



ヴィラ梅光



# 予定献立表



	7月1日 (月)	7月2日 (火)	7月3日 (水)	7月4日 (木)	7月5日 (金)	7月6日 (土)	7月7日 (日)
朝食	麦ご飯140g 味噌汁 (あおさ・しめじ) 温泉卵 切り昆布の煮付け お漬物 (沢庵漬け) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (京菜・油揚げ) ししゃも 胡麻豆腐 お漬物 (梅干し) カルシウム牛乳	パン コンソメスープ スクランブルエッグ 魚肉ソーセージの洋風煮 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (里芋・玉葱) 大豆の五目煮 奴豆腐 お漬物 (野沢菜漬け) カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (キャベツ・油揚げ) 玉葱とじゃが芋の旨煮 おきゅうと 味のり 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (わかめ・玉葱) 里芋のそぼろ煮 小女子くるみ お漬物 (奈良漬け) 牛乳	パン 野菜スープ ベーコンエッグ サラダ 牛乳
昼食	赤飯 西京焼き がんもと薩摩芋の煮物 かき玉汁 みかんゼリー	御飯140g うなぎ丼 里芋のゆず煮 赤だし味噌汁 抹茶ババロア	おにぎり70g 冷やし素麺 しゅうまい りんごのコンポート	御飯140g 牛肉の和風煮 ブロッコリーの酢味噌がけ 清し汁 (海老団子) フルーツ (びわ)	御飯140g 骨付き鯛の蒲焼き にがうりのツナ炒め もずくスープ スイカ	御飯140g 牛丼 ポテトサラダ 赤だしなめこ汁 フルーツ (甘夏)	★七夕行事食★ 七夕ちらし寿司 三色ピーマンの肉詰め 夏野菜の煮浸し 胡瓜の塩昆布和え 清まし汁 七夕ゼリー
夕食	麦ご飯140g 豚の生姜焼き 春菊のピーナツ和え いんげんと小柱の炒め物 清し汁 (はんぺん) お漬物 (味づくし)	麦ご飯140g 牛肉の味噌焼き 焼き茄子 清し汁 (冬瓜・巻き麩) お漬物 (高菜漬け) 杏仁豆腐	麦ご飯140g 白身魚のパン粉焼き 南瓜の含め煮 カラフルサラダ 味噌汁 (わかめ・えのき) お漬物 (胡瓜の床漬け)	麦ご飯140g 魚の塩焼き 鶏レバーの生姜煮 長芋とオクラのかつお和え 味噌汁 (もやし・麩) お漬物 (味づくし)	麦ご飯140g 豆腐ハンバーグきのこあん 牛蒡サラダ 白花豆の甘煮 とろろ味噌汁 お漬物 (茄子の浅漬け)	麦ご飯140g 鯖の味噌煮 ささみの深山和え 豆腐のくず汁 お漬物 (しば漬け) わらびもち	麦ご飯140g 鶏肉のくわ焼き ピーマン炒め きんぴら牛蒡 つみれ汁 お漬物 (べったら漬け)
成分	エネルギー 1535 水分 871.1 たんぱく質 69.5 食塩相当量 9.2	1625 1076.7 72.4 9.5	1503 768.5 62.3 12.7	1519 1115.0 74.6 8.6	1457 1064.6 54.0 7.5	1771 1042.9 63.2 8.1	1588 1020.7 72.3 11.4

## 7月7日は七夕です！！

ご存知の通り、織姫と彦星が1年に1度会える日です。  
また、七夕には欠かせない短冊ですが、短冊に願いを書く由来は、織姫の織物の得意である事にあやかろうと、技芸や手習いの上達を願った事が元になっているそうです。  
7月7日は七夕の行事食を予定しています★★★

