

12月



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 (椎茸・焼き麩) 野菜の五目煮 わかさぎの甘露煮 お漬物 (べったら漬) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (わかめ・玉葱) 芽ひじきの煮物 納豆 お漬物 (しば漬) 牛乳	パン コンソメスープ オムレツ ヤングコーンサラダ カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (京菜・油揚げ) 切干し大根の煮物 卵焼き お漬物 (青かっぱ漬) カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (庄内麩・玉葱) 鶏ごぼう炒め マカロニサラダ お漬物 (野沢菜漬) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (舞茸・焼き麩) こんにゃくの炒め煮 桜えびと青菜のお浸し 味付のり 牛乳	パン 野菜スープ ポークビーンズ 洋梨 カルシウム牛乳
昼食	御飯140g 鶏肉の中華炒め かぶのツマ和え 清し汁 (錦糸卵) フルーツ (みかん)	御飯140g カレーライス 白菜とカニのサラダ きのこスープ 杏仁豆腐	御飯140g 鶏肉の酒蒸し 牛蒡サラダ (辛子マヨネーズ) 赤だしなめこ汁 お漬物 (しそ昆布)	御飯140g 白身魚の煮付け 厚揚げの肉味噌がけ ワンタンスープ お漬物 (沢庵漬)	御飯140g 牛丼 卵豆腐 わかめスープ 食べるヤクルト	御飯140g ねぎトロ丼 蟹とくわいのしんじょ 清し汁 (はんぺん) ショア(ブルーベリー)	御飯140g 豚肉の味噌山椒焼き アスパラと海老のサラダ とろろ昆布汁 パインゼリー
夕食	麦ご飯140g 白身魚の幽庵焼き 炒り豆腐 清し汁 (蒲鉾) お漬物 (めんたいこ)	麦ご飯140g 豚肉の甘辛焼き キャベツとちくわの和え物 つみれ汁 お漬物 (奈良漬)	麦ご飯140g 青魚のレモンペッパー焼き 海鮮のサラダ 蕪と仏のスープ いちごみるく	麦ご飯140g 肉団子の洋風煮 ブロッコリーのサラダ グリーンピースのポタージュ ショコラムースケーキ	麦ご飯140g 鮭の塩焼き 鶏レバーのしょうが煮 味噌汁 (人参・オクラ) お漬物 (べったら漬)	麦ご飯140g 筑前煮 茄子のシュレソースがけ 味噌汁 (油揚げ・小松菜) お漬物 (桜大根漬)	麦ご飯140g がんもとかぶの煮物 竹輪の明太子和え 味噌汁 (あおさ・玉葱) お漬物 (味づくし)
成分	エネルギー 1296 水分 947.0 たんぱく質 57.6 食塩相当量 6.9	1458 967.3 56.2 8.4	1335 1099.9 58.0 7.4	1768 942.5 68.1 8.4	1498 981.8 59.4 6.3	1386 1028.9 74.4 8.4	1397 899.2 54.8 7.0

10周年記念
デザートバイキング



～ヴィラ梅光 開設10周年記念～

月日が経つのも早いもので、12月1日をもって梅光園は開設10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。どうぞ宜しくお願い申し上げます。
12/3はデザートバイキングの提供を予定しております。



