層努力して参ります。  
 今年も宜しくお願い致します。





ヴィラ梅光

# 予定献立表



	1月9日 (月)	1月10日 (火)	1月11日 (水)	1月12日 (木)	1月13日 (金)	1月14日 (土)	1月15日 (日)
朝食	麦ご飯140g 味噌汁 (白菜・人参) 牛蒡と豚肉の煮物 ハムサラダ 漬物 (高菜漬け) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (大根・油揚げ) 卵焼き 芽ひじきの煮物 お漬物 (梅干し) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (薩摩芋・玉葱) 五目金平 山芋とろろ 鮭フレーク カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (茄子・油揚げ) 高野豆腐の煮付け 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) 切干大根の炒め煮 荒挽きウィンナー お漬物 (高菜漬け) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (豆腐・麩) キャベツのさっと煮 牛蒡の甘辛煮 お漬物 (味づくし) 牛乳	パン ミネストロンスープ 南瓜の洋風煮 マカロニサラダ カルシウム牛乳
昼食	御飯140g おでん ビーフン炒め 味噌汁 (豆腐・玉葱) フルーツ (バナナ)	御飯140g ロールキャベツ サラスパサラダ かき玉スープ リンゴのコンポート	御飯140g 白身魚の煮付け 春雨サラダ 味噌汁 (もやし・麩) 白玉ぜんざい	* 新年祝賀式祝い膳 * 彩り散らし 鯛の塩焼き 炊き合わせ 牛八幡巻き 菊花なます 京合わせ 清し汁 (梅そうめん) 栗きんとん 梅ゼリー	御飯140g 若鶏の酒蒸し 白菜のクリーム煮 とろろ味噌汁 フルーツ (いちご)	御飯140g 海鮮丼 お煮しめ 清し汁 (ほうれん草) 青リンゴゼリー	御飯140g 豚の生姜焼き 茄子のごま醤油かけ つみれ汁 フルーツ (みかん)
夕食	麦ご飯140g 鶏肉のマスタード焼き 三色野菜の和え物 清し汁 (しめじ・花麩) お漬物 (野沢菜漬け)	麦ご飯140g 白身魚のみりん干し 炒り豆腐 のっぺい汁 お漬物 (味づくし)	麦ご飯140g 豚肉のトマト煮 ワカメとエビの和えもの 清し汁 (蒲鉾・三つ葉) お漬物 (奈良漬け) キウイ	麦ご飯140g 豚肉とうずらの煮物 小松菜のｺｰﾝ炒め 味噌汁 (じゃが芋・麩) お漬物 (しそ昆布)	麦ご飯140g 鯛ハンバーグ 南瓜の含め煮 清し汁 (錦糸卵) お漬物 (野沢菜漬け)	麦ご飯140g ビーフシチュー 卵サラダ 野菜スープ お漬物 (しば漬け) オレンジ	赤飯 青魚の胡麻焼き 里芋と厚揚げの煮物 沢煮椀 お漬物 (べったら漬け)
成分	エネルギー 1481 水分 1079.6 たんぱく質 55.5 食塩相当量 8.7	エネルギー 1729 水分 1194.6 たんぱく質 65.6 食塩相当量 9.6	エネルギー 1700 水分 1120.7 たんぱく質 62.2 食塩相当量 8.3	エネルギー 1896 水分 1035.4 たんぱく質 76.8 食塩相当量 11.1	エネルギー 1575 水分 1189.2 たんぱく質 65.1 食塩相当量 9.1	エネルギー 1510 水分 1106.6 たんぱく質 64.6 食塩相当量 7.7	エネルギー 1670 水分 929.8 たんぱく質 66.1 食塩相当量 8.2

## 1月11日は鏡開きです！！

鏡開きは、旧年の無事を神様に感謝しながら、神様に供えた鏡餅をお下がりとしていただく儀式です。餅を食べる者には、力を授けられるといわれており、もともとは武家の間で行なわれていた習慣でした。その後、縁起を大切にす商人の間に広がり、一般化したといわれています。これに因んで11日の昼食にはぜんざいを提供予定です★