彦星と織姫が会えるように7月7日は晴れるといいですね。みなさんは何を願いますか？



# 予定献立表

	7月8日 (月)	7月9日 (火)	7月10日 (水)	7月11日 (木)	7月12日 (金)	7月13日 (土)	7月14日 (日)
朝食	麦ご飯140g 味噌汁 (わかめ・玉葱) こんにゃくの炒め煮 納豆 お漬物 (しそ昆布) カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (大根・油揚げ) 南瓜のそぼろ煮 温泉卵 お漬物 (高菜漬け) 牛乳	パン きのことスープ オムレツ ウィナー 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (薩摩芋・椎茸) ゆで干し大根の炒め煮 山芋とろろ お漬物 (奈良漬け) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (えのき・玉葱) 焼き鮭 ほうれん草となめ茸和え(V) お漬物 (野沢菜漬け) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (茄子・油揚げ) 卵焼き キャベツのさっと煮 お漬物 (高菜漬け) カルシウム牛乳	パン ミネストロンスープ 南瓜の洋風煮 サラダ 牛乳
昼食	御飯140g ゆで豚の胡麻たれかけ 冬瓜の煮物 ワンタンスープ 白桃のジュレ	御飯140g カレーライス スパゲティサラダ 野菜のコンソメスープ らっきょう にんじんゼリー	薬味ごはん (炊き込み) 鮭の幽庵焼き 五目野菜の胡麻酢和え 清し汁 (錦糸卵・麩) コーヒーゼリー	御飯140g 煮込みハンバーグ 白菜とカニのサラダ コンソメスープ フルーツ (オレンジ)	御飯140g 肉じゃが みょうがとわかめの酢の物 梅そうめん汁 黒蜜バナナ羹	御飯140g 白身魚の卸し煮 ゴーヤとツナの炒め物 味噌汁 (豆腐・しめじ) ショア	御飯140g 豚肉の薬味焼き ひじきサラダ 清し汁 (冬瓜・椎茸) 杏仁豆腐
夕食	麦ご飯140g 牛肉の二色巻き もずく 青梗菜の煮びたし 清し汁 (蒲鉾・水菜) お漬物 (味づくし)	麦ご飯140g 鶏肉のマリネ煮 夏野菜と海老のサラダ 茶巾のあんかけ 清し汁 (椎茸・三つ葉) お漬物 (沢庵漬け)	麦ご飯140g 海老フライ ナポリタン わかめスープ フルーツ (メロン)	麦ご飯140g 白身魚の煮付け 茄子の肉味噌かけ こんにゃくのピリ辛煮 清し汁 (筍・三つ葉) お漬物 (べったら漬け)	麦ご飯140g 鶏のから揚げ もやしの和え物 ごぼうの甘辛煮 かき卵スープ お漬物 (しば漬け)	麦ご飯140g 牛肉コロッケ サーモンのフレンチサラダ オクラのスープ お漬物 (奈良漬け) フルーツ (キウイ)	麦ご飯140g 白身魚のみりん干し 大根と豚肉の炒め煮 茶そば 清し汁 (はんぺん) 胡瓜の床漬け
成分	エネルギー 1602 水分 1086.6 たんぱく質 62.1	エネルギー 1750 水分 1151.1 たんぱく質 66.0	エネルギー 1609 水分 921.7 たんぱく質 68.0	エネルギー 1485 水分 1180.5 たんぱく質 57.6	エネルギー 1550 水分 1068.0 たんぱく質 62.0	エネルギー 1599 水分 1419.5 たんぱく質 71.6	エネルギー 1638 水分 972.3 たんぱく質 59.2



**★7月に入り、ゴーヤが旬を迎える時期がやってきました。ゴーヤには、主に以下の3つの効果があるそうです★**

- 風邪の予防や疲労の回復、肌荒れなどに効果！ビタミンCを豊富に含んでいます！！  
 ゴーヤ(苦瓜/にがうり)には多くのビタミンCが含まれ、キュウリの14mgやトマトの15mgに対して5倍以上も含まれています。
- 独特の苦味成分「モモルデシン」  
 ゴーヤのあの独特の苦みの成分は「モモルデシン」といい、これがとても身体に良いと言われています。胃腸の粘膜を保護したり食欲を増進する効果があるそうです。また、神経に働きかけて、気持ちをシャキッとさせる効果もあると言われています。
- 油との相性が非常に良い  
 夏バテしやすい時期に栄養をとるには非常に適した食材と言えます。

