

9月 ヴィワ梅光



予定献立表



	8月28日 (月)	8月29日 (火)	8月30日 (水)	8月31日 (木)	9月1日 (金)	9月2日 (土)	9月3日 (日)
朝食	麦ご飯 味噌汁 (玉麩・しいたけ) 金平ごぼう 桜えびと青菜のお浸し お漬物 (味づくし) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (豆腐・じゃが芋) 竹輪と昆布の煮物 卵焼き お漬物 (高菜漬け) 牛乳	パン ミネストロンスープ オムレツ びわ 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (しめじ・人参) つわの炒め煮 ホタテの甘煮 お漬物 (べったら漬け) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (わかめ・玉麩) 大根と竹輪の旨煮 くるみ小女子 めんたいこ 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (えのき・白菜) 根菜の炒め煮 ところ天 お漬物 (奈良漬け) 牛乳	パン トマトスープ 南瓜の洋風煮 卵サラダ 牛乳
昼食	御飯 鮭の幽庵焼き 三色なます 柚子風味清し汁 ヨーグルトババロア	御飯 焼き肉炒め 華シュウマイ 海藻スープ 白桃のジュレ	御飯 豚肉とコーンのバター炒め ひじきサラダ もずくの清まし汁 フルーツ (ぶどう)	御飯 白身魚のパンパッパ焼き 南瓜サラダ 白菜と春雨のスープ バナナムース	御飯 青魚の山椒焼き 茄子とささみの中華だれかけ 梅なめ茸の清し汁 みかんゼリー	御飯 白身魚の胡麻煮 ほうれん草の和え物 赤だし味噌汁 抹茶水ようかん	御飯 鶏つくねと大根のオムレツ炒め オクラのおかか和え 清し汁 (豆腐) お漬物 (桜大根漬け) 白ごまプリン
夕食	麦ご飯 鶏肉のピリ辛味噌焼き 春菊の胡麻和え とろろ昆布汁 お漬物 (べったら漬け) ココアワッフル	若菜とじゃこの混ぜご飯 白身魚の酒蒸し ワカメと帆立の和えもの 味噌汁 (やし麩・オクラ) たくあん漬け	麦ご飯 鯖の味噌煮 ビーフン炒め 清し汁 (蒲鉾) お漬物 (胡瓜の浅漬け)	麦ご飯 鶏のから揚げ 冬瓜の蟹あんかけ 梅そうめん汁 お漬物 (しば漬け) パウンドチーズケーキ	赤飯 牛肉とさつまいもの甘辛炒め きのこのマリネ つみれ汁 お漬物 (つぼ漬け)	麦ご飯 ポークカレー マカロニサラダ 中華スープ 福神漬け	麦ご飯 青魚のパンパッパ焼き わかサラダ 貝柱のスープ 栗の渋皮煮
成分	エネルギー 1421 水分 875.8 たんぱく質 62.3 食塩相当量 7.8	1241 850.2 63.2 9.4	1518 852.0 54.3 6.6	1539 997.4 56.8 6.1	1682 807.7 68.7 6.9	1516 1001.2 59.9 7.5	1404 908.2 56.7 7.0