1月 ヴィラ梅光

# 予定献立表

	1月16日 (月)	1月17日 (火)	1月18日 (水)	1月19日 (木)	1月20日 (金)	1月21日 (土)	1月22日 (日)
朝食	麦ご飯140g 味噌汁 (じゃが芋・玉葱) こんにゃくの炒め煮 温泉卵 のりの佃煮 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (茄子・玉葱) 切干し大根の炒め煮 牛蒡の甘辛煮 お漬物 (野沢菜漬け) カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (豆腐・油揚げ) 和風オムレツ 荒挽きウインナー お漬物 (べったら漬け) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (京菜・玉葱) 卵焼き 大豆とさつま揚げの煮物 海苔の佃煮 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (薩摩芋・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 (豆腐・わかめ) 五目金平 ごま豆腐 お漬物 (梅干し) 牛乳	パン 野菜スープ スクランブルエッグとウインナー ごぼうサラダ 牛乳
昼食	御飯140g 白身魚のムニエル ナポリタン 豆乳チャウダー フルーツ (いちご)	御飯140g 青梗菜と豚肉の炒めもの もやしとピーマンの辛子和え わかめスープ 杏仁豆腐	御飯140g 青魚の照り焼き 南瓜の含め煮 味噌汁 (えのき・麩) 抹茶ババロア	御飯140g 牛肉の炒め煮 青梗菜の煮浸し 味噌汁 (大根・油揚げ) バナナヨーグルト	御飯140g 鯖の味噌煮 ビーフン炒め のっぺい汁 フルーツ (みかん)	なめし140g 肉じゃが 白菜とカニのマヨネーズ和え 清し汁 (ブナピー・三つ葉) にんじんゼリー	御飯140g 白身魚の卸し煮 じゃが芋のカレー炒め 味噌汁 (茄子・椎茸) フルーツミックス
夕食	麦ご飯140g 豚肉とうずらの煮物 ひじきサラダ お刺身 清し汁 (椎茸・三つ葉) お漬物 (高菜漬け)	麦ご飯140g 竜田揚げのおろし添え キャベツとちくわの和え物 清し汁 (はんぺん) お漬物 (しば漬け)	麦ご飯140g 鶏肉と五目野菜の旨煮 ほうれん草の胡麻和え 清し汁 (しめじ・水菜) お漬物 (奈良漬)	中華ちまき 麻婆豆腐 春雨サラダ 清し汁 (蒲鉾・三つ葉) お漬物 (しば漬)	麦ご飯140g 鶏肉のトマト煮 大根とサーモンのサラダ コンソメスープ お漬物 (味づくし) いちご	麦ご飯140g おでん ほうれん草のピーナツ和え 梅そうめん汁 お漬物 (胡瓜の浅漬)	麦ご飯140g 豚の香味焼き かぶの海老あんかけ わけぎとたこの酢味噌かけ 清し汁 (えのき・麩) お漬物 (高菜漬)
成分	エネルギー 1776 水分 1210.1 たんぱく質 82.7 食塩相当量 8.4	1439 1034.8 55.0 6.9	1543 989.2 65.7 8.6	1440 1070.7 58.0 8.9	1630 1389.9 64.0 8.7	1558 1178.9 50.1 10.1	1619 1072.6 69.6 9.0

## 1年で1番寒い時期です…

1月20日は二十四節気の一つ、大寒です。  
 大寒とは一年中で寒さが最も厳しくなるころと云う意味です。  
 また、小寒から節分までの約1ヶ月間を『寒の内』と言いますが、大寒はその真ん中にあたります。  
 そして大寒から立春前日の節分までの約半月間は特に寒さの厳しい時期に該当します。  
 体調を崩しやすい時期でもあります。  
 こんな時期こそしっかりと栄養を摂って、風邪を引かないようにしましょう。