7月 ヴィラ梅光



# 予定献立表



	7月15日 (月)	7月16日 (火)	7月17日 (水)	7月18日 (木)	7月19日 (金)	7月20日 (土)	7月21日 (日)
朝食	麦ご飯140g 味噌汁 (麩・玉葱) ごぼうのやわらか煮 オクラの柚子風味和え お漬物 (味づくし) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (キャベツ・椎茸) 切り昆布の煮付け 温泉卵 お漬物 (べったら漬) 牛乳	パン コーンスープ 味噌汁 (あおさ・里芋) スクラブ レッグ とウイナー ハムサラダ 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (油揚げ・玉葱) ゆで干し大根の炒め煮 卵焼き お漬物 (梅干し) カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (もやし・しめじ) 焼き鮭 山芋とろろ お漬物 (味づくし) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (豆腐・玉葱) 金平ごぼう もずく 漬物 (奈良漬) 牛乳	パン きのこスープ チーズオムレツ コーンサラダ カルシウム牛乳
昼食	御飯140g 鮭の和風ムニエル ほうれん草の胡麻和え とろろ昆布汁 フルーツみつ豆	御飯140g 牛肉の炒め煮 もやしと胡瓜の辛子和え 味噌汁 (わかめ・えのき) ヨーグルトムース	御飯140g 西京焼き 青梗菜の煮浸し 清し汁 (錦糸卵) ぶどうゼリー	御飯140g 治部煮 じゃが芋の胡麻酢和え 清し汁 (はんぺん) フルーツ (オレンジ)	菜飯おにぎり(70g) 冷やしうどん 茄子の揚げだし 抹茶ババロア	海老ピラフ 南瓜サラダ かき玉汁 りんごのコンポート	御飯140g 牛肉の和風煮 三色野菜の和え物 海老団子スープ にんじんゼリー
夕食	赤飯 豚の角煮 和風春雨サラダ 味噌汁 (豆腐・玉葱) 漬物 (奈良漬)	麦ご飯140g 肉団子の甘酢あんかけ 大根と油揚げの煮物 ワンタンスープ お漬物 (高菜漬) わらびもち	麦ご飯140g ゆで豚の胡麻たれかけ 南瓜の含め煮 清し汁 (麩・蒲鉾) お漬物 (胡瓜の床漬)	麦ご飯140g 青魚の照り焼き キャベツとちくわの和え物 豆腐のくず汁 お漬物 (青かっぱ漬) 杏仁豆腐	麦ご飯140g 牛肉の二色巻き みょうがとわかめの酢の物 白花豆 清し汁 (椎茸・三つ葉) お漬物 (沢庵漬)	麦ご飯140g 豚肉の梅香焼き 白菜とカニのサラダ 清し汁 (巻麩・三つ葉) お漬物 (野沢菜漬)	麦ご飯140g 鶏のから揚げ じゃが芋とツナの炒め 蓮根の甘酢和え 清し汁 (冬瓜) お漬物 (はりはり漬)
成分	エネルギー 1717 水分 930.7 たんぱく質 58.7 塩分 7.9	1530 986.1 59.7 11.5	1352 943.5 62.1 8.6	1471 989.6 57.6 8.0	1347 1009.9 55.4 8.4	1361 971.0 50.3 6.1	1663 1067.5 62.5 7.3

## ★夏野菜は栄養の宝庫です★

夏になると暑さで体が火照ったり、熱がこもったりします。  
また、なかなか疲れがとれずに食欲が落ちるといったことも多々あります。  
薬膳の世界では、夏野菜は体を冷ますものが多いと言われ、このような夏野菜をしっかり食べることで、  
体を正常に、快適に保ってくれます。夏野菜を食べて今年の夏を乗り切りましょう！！