9月2日は天寿会納涼祭です！！

今年も焼き鳥、焼きそば等の出店を予定しております！
17時半より、施設内駐車場にて開催予定です。

9月に入りましたが、まだまだ暑い日が続きます。
しっかり水分補給をし、熱中症に注意して楽しみましょう！！



9月 ヴィラ梅光



予定献立表



	9月4日 (月)	9月5日 (火)	9月6日 (水)	9月7日 (木)	9月8日 (金)	9月9日 (土)	9月10日 (日)
朝食	麦ご飯 味噌汁 (水菜・椎茸) 里芋のそぼろ煮 えのき柚子昆布 お漬物 (たくあん) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (わかめ・油揚げ) ごぼうのやわらか煮 もずく 味のり 牛乳	パン コンソメスープ ベーコンエッグ 梨 カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (豆腐・油揚げ) こんにゃくの炒め煮 梅春雨 お漬物 (沢庵漬け) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (麩・人参) 南瓜のそぼろ煮 めかぶ お漬物 (高菜漬け) カルシウム牛乳	麦ご飯 味噌汁 (冬瓜・えのき) ゆで干し大根の炒め煮 納豆 お漬物 (梅干し) 牛乳	パン コンソメスープ キャベツと肉団子の旨煮 プチグラタン 牛乳
昼食	御飯 白身魚の蒲焼き風 白菜のマネズ 和え そうめん汁 高菜漬け リンゴのコンポート	御飯 豚の生姜焼き じゃが芋の胡麻酢和え とろろ昆布汁 ミックスフルーツ	御飯 白身魚の利休焼き もやしの和え物 味噌汁 (玉葱・あおさ) いちごのムース	御飯 牛肉の炒め煮 大根サラダ 清し汁 (舞茸・玉葱) 杏仁豆腐	カレー(福神漬け) サーモンのフリカダ 野菜のキッシュ オクラのスープ ショア	御飯 鶏肉の胡麻焼き かき玉と海老のサラダ 清し汁 (蒲鉾) 梨ゼリー	御飯 鯖の味噌煮 胡瓜とわかめの酢の物 清し汁 (はんぺん) ソフール
夕食	麦ご飯 ロールキャベツ デミグラスソース 小松菜とカニカマの和え物 かぶのスープ 洋なしのケーキ	麦ご飯 青魚のピーナツ味噌焼き じゃが芋の白和え 清し汁 (花麩) お漬物 (しば漬け)	麦ご飯 油淋鶏 彩りしんじょの蟹風味あんかけ 中華スープ お漬物 (べったら漬)	麦ご飯 西京焼き 水菜と竹輪の和え物 わかめスープ お漬物 (味づくし) マロンクリームワッフル	麦ご飯 きのこの回鍋肉 春雨サラダ 清し汁 (白葱) お漬物 (しそ昆布)	麦ご飯 白身魚のコンチンダ焼き ほうれん草のバター炒め かき玉汁 お漬物 (奈良漬)	麦ご飯 焼き肉炒め ゴーヤとちくわの和え物 味噌汁 (ほたて・玉葱) お漬物 (茄子の浅漬)
成分	エネルギー 1368 水分 1130.0 たんぱく質 48.6 食塩相当量 7.1	1442 921.6 55.0 6.2	1451 814.9 66.3 7.2	1490 996.5 58.1 7.0	1624 906.4 57.3 7.5	1561 908.4 68.1 7.0	1393 924.8 63.2 7.5

9月9日は重陽の節句です

昔、中国では奇数を陽の数とし、陽の極である9が重なる9月9日は大変めでたい日とされ、「陽の極まった数の重日」ということで「重陽」となりました。この日には、菊の香りに移した菊酒を飲んだりして邪気を払い長命を願うという風習があり、日本には平安時代の初めに伝わり、宮中では観菊の宴が催されました。菊の節句、菊の宴とも言われています。また、収穫の時期にもあたるため、庶民の間では「栗の節句」としてお祝いをしていました。今も、太宰府天満宮の秋思祭(しゅうしさい)など、各地で菊を愛でる祭りや行事が催されています。



9月 ヴィラ梅光 栗 定献立表

	9月11日 (月)	9月12日 (火)	9月13日 (水)	9月14日 (木)	9月15日 (金)	9月16日 (土)	9月17日 (日)
朝食	麦ご飯 味噌汁 (えのき・油揚げ) 芽ひじきの煮物 わかさぎの甘露煮 お漬物 (高菜漬け) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (巻き麩・椎茸) 蓮根と昆布の煮物 ほうれん草の白和え お漬物 (桜大根) 牛乳	パン コンソメスープ 和風オムレツ マカロニサラダ カルシウム牛乳	麦ご飯 味噌汁 (冬瓜・しめじ) 切り昆布の炒め煮 うぐいす豆 お漬物 (梅干し) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (もやし・巻麩) こんにゃくの炒め煮 温泉卵 お漬物 (野沢菜漬け) カルシウム牛乳	麦ご飯 味噌汁 (あおさ・玉葱) 大根の煮物 おきうと めんたいこ 牛乳	パン コーンポタージュ じゃが芋とウイパーの洋風煮 ぶどう 牛乳
昼食	おにぎり ぶっかけおろしそば 鶏レバーのしょうが煮 海老と野菜の包み蒸し お漬物 (しば漬け) マスカットのジュレ	御飯 鮭のバター醤油焼き 茄子のずんだ和え 海老団子スープ メロンムース	御飯 肉団子の甘酢あんかけ ブロッコリーとパプリカのサラダ 松茸麩の清し汁 コーヒーゼリー	御飯 じゃが芋と鶏のチーズ炒め しゅうまい ほうれん草スープ みかんゼリー	～敬老の祝い膳～ 鯛めし 天ぷら盛り (天つゆ) 煮しめ 菊花としめじの和え物 すこ 茶碗蒸し メロンムース	御飯 豚の生姜焼き 胡瓜の酢の物 つみれ汁 (いか) ジョア (りんご)	御飯 鯖の梅干煮 法連草の塩昆布和え 清し汁 (花麩) 焼きプリン
夕食	麦ご飯 白身魚の香草ムニエル ナポリタン グリルビーフのポタージュ りんごのシブースト	麦ご飯 鶏肉のマーマレード煮 山芋となめこのおかか和え 清し汁 (蒲鉾) お漬物 (べったら漬け) 白ごまプリン	麦ご飯 秋刀魚の塩焼き オクラの辛子和え 味噌汁 (ちくわ・焼き麩) お漬物 (沢庵)	麦ご飯 白身魚のめんたい焼き 春雨サラダ 味噌汁 (人参・豆腐) お漬物 (床漬け) 芋羊羹	麦ご飯 鶏肉のハニーマスタード焼き 小松菜のピリナッツ和え 味噌汁 (舞茸・油揚げ) お漬物 (しそ昆布)	麦ご飯 青魚のねぎ味噌焼き アスパラのサラダ 梅そうめん汁 お漬物 (しば漬け)	麦ご飯 牛肉入りビーフン 卵サラダ オクラスープ お漬物 (奈良漬)
成分	エネルギー 1502 水分 969.9 たんぱく質 64.6 食塩相当量 5.4	1510 971.9 66.5 7.2	1565 803.8 63.5 7.4	1573 868.1 67.1 7.8	2232 1333.0 83.3 7.8	1363 926.8 59.1 7.4	1680 1148.0 57.7 7.6