12月



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) さつま揚げと里芋の旨煮 ホタテの甘煮 お漬物 (つぼ漬け) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (わかめ・玉葱) 切り昆布の炒め煮 さつま芋の甘露煮 お漬物 (しば漬け) 牛乳	パン コンソメスープ 野菜のキッシュ ポテトサラダ カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (京菜・巻き麩) 里芋の白煮 たけのこの土佐煮 お漬物 (青かっぱ漬け) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (しめじ・油揚げ) 大豆の五目煮 めかぶ 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) ゆで干し大根の炒め煮 納豆 のりの佃煮 牛乳	パン トマトスープ 南瓜の洋風煮 いちご カルシウム牛乳
昼食	御飯140g 白身魚の塩麹焼き 蒸し鶏の錦糸和え 味噌汁 (なめこ、人参) りんごのコンポート	御飯140g 豚肉と根菜の炒め煮 南瓜サラダ 梅風味清し汁 ヨーグルトムース	御飯140g 海鮮親子丼 茄子の煮びたし 味噌汁 (オクラ・玉葱) カスタードプリン	鰻入り焼きめし 餃子 冬瓜のスープ お漬物 (沢庵漬け)	御飯140g 豚の生姜焼き マカロニサラダ 海老団子スープ コーヒーゼリー	御飯140g 白身魚の塩焼き 卵の茶巾包み 味噌汁 (舞茸・白葱) 水ようかん	御飯140g 鶏肉の青のりマヨ焼き ビーフンサラダ 呉汁 焼きプリン
夕食	麦ご飯140g 焼き肉炒め 白菜の塩昆布和え 中華スープ お漬物 (高菜漬け)	麦ご飯140g 白身魚のくわ焼き もやしのカレー風味和え 帆立の味噌汁 お漬物 (しそ昆布) 抹茶わらびもち	麦ご飯140g よだれ鶏 ひじきと枝豆の梅肉サラダ 清し汁 (蒲鉾) お漬物 (奈良漬け)	麦ご飯140g 和風ハンバーグ 温野菜サラダ コーンクリームスープ ショア (いちご)	麦ご飯140g 鯖の味噌煮 ほうれん草の辛子和え 清し汁 (はんぺん) お漬物 (べったら漬け)	麦ご飯140g すき焼き煮 山芋の酢の物 茶そば汁 お漬物 (桜大根漬け)	麦ご飯140g 青魚の照り焼き 卵の花和え 清し汁 (竹の子) お漬物 (味づくし)
成分	エネルギー 1360 水分 988.6 たんぱく質 60.5 食塩相当量 7.5	1557 907.2 60.9 9.9	1276 935.8 68.4 7.5	1579 972.3 53.4 7.1	1495 895.3 57.5 8.0	1502 965.6 62.5 7.4	1597 889.8 59.1 6.9