茄子・胡瓜・トマト・冬瓜...  
これから多く登場します！！



7月 ヴィラ梅光



# 予定献立表



	7月22日(月)	7月23日(火)	7月24日(水)	7月25日(木)	7月26日(金)	7月27日(土)	7月28日(日)
<b>朝食</b>	麦ご飯140g 味噌汁(白菜・わかめ) 根菜の炒め煮 めかぶ お漬物(さけフレーク) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁(巻麩・大根) 納豆 ひじきと大豆の煮物 お漬物(明太子) 牛乳	パン ミネストロンスープ 南瓜の洋風煮 海藻サラダ 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁(みょうが・豆腐) 焼き鯖 煮豆 海苔の佃煮 カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁(冬瓜・玉麩) 薩摩揚げとじゃが芋の旨煮 卵焼き お漬物(しそ昆布) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁(玉葱・あおさ) ししゃも 白菜の旨煮 漬物(梅干し) カルシウム牛乳	パン ジュリアンスープ スクラブレッグとウイナー ツナサラダ 牛乳
<b>昼食</b>	御飯140g うなぎ丼 炒り豆腐 清し汁(はんぺん) フルーツゼリー	御飯140g 白身魚の煮付け マカロニサラダ 清し汁(蒲鉾) 黒蜜バナナ羹	おにぎり70g 焼きそば(紅生姜) イカしゅうまい オクラのスープ 甘夏缶	御飯140g 牛肉と牛蒡の煮物 ブロッコリーの酢味噌かけ のっぺい汁 ミックスフルーツ	御飯140g 鮭のムニエル キャベツとカニのサラダ 清し汁(しめじ・三つ葉) 牛乳寒天(フルーツ)	御飯140g 肉豆腐 なます和え とろろ昆布汁 スイカ	御飯140g 豚の角煮 和風春雨サラダ とろろ味噌汁
<b>夕食</b>	麦ご飯140g 肉じゃが むき海老のフレンチサラダ 長芋とオクラのかつお和え 梅そうめん汁 お漬物(沢庵漬)	麦ご飯140g 鶏肉のマスタード焼き さつまいもの含め煮 赤だしなめこ汁 お漬物(味づくし) フルーツみつ豆	麦ご飯140g 青魚の南蛮漬 小松菜の炒め物 白菜のおかか和え 沢煮椀 お漬物(野沢菜漬)	ちまき 豚の生姜焼き ひじきサラダ くるみ小女子 味噌汁(京菜・玉ねぎ) お漬物(高菜漬)	麦ご飯140g 鶏肉の味噌焼き 里芋のゆず煮 つみれ汁 お漬物(奈良漬) キウイ	麦ご飯140g 銀鱈のみりん焼き 茄子の肉味噌かけ オクラのさっぱり和え 清し汁(蒲鉾・水菜) お漬物(べったら漬)	麦ご飯140g 棒々鶏 春菊のおかか和え サーモンのマリネ 清し汁(手まり麩) お漬物(しば漬)
<b>成分</b>	エネルギー 1619 水分 995.6 たんぱく質 66.5 塩分 9.3	エネルギー 1433 水分 892.9 たんぱく質 59.2 塩分 8.4	エネルギー 1615 水分 1217.8 たんぱく質 59.3 塩分 9.2	エネルギー 1621 水分 1049.0 たんぱく質 63.8 塩分 8.6	エネルギー 1564 水分 1060.5 たんぱく質 61.2 塩分 9.2	エネルギー 1449 水分 1036.8 たんぱく質 52.8 塩分 10.9	エネルギー 1605 水分 1157.9 たんぱく質 65.1 塩分 8.8

7月22日は土用丑の日です。

夏バテ防止のためにウナギを食べるという習慣が定着したのは、江戸時代中後期になってからだそうです。丑(うし)の日に「う」の付く物(うどん・うり・梅干など)食べると体に良いとの言い伝えがあり、「うなぎ」が合致したとされています。今年の土用の丑の日は7/22で、昼食に鰻を提供します。鰻を食べて暑い夏を乗り切りましょう！！