# 予定献立表

1月 ヴィラ梅光

	1月23日 (月)	1月24日 (火)	1月25日 (水)	1月26日 (木)	1月27日 (金)	1月28日 (土)	1月29日 (日)
朝食	麦ご飯140g 味噌汁 (豆腐・油揚げ) ネギ卵焼き 白菜の旨煮 味のり 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (里芋・油揚げ) 牛蒡のやわらか炒煮 ハムサラダ お漬物 (のりの佃煮) カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (薩摩芋・玉葱) 奴豆腐 ひじきと大豆の煮物 お漬物 (梅干し) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (椎茸・麩) 切干し大根の炒め煮 海草サラダ お漬物 (しそ昆布) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (茄子・玉葱) 切り昆布の煮付け 温泉卵 お漬物 (奈良漬) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (京菜・麩) こんにゃくの炒め煮 荒挽きウインナー お漬物 (梅干し) カルシウム牛乳	パン コンソメスープ ポークビーンズ サラダ 牛乳
昼食	稻荷寿司100g 肉うどん コロッケ ぶどうゼリー	御飯140g 中華丼 春巻き 春雨スープ 黒蜜バナナ羹	御飯140g 冬野菜のミルクシチュー ワカメとエビの和えもの ミネストロンスープ フルーツみつ豆	御飯140g 西京焼き 炒り豆腐 清し汁 (はんぺん) フルーツ (ぼんかん)	御飯140g チーズのせハンバーグ 白菜とツナのサラダ ポトフ フルーツ (いちご)	鉄火丼 (酢飯) 南瓜の含め煮 味噌汁 (わかめ・玉葱) コーヒーゼリー	御飯140g カレーライス (福神漬) マカロニサラダ 清し汁 (錦糸卵) ヨーグルトムース
夕食	麦ご飯140g 白身魚の幽庵焼き 小松菜と豚肉の炒めもの あおさの清し汁 お漬物 (奈良漬)	麦ご飯140g 鶏肉のもろみチーズ焼き なます和え 清し汁 (春菊・椎茸) お漬物 (野沢菜漬)	麦ご飯140g ぶり大根 三色野菜の和え物 味噌汁 (小松菜・油揚げ) お漬物 (味づくし)	麦ご飯140g 豚の生姜焼き しらす入り酢の物 味噌汁 (じゃが芋・ちくわ) お漬物 (高菜漬)	麦ご飯140g 白身魚のみりん干し 牛蒡サラダ 味噌汁 (えのき・油揚げ) お漬物 (しば漬)	麦ご飯140g 治部煮 春菊の白和え 茶そば汁 お漬物 (白菜漬)	五目ごはん 青魚の南蛮漬 しろふき大根 豆腐のくず汁 お漬物 (野沢菜漬)
成分	エネルギー 1513 水分 975.7 たんぱく質 60.2 食塩相当量 8.1	エネルギー 1611 水分 1082.9 たんぱく質 58.3 食塩相当量 6.9	エネルギー 1522 水分 1204.8 たんぱく質 58.3 食塩相当量 8.8	エネルギー 1463 水分 1048.1 たんぱく質 62.0 食塩相当量 8.8	エネルギー 1717 水分 1293.3 たんぱく質 68.1 食塩相当量 9.5	エネルギー 1469 水分 1037.1 たんぱく質 61.4 食塩相当量 9.0	エネルギー 1457 水分 922.4 たんぱく質 59.4 食塩相当量 8.8

## 「まごはやさしい」

「まごはやさしい」という言葉をご存知でしょうか？  
 これは食事をバランス良いものにするための品目の覚え方です。  
 私たちが健康であるためには、毎日の食事から摂取する栄養バランスが大切です！

日本食には、古来から私たちの身体に適合した素晴らしい食物があります。  
 まごわやさしいを意識した食生活を送って健康維持、増進を図りましょう。