骨粗しょう症、なる前に対策を！

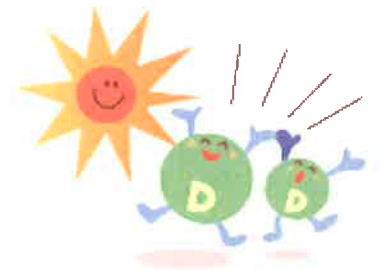
骨粗しょう症は骨がもろく、スカスカになった状態のことです。

カルシウム不足や、加齢による骨密度(骨の強さ)の減少が原因です。

骨粗しょう症を予防する為には、カルシウムを摂り、適度に運動することです。運動といっても、軽い運動でも効果があります。

カルシウムを多く含む食品は、牛乳はもちろんのこと、乳製品、小魚、海藻などです。又、カルシウムの吸収を良くするためには、ビタミンDも摂りましょう。

鰯、鯖、秋刀魚や、干椎茸、卵黄などに含まれ、さらに日光に当たることで体内のビタミンDを増やすことができます。





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 (えのき・油揚げ) こんにゃくの炒め煮 きびなご甘酢漬け お漬物 (つぼ漬け) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (豆腐・玉葱) 切り昆布の炒め煮 いんげんの粒胡麻和え お漬物 (しば漬け) 牛乳	パン 野菜スープ 和風オムレツ (醤油) 海草サラダ 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (しめじ・焼き麩) 大豆の五目煮 くるみ小女子 お漬物 (しそ昆布) カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (京菜・えのき) 玉葱とじゃがいもの旨煮 桜えびと青菜のお浸し お漬物 (つぼ漬け) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (わかめ・茄子) 野菜の五目煮 白花豆 桜大根 牛乳	パン コーンポタージュ かぶの洋風煮 ゆで卵 カルシウム牛乳
昼食	御飯140g 小松菜と厚揚げのオムレツ炒め わかめと海老の黄味酢かけ ワンタンスープ フルーツ (みかん)	御飯140g 豚肉とうずらの煮物 春雨サラダ とろろ味噌汁 お漬物 (べったら漬け)	おにぎり70g 太麺皿うどん ぎょうざ 杏仁豆腐	御飯140g 銀鱈のみりん焼き ほうれん草のピナッツ和え 梅そうめん汁 フルーツ (バナナ)	御飯140g 鶏肉とブロッコリーの塩炒め 野菜の柚子胡椒風味 貝柱の味噌汁 ぶどうゼリー	御飯140g お刺身 炒り豆腐 赤だし味噌汁 ソフール	御飯140g 白身魚のみそマヨネーズ焼き ほうれん草の辛子和え もずくの清し汁 桃ゼリー
夕食	麦ご飯140g 肉団子ときのこのみぞれ煮 ツナマヨサラダ 味噌汁 (なめこ・焼き麩) お漬物 (高菜漬け)	麦ご飯140g ポトフ バジル風スパゲッティサラダ 豆乳チャウダー ティラミス	麦ご飯140g 牛肉の時雨煮 牛蒡サラダ 清し汁 (玉子麩・三つ葉) お漬物 (奈良漬け)	赤飯 豚肉の高菜炒め 薩摩芋のバター炒め コロとママのスープ お漬物 (青かっぱ漬け)	麦ご飯140g ぶり大根 深葱の酢味噌和え 春雨の清し汁 お漬物 (野沢菜漬け) 栗の渋皮煮	麦ご飯140g ポークケチャップ きゅうりの明太サラダ あさりのスープ お漬物 (べったら漬け)	麦ご飯140g 鶏肉のマールド煮 里芋の梅おかか和え 清し汁 (蒲鉾) たくあん
成分	エネルギー 1449 水分 999.9 たんぱく質 48.0 食塩相当量 7.1	エネルギー 1633 水分 1044.5 たんぱく質 48.7 食塩相当量 9.8	エネルギー 1569 水分 909.1 たんぱく質 57.9 食塩相当量 8.0	エネルギー 1589 水分 734.3 たんぱく質 59.6 食塩相当量 8.6	エネルギー 1451 水分 979.5 たんぱく質 61.1 食塩相当量 7.7	エネルギー 1537 水分 976.8 たんぱく質 64.8 食塩相当量 7.2	エネルギー 1570 水分 972.9 たんぱく質 63.4 食塩相当量 7.4

○食事による冷え性対策○

寒い日が続きますね。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。





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(水菜・豆腐) ごぼうのやわらか煮 山芋とろろ お漬物(めんたいこ) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁(麩・玉葱) キャベツの旨煮 納豆 味のり 牛乳	パン ソッパスープ ベーコンエッグ マカロニサラダ カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁(さつまいも・京菜) ゆで干し大根の炒め煮 卵焼き お漬物(青かっぱ漬) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁(白菜・わかめ) こんにゃくの炒め煮 めかぶ お漬物(つぼ漬) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁(京菜・油揚げ) 切り昆布の炒め煮 わかさぎの甘露煮 お漬物(野沢菜漬) カルシウム牛乳	パン かぼちゃのポタージュ キャベツと肉団子のトマト煮 ゆで卵 牛乳
昼食	御飯140g 焼き肉炒め 白菜と卵のサラダ わかめスープ みかんゼリー	御飯140g 鱈のバジル焼き スパゲッティサラダ ワンタンスープ ショア	御飯140g 三色丼 牛蒡サラダ つみれ汁 白菜の浅漬 抹茶ババロア	チキンライス・玉子のせ 焼き野菜のマリネ 野菜スープ プリンアラモード	御飯140g 花野菜と海老の八宝菜風 切り人参のナムル ザンザイのかきたまスープ お漬物(べったら漬)	御飯140g 厚揚げと野菜の甘酢炒め 春雨サラダ 沢煮椀 メロンムース	御飯140g 豚の生姜焼き わかめと海老のマリネ とろろ味噌汁 キャロットゼリー
夕食	麦ご飯140g 魚の煮付け 胡瓜のおろし和え 豚汁 お漬物(しそ昆布) カップデザート抹茶	麦ご飯140g 鶏肉の和風あんかけ かぼちゃの胡麻和え のっぺい汁 お漬物(つぼ漬)	麦ご飯140g 太刀魚の塩焼き 南瓜のいとこ煮 味噌汁(なめこ・焼き麩) お漬物(奈良漬)	クリスマス会 イベント食 	麦ご飯140g コロッケ かぶの和風サラダ コーンクリームスープ いちごムース	麦ご飯140g 鶏肉のソテー(おろし梅ポン酢) 里芋のゆず煮 味噌汁(舞茸・白葱) お漬物(しば漬)	麦ご飯140g 鮭の幽庵焼き 冬野菜のおかか和え 茶そば汁 お漬物(味づくし)
成分	エネルギー 1392 水分 1044.5 たんぱく質 57.3 食塩相当量 7.7	1655 986.6 68.3 6.9	1508 898.4 62.5 8.2	1503 944.9 51.5 8.0	1223 988.3 42.7 8.4	1391 998.5 47.3 8.8	1577 1002.4 57.8 9.1

