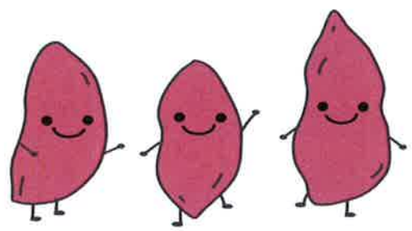
11月 予定献立表

ヴィラ梅光

	10月29日（月）	10月30日（火）	10月31日（水）	11月1日（木）	11月2日（金）	11月3日（土）	11月4日（日）
朝食	麦ご飯140ｇ 味噌汁（大根・しめじ） じゃが芋の旨煮 荒挽きウインナー お漬物（梅干し） カルシウム牛乳	麦ご飯140ｇ 味噌汁（茄子・油揚げ） 焼き鮭 卵焼き 味のり カルシウム牛乳	麦ご飯140ｇ 味噌汁（春菊・人参） 高野豆腐の煮付け めかぶ 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） 切り昆布の煮付け 卵焼き お漬物（梅干し） カルシウム牛乳	麦ご飯140ｇ 味噌汁（南瓜・油揚げ） 五目金平 煮豆 お漬物（胡瓜漬け） 牛乳	パン 野菜スープ ｽｸﾗﾝﾌﾞﾙｴｯｸﾞとｳｲﾝﾅｰ サラダ 牛乳
昼食	御飯１４０ｇ 中華丼 しゅうまい わかめスープ フルーツみつ豆	御飯１４０ｇ 鶏肉と里芋の煮物 もやしときゅうりの華風和え 清し汁（あおさ・蒲鉾） 抹茶ババロア	御飯１４０ｇ 秋刀魚の塩焼き ほうれん草の白和え 清し汁（松茸麩） フルーツ（バナナ）	赤飯 煮しめ お刺身 清し汁（錦糸卵） リンゴのコンポート	御飯１４０ｇ 煮込みハンバーグ 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 魚の香味焼き 法連草の辛子和え とろろ味噌汁 いちごババロア	御飯１４０ｇ 鮭の幽庵焼き 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 牛肉と蓮根の煮物 さつまいもサラダ 茶そば 味噌汁（豆腐・玉葱） お漬物（べったら漬け）	麦ご飯140ｇ 白身魚の卸し煮 冬瓜の海老あんかけ 味噌汁（えのき・水菜） お漬物（しそ昆布） 栗の渋皮煮	麦ご飯140ｇ 豚肉としめじのマヨ炒め 白菜とカニのサラダ ワンタンスープ お漬物（しば漬け）	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 漬物（白菜漬け）	麦ご飯140ｇ 青魚の南蛮漬け 京菜の煮浸し 蟹茶巾のあんかけ 清し汁（はんぺん） お漬物（野沢菜漬け）	麦ご飯140ｇ 牛肉の和風煮 胡瓜とわかめの酢の物 つみれ汁 フルーツみつ豆 お漬物（味づくし）	麦ご飯140ｇ 鶏つくねの照り焼き 南瓜の煮物 清し汁（人参・白菜） 杏仁豆腐 お漬物（べったら漬け）
成分	エネルギー 1722 水分 1211.6 たんぱく質 66.0 食塩相当量 11.8	1489 1103.9 75.0 8.6	1609 1048.4 61.4 9.5	1354 876.4 63.6 8.9	1544 1238.8 59.7 11.0	1456 1056.1 56.9 7.8	1526 1148.0 68.3 8.1