●●● 栗の栄養と効能について ●●●

ビタミンC: 風邪を予防したり、肌を健康に保ったりします。 **ビタミンB1:** チアミンと呼ばれる酵素で疲労回復に効果的です。
カリウム: 摂り過ぎたナトリウムを体外に出す働きをするため高血圧予防に役立ちます。
食物繊維: 腸の運動を活性化し、老廃物の排泄を促す力を持ちます。 **葉酸:** 赤血球を作るのに必要不可欠な栄養で貧血予防に役立ちます。
 このように小さな栗の粒には、こんなにたくさんの栄養が含まれていて、体にいい効果があるのです！





9月 ヴィラ梅光

予定献立表



	9月18日 (月) 敬老の日	9月19日 (火)	9月20日 (水)	9月21日 (木)	9月22日 (金)	9月23日 (土) 秋分の日	9月24日 (日)
朝食	麦ご飯 味噌汁 (わかめ・玉葱) 大豆五目煮 温泉卵 お漬物 (野沢菜漬け) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (もやし・水菜) 金平ごぼう ゆず香こんにゃく お漬物 (しば漬け) 牛乳	パン コンソメスープ ベーコンエッグ パゲッティサダ カルシウム牛乳	麦ご飯 味噌汁 (青梗菜・巻き麩) 芽ひじきの煮物 湯葉の彩り和え たくあん 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (わかめ・えのき) 南瓜のそぼろ煮 桜えびと青菜のお浸し お漬物 (高菜漬け) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (小松菜・人参) 白菜のツナ煮 めかぶ お漬物 (梅干し) カルシウム牛乳	パン パンプキポタージュ ポークビーンズ ゴールデンパイ 牛乳
昼食	～郷土料理～ うなぎ丼 茄子のおろしポン酢かけ もずくの清し汁 かぶの漬物 いがまんじゅう	御飯 海老と野菜の炒め物 錦糸焼売 中華スープ 杏仁豆腐	御飯 豚肉の金山寺味噌焼き きのこの山かけ あおさの味噌汁 フルーツ (りんご)	御飯 青魚の胡麻煮 オクラのおかか和え 味噌汁 (豆腐・揚げ) お漬物 (野沢菜漬け)	御飯 白身魚のなめこおろしあん キャベツのゆかり和え 赤だし味噌汁 フルーツ (ぶどう)	ハヤシライス カリフラワーのサラダ コッパムープ きなこプリン	御飯 厚揚げの甘酢炒め 小籠包 ビーフンスープ ラフランスゼリー
夕食	麦ご飯 鶏肉のチリソース 白菜のサラダ ワンタンスープ 栗の渋皮煮	麦ご飯 カレーの煮付け 薩摩芋の白和え 松茸麩の清し汁 お漬物 (べったら漬け)	ちまき 幽庵焼き 胡瓜の和え物 梅風味清し汁 お漬物 (味づくし)	麦ご飯 ハンバーグ～マトリス～ サーモンのパソサダ 人参のポタージュ アップルスイーツ	麦ご飯 鶏ソテー 加-列列 じゃが芋の胡麻酢和え あさりの清まし汁 お漬物 (桜大根)	麦ご飯 銀鱈の西京焼き ほうれん草の湯葉和え かき玉汁 お漬物 (奈良漬)	麦ご飯 秋刀魚の塩焼き すだち添え 里芋のゆず味噌和え とろろ昆布汁 お漬物 (べったら漬)
成分	エネルギー 1728 水分 921.6 たんぱく質 70.1 食塩相当量 7.0	1321 1004.8 56.0 7.1	1762 1578.0 57.7 7.4	1444 923.3 58.1 7.0	1400 962.5 64.2 7.8	1339 913.6 50.9 7.2	1503 879.6 53.2 6.4