Merry Christmas

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あり、英語では、「Christmas」と表記し、「キリスト(Christ)のミサ(mass)」という意味を持っています。

また、クリスマスのカラーである緑と赤ですが、強い生命力を持って一年中葉を茂らせる緑の姿は永遠を表し、さらに神の永遠の愛や、イエス・キリストが与える永遠の命を象徴しています。赤は、イエス・キリストが私達に永遠の命を与えるために十字架にかかって死にましたが、その際に流した血を表していると言われています。





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 味噌汁 (揚げ・豆腐) ごぼうのやわらか煮 温泉卵 お漬物 (しそ昆布) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (麩・椎茸) ひじきと大豆の煮物 くるみ小女子 お漬物 (味づくし) 牛乳	パン ミネストロンスープ チーズ オムレツ ツナサラダ カルシウム牛乳	麦ご飯 味噌汁 (舞茸・ワカメ) 里芋の旨煮 めかぶ お漬物 (青かっぱ漬け) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (さつまいも・麩) 南瓜のそぼろ煮 帆立の甘辛煮 お漬物 (味づくし) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (えのき・油揚げ) 根菜の炒め煮 きびなご甘酢漬け お漬物 (つぼ漬け) 牛乳	麦ご飯140g お雑煮風清し汁 たくあん 牛乳
昼食	御飯 牛肉の時雨煮 白菜の明太マヨ 清し汁 (竹の子) マンゴープリン	海鮮丼 卵の茶巾包み 赤だし味噌汁 フルーツ (みかん)	ポークカレーライス 野菜の甘酢和え わかめスープ ジョア	御飯 白身魚の磯辺焼き 水菜と竹輪のさっと煮 味噌汁 (茄子・玉葱) お漬物 (桜大根漬け)	御飯 西京焼き 鶏レバーの生姜煮 もずくスープ 白桃のジュレ	御飯 白身魚の明太焼き 山芋の香味焼き ゆず風味清し汁 抹茶水ようかん	❀ 元旦 ❀ たけのこご飯 鱈の照り焼き がめ煮 数の子・黒豆・伊達巻 市松新丈 [紅白] 味噌汁 (巻き麩・あおさ) 栗きんとん
夕食	麦ご飯 ガソのおでん風煮込み 法蓮草の海苔和え 味噌汁 (もやし・玉葱) お漬物 (床漬け)	麦ご飯 鶏肉のごまパン粉焼き 薩摩芋の白和え オクラの清し汁 お漬物 (奈良漬)	麦ご飯 白身魚の和風ムニエル もやしとピーマンの昆布炒め 清し汁 (はんぺん) お漬物 (沢庵)	麦ご飯 鶏のレモンペッパー焼き サーモンのフレンチサラダ 豆乳チャウダー 焼きプリン	麦ご飯 豚の山椒焼き なます和え つみれ汁 お漬物 (しば漬)	年越しそば トッピング (えび天ぷら) トッピング (肉) ちまき 卵の花 かぶの浅漬	麦ご飯 すき焼き風煮物 かにと帆立の酢の物 清し汁 (紅白つみれ) お漬物 (べったら漬)
成分	エネルギー 1549 水分 970.8 たんぱく質 58.4 食塩相当量 9.0	1542 915.4 65.6 7.1	1460 1019.3 66.3 9.6	1603 1058.3 65.1 7.0	1382 885.0 62.0 5.9	1349 855.2 53.3 7.3	1856 1092.7 81.9 9.3



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。

本年も宜しくお願い致します。