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。

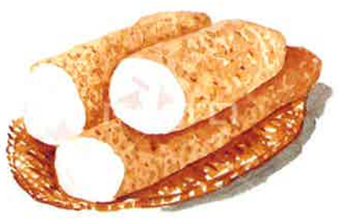


11月

ヴィラ梅光

予定献立表

	11月5日（月）	11月6日（火）	11月7日（水）	11月8日（木）	11月9日（金）	11月10日（土）	11月11日（日）
朝食	麦ご飯140ｇ 味噌汁（茄子・油揚げ） 温泉卵 大豆の五目煮 お漬物（しそ昆布） 牛乳	麦ご飯140ｇ 味噌汁（豆腐・えのき） めざし 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） 白菜の旨煮 納豆 お漬物（沢庵漬け） 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 お漬け物（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 ひじきの炒め煮 清し汁（小松菜・巻き麩） フルーツ（ｵﾚﾝｼﾞ）	御飯１４０ｇ 豚の生姜焼き 和風春雨サラダ 海老団子のスープ ぶどうゼリー	**紅葉御膳** 吹き寄せおこわ お刺身 秋の炊き合わせ ほうれん草の柚子香和え 長芋饅頭の牛そぼろあんかけ 茶碗蒸し かぼちゃ羊羹	御飯１４０ｇ 治部煮 じゃがいもの胡麻酢和え 清し汁（蒲鉾・三つ葉） 抹茶ババロア	御飯１４０ｇ パンプキンシチュー サーモンのフレンチサラダ ジュリアンスープ チョコムース	御飯１４０ｇ 鶏肉のトマトソース煮 ポテトサラダ かき玉スープ フルーツ（バナナ）	御飯１４０ｇ 鯖の味噌煮 ビーフン炒め 清し汁（春雨・人参） ジョア（ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰ）
夕食	麦ご飯140ｇ ロールキャベツ マカロニサラダ きのこスープ お漬物（高菜漬け） フルーツ（梨）	栗ごはん 秋刀魚の塩焼き 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え 白花豆の甘煮 清し汁（蕪・花麩） お漬物（奈良漬け）	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（高菜漬け） フルーツ（みかん）	麦ご飯140ｇ 牛肉の二色巻き がんもと大根の煮物 胡瓜ときくらげの和え物 味噌汁（春菊・椎茸） お漬物（しば漬け）	五目ごはん 白身魚の煮付け 茄子の揚げだし カニと山芋の酢の物 清し汁（あおさ・蒲鉾） お漬物（しそ昆布）	麦ご飯140ｇ 鶏肉のマスタード焼き 華風和え 清し汁（はんぺん） お漬物（野沢菜漬け） 巨峰(V)
成分	エネルギー 1499 水分 1228.3 たんぱく質 59.8 食塩相当量 10.3	1796 999.7 72.8 11.3	1592 1052.7 69.1 9.3	1554 1106.5 66.2 8.5	1702 1268.1 61.3 9.1	1576 1146.2 64.0 10.2	1468 971.2 60.6 7.1



★山芋の栄養★

山芋は良質なでんぷん（たんぱく質）が豊富で、ビタミンB1、B2、ビタミンC、カリウム、食物繊維なども比較的多く含まれています。効能として、疲労回復、虚弱体質の改善、免疫力のアップなどがありますが、これは豊富なでんぷんと糖質（炭水化物）の栄養によるものです。同時に山芋には、消化を助ける働きもあります。

一方、ビタミンB1は、食べ物の糖質（炭水化物）を体のエネルギーに変え、ビタミンB2は、脂質を体のエネルギーに変える働きがあります。

その他、カリウムは体内の余分なナトリウム（塩分）を排出して、高血圧や心臓病などを予防する効能があります。

ヴィラ梅光

予定献立表

	11月12日（月）	11月13日（火）	11月14日（水）	11月15日（木）	11月16日（金）	11月17日（土）	11月18日（日）
朝食	麦ご飯140ｇ 味噌汁（大根・玉葱） 高野豆腐の煮付け もずく 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 ごま豆腐 お漬物（沢庵漬け） カルシウム牛乳	麦ご飯140ｇ 味噌汁（薩摩芋・玉葱） 切り昆布の煮付け わかさぎの甘露煮 お漬物（しば漬け） カルシウム牛乳	麦ご飯140ｇ 味噌汁（京菜・油揚げ） ひじきと大豆の煮物 めかぶ お漬物（めんたいこ） 牛乳	麦ご飯140ｇ 味噌汁（わかめ・茄子） 切干し大根の炒め煮 卵焼き 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	パン 野菜スープ ｽｸﾗﾝﾌﾞﾙｴｯｸﾞとｳｲﾝﾅｰ サラダ 牛乳
昼食	肉うどん コロッケ フルーツ（オレンジ）	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	カレーライス 南瓜サラダ ミネストロンスープ 福神漬け フルーツみつ豆	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（甘なつ缶）	御飯１４０ｇ 和風ムニエル サラスパサラダ 野菜のスープ フルーツ（オレンジ）	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 銀だらみりん 鶏レバーのしょうが煮 えのきの海苔浸し 根菜味噌汁 お漬け物（しば漬け）	麦ご飯140ｇ 豚肉と茄子の味噌炒め 中華サラダ 卯の花 ワンタンスープ お漬物（高菜漬け）	麦ご飯140ｇ 豚肉とうずらの煮物 ほうれん草のごま和え 白菜と小柱のソテー 豆腐のくず汁 お漬け物（味づくし）	赤飯 おでん しらす入り酢の物 清し汁（蒲鉾・三つ葉） お漬物（白菜漬け）	麦ご飯140ｇ ポークケチャップ キャベツとちくわの和え物 くるみ小女子 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 蟹茶巾のあんかけ 赤だしなめこ汁 お漬物（奈良漬け）	麦ご飯140ｇ 牛肉と牛蒡の卵とじ 茄子のごま醤油かけ とろろ味噌汁 お漬物（胡瓜の浅漬け） ぶどう
成分	エネルギー 1305 水分 1012.8 たんぱく質 58.5 食塩相当量 7.9	1544 929.5 56.2 9.5	1604 1104.5 56.5 9.4	1435 968.7 55.1 10.6	1681 1185.2 65.9 10.1		1602 941.6 61.7 9.3

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、充分な睡眠、休養、バランスのとれた食生活を心がけましょう。