健やかに敬老の日を迎えられ、心よりお喜び申し上げます。
いつまでもご壮健でありますようお祈り致します。

敬老の日おめでとうございます。
これからも元気にお過ごし下さい！！



* 9月→10月 * ヴィラ梅光 予定献立表

	9月25日 (月)	9月26日 (火)	9月27日 (水)	9月28日 (木)	9月29日 (金)	9月30日 (土)	10月1日 (日)
朝食	麦ご飯 味噌汁 (京菜・油揚げ) 切干し大根煮 卵焼き お漬物 (味づくし) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (豆腐・わかめ) ひじきの煮物 さつま芋の甘露煮 お漬物 (つぼ漬け) カルシウム牛乳	パン コンソメスープ ツナオムレツ れんこんサラダ 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (小松菜・茄子) 切り昆布の炒め煮 帆立の甘辛煮 お漬物 (しば漬け) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (しめじ・油揚げ) 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 味噌汁 (キャバツ・麩) 里芋の旨煮 もずく 明太子 牛乳	パン きのこスープ ミートボールのトマト煮 梨 カルシウム牛乳
昼食	御飯 青のりマヨ焼き 鶏レバーの生姜煮 もずくスープ ミックスフルーツ	御飯 牛肉の甘辛炒め 冬瓜と帆立の酢の物 清し汁 (はんぺん) 黒ごま水ようかん	御飯 青魚の梅風味焼き 胡瓜とじゃこのおろし和え とろろ味噌汁 フルーツ (バナナ)	おにぎり (菜めし) ちゃんぽん 餃子 ピーチムース	御飯 鯖のバジル焼き マカロニのカレー炒め トマトスープ りんごのジュレ	御飯 厚揚げと茄子の煮物 春雨サラダ メンマの生姜スープ お漬物 (野沢菜漬け)	御飯 太刀魚の山椒焼き オクラの梅なめ苺和え 味噌汁 (帆立・舞茸) はちみつパンゼリー
夕食	麦ご飯 豚肉の山椒焼き きのこのわさび和え つみれ汁 (桜えび) お漬物 (しば漬け) おはぎ	三色丼 蟹とくわいのしんじょ 赤だし味噌汁 梅牛蒡 ぶどう	麦ご飯 鶏のから揚げ 白菜のマリネ コーンクリームスープ お漬物 (桜大根)	麦ご飯 白身魚の煮付け 南瓜サラダ とろろ昆布汁 お漬物 (高菜漬け)	麦ご飯 海老カツ 大根のサラダ 白みそ汁 お漬物 (奈良漬)	麦ご飯 さんまの甘酢焼き 白菜の胡麻和え 呉汁 紫芋のタルト	赤飯 豚肉と山芋のオムレツ炒め 小松菜の白和え 清し汁 (麩・錦糸卵) お漬物 (沢庵漬)
成分	エネルギー 1528 水分 936.9 たんぱく質 66.5 食塩相当量 6.4	1421 963.5 55.2 6.8	1395 865.1 60.7 6.1	1323 930.5 55.4 6.7	1469 917.0 54.4 6.9	1707 924.9 58.7 7.0	1381 756.2 53.8 7.6

疲れた時は山芋を摂りましょう☆☆☆

山芋はアミラーゼ等の消化酵素が豊富に含まれており、その量は大根の約3倍程度含まれると言われています。これらの消化酵素は、生のまますりおろして摂取することによって強い効果が期待できるため、生で食べたりすりおろすことのできる山芋は非常に魅力的な食材です。また、独特の粘りはムチンという成分で、胃腸の疲れを取る働きがあります。他にもビタミンB1、アルギニンなどの疲労回復に良いとされる栄養素も豊富に含まれています！！(*^_^*)