11月 ヴィラ梅光 予定献立表

	11月19日（月）	11月20日（火）	11月21日（水）	11月22日（木）	11月23日（金） 勤労感謝の日	11月24日（土）	11月25日（日）
朝食	麦ご飯140ｇ 味噌汁（南瓜・玉葱） 白菜の旨煮 ネギ卵焼き 味のり 牛乳	麦ご飯140ｇ 味噌汁（豆腐・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 ｽｸﾗﾝﾌﾞﾙｴｯｸﾞ 海苔の佃煮 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 五目金平 ハムサラダ お漬物（しば漬け） 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 ミネストロンスープ 南瓜の洋風煮 バナナ 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（バナナ）	御飯１４０ｇ お刺身 さつま芋の甘辛煮 清し汁（蒲鉾・花麩） 南瓜ムース	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	おにぎり７０ｇ 海鮮ちゃんぽん 餃子 フルーツ（みかん）	御飯１４０ｇ 牛肉の味噌焼き かぶの煮もの とろろ昆布汁 フルーツ（ぶどう）	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	カレーライス キャベツとカニのサラダ わかめスープ らっきょう アップルジュース
夕食	いなり寿司 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 鶏のもろみﾁｰｽﾞ焼き 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 竜田揚げのおろし添え もやしとﾋﾟｰﾏﾝの辛子和え 卯の花 清し汁（蒲鉾・水菜） お漬物（しそ昆布）	麦ご飯140ｇ 豚肉の香味焼き 春雨サラダ つみれ汁 フルーツ(梨) お漬物（沢庵漬け）	麦ご飯140ｇ 青魚のマスタード焼き 小松菜の豚肉炒め こんにゃくのﾋﾟﾘ辛煮 清し汁（はんぺん） お漬物（高菜漬け）	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 杏仁豆腐 お漬物（奈良漬け）	麦ご飯140ｇ 鯖のみりん干し 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 2039	1571	1565	1632	1629	1538	1724
	水分 1090.3	983.2	1108.6	1104.1	1103.2	973.9	1053.2
	たんぱく質 83.9	69.5	67.5	64.5	62.1	68.2	62.9
	食塩相当量 9.2	10.8	10.3	8.6	9.5	9.8	9.9

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。

11月・・・12月
ヴィラ梅光

予定献立表

	11月26日（月）	11月27日（火）	11月28日（水）	11月29日（木）	11月30日（金）	12月1日（土）	12月2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 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 ツナサラダ お漬物（野沢菜漬け） 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 わかさぎの甘露煮 お漬物（梅干し） 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 ミネストロンスープ 和風オムレツ サラダ お漬物（めんたいこ） カルシウム牛乳
昼食	御飯１４０ｇ 和風ハンバーグ ポテトサラダ コンソメスープ フルーツ（バナナ）	御飯１４０ｇ 牛丼 青梗菜の煮浸し なめこおろし汁 にんじんゼリー	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） リンゴのコンポート	御飯１４０ｇ 牛肉の和風煮 ほうれん草の白和え 清まし汁（蒲鉾・三つ葉） フルーツ（メロン）	御飯１４０ｇ 鶏肉の酒蒸し 春菊のﾋﾟｰﾅｯﾂ和え 清し汁（筍・三つ葉） フルーツヨーグルト	海鮮ばらちらし寿司 天ぷら盛り（抹茶塩） 煮しめ 紅白なます 赤だし味噌汁 フルーツ寒天(いちご)	御飯１４０ｇ 豚の生姜焼き ほうれん草のﾋﾟｰﾅﾂ和え 味噌汁（茄子・椎茸） コーヒーゼリー
夕食	麦ご飯140ｇ 鶏肉のくわ焼き きのことツナ炒め 味噌汁（薩摩芋・玉葱） お漬物（べったら漬け） フルーツ（柿）	さつまいもご飯 おでん くらげの中華酢の物 味噌汁（えのき・玉葱） お漬物（しば漬け）	麦ご飯140ｇ 鶏肉ときのこのｸﾘｰﾑｼﾁｭｰ 南瓜の含め煮 サーモンのマリネ かぶとベーコンのスープ お漬物（高菜漬け）	山菜ごはん 豚の生姜焼き ビーフン炒め 清し汁（法連草） お漬物（しそ昆布）	麦ご飯140ｇ 鰯の生姜煮 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 牛肉の和風煮 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの酢味噌かけ つみれのスープ お漬物（奈良漬け）	麦ご飯140ｇ ぶりのごま味噌焼き 蕪のそぼろ煮 清し汁（蒲鉾・水菜） お漬物（野沢菜漬け） みかん
成分	エネルギー 1590 水分 1048.9 たんぱく質 61.4 食塩相当量 7.6	1466 1168.2 58.5 10.6	1828 1204.9 71.1 9.9	1616 1118.7 58.7 10.3	1431 1012.4 70.2 10.0	1641 1126.7 69.4 10.4	1584 1100.5 62.4 7.4

ヴィラ梅光創立6周年記念

月日が経つのも早いもので ヴィラ梅光も創立6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。