



ヴィラ梅光

予定献立表



	10月2日 (月)	10月3日 (火)	10月4日 (水)	10月5日 (木)	10月6日 (金)	10月7日 (土)	10月8日 (日)
朝食	麦ご飯 味噌汁 (青梗菜・玉麩) ひじきの煮物 梅だいこん お漬物 (味づくし) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (わかめ・玉葱) 里芋のそぼろ煮 ほうれん草の白和え お漬物 (べったら漬) 牛乳	パン コンソメスープ スクランブルエッグ コーンサラダ 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (豆腐・油揚げ) 切り昆布の炒め煮 わかさぎの甘露煮 お漬物 (しば漬) カルシウム牛乳	麦ご飯 味噌汁 (椎茸・焼き麩) 大豆の五目煮 玉子焼き お漬物 (しそ昆布) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (茄子・玉葱) ゆで干し大根の炒め煮 ところ天 お漬物 (奈良漬) 牛乳	パン パソポキポタージュ 鶏とじゃが芋の洋風煮 シャインマスカット 牛乳
昼食	御飯 鮭の和風あんかけ 海老ときのこの明太子和え 清し汁 (豆苗・ブナ) - マロンムース	ネギ塩豚丼 もずくの酢の物 ポテトサラダ 赤だし味噌汁 にんじんゼリー	御飯 厚揚げと茄子の味噌炒め ブロッコリーの塩昆布和え 中華スープ 杏仁豆腐	★お月見御膳★ 松茸と博多すぎ茸の炊き込みご飯 スコッチエッグ 里芋饅頭の山葵あんかけ 柿なます べろべろ (石川県郷土料理) 海老つみれ汁 お月見ゼリー	御飯 鯖の味噌煮 ひじきサラダ 梅風味清し汁 黒ごま水ようかん	御飯 白身魚の酒蒸し ほうれん草の酢味噌和え さつま汁 桜餅風ゼリー	御飯 五目三角野菜煮 もやしの和え物 味噌汁 (えのき・巻き麩) メロンムース
夕食	麦ご飯 牛肉の時雨煮 マカロニサラダ 味噌汁 (もやし・油揚げ) お漬物 (梅干し) 生どら焼き (抹茶)	麦ご飯 白身魚のムニエル キャベツのゆかり和え 枝豆のポタージュ お漬物 (桜大根)	麦ご飯 牛肉炒め和風おろし 根菜のマリネ 清し汁 (はんぺん) お漬物 (野沢菜漬)	麦ご飯 白身魚の胡麻焼き さつま芋の煮物 沢煮椀 お漬物 (高菜漬)	麦ご飯 豚の香味焼き 白菜とちくわの和え物 春雨スープ お漬物 (味づくし)	麦ご飯 鶏肉のくわ焼き 冬瓜の煮物 清し汁 (松茸麩) お漬物 (つぼ漬)	麦ご飯 和風ロールキャベツ 海藻サラダ 清し汁 (竹の子) お漬物 (沢庵漬)
成分	エネルギー 1497 水分 905.0 たんぱく質 60.4 食塩相当量 6.8	1809 1052.3 62.9 7.0	1428 1142.9 65.5 8.2	1598 949.9 72.4 10.8	1581 941.1 64.8 9.0	1355 1022.7 55.8 7.3	1606 965.1 55.3 8.7

☆☆意外と知らない?！銀杏について☆☆

独特の匂いがする銀杏...実は、銀杏にもしっかりと栄養が含まれているんです！
 銀杏の食用部分は殻の中の胚乳部分で、脂質、糖質、たんぱく質、ビタミンA・B群、ビタミンC、鉄分、カリウムなどを含みます。
 滋養強壮や膀胱や肺をあたためる働きがあり、頻尿や夜尿症の改善、ぜんそくの治療、せき止め、たん切りなどに効果があるといわれています。
 遠く中国や、我が国日本でも、古くから民間療法で活躍しているそうです。ただし、食べすぎると中毒症状が起こるので要注意です(>_<)

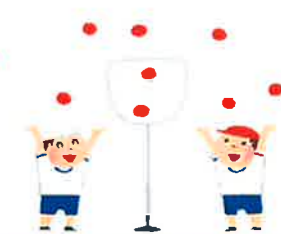




10月

ヴィラ梅光

予定献立表



	10月9日 (月)	10月10日 (火)	10月11日 (水)	10月12日 (木)	10月13日 (金)	10月14日 (土)	10月15日 (日)
朝食	麦ご飯 味噌汁 (京菜・油揚げ) 金平ごぼう 大根なます お漬物 (味づくし) カルシウム牛乳	麦ご飯 味噌汁 (わかめ・玉葱) 竹輪と昆布の煮物 納豆 お漬物 (べったら漬) 牛乳	パン 味噌汁 (ブロッコリー・水菜) 和風オムレツ 生ハムサラダ 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (豆腐・玉葱) 芽ひじきの煮物 いんげんの胡麻和え お漬物 (しば漬) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (巻き麩・じゃが芋) 白菜のそぼろ煮 筍の土佐煮 のりの佃煮 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (青梗菜・人参) キャベツのさっと煮 ホタテの甘煮 お漬物 (奈良漬) カルシウム牛乳	パン 野菜スープ 肉団子の洋風トマト煮 ゆで卵 牛乳
昼食	御飯 秋刀魚の塩焼き 卵の花和え 茶そば汁 りんごのコンポート	御飯 鶏肉の梅マヨ焼き サーモンのマリネ グリーンポターシュ かぼちゃケーキ	菜めしおにぎり かぼす蕎麦 茄子の揚げだし からあげ 焼きプリン	✿セレクト食✿ A: ひれかつ膳 B: ミックスフライ膳 蟹とくわいのしんじょ 味噌汁 (わかめ・油揚げ) 紅あずまと小豆の和風パフェ	御飯 白身魚のみそマヨネーズ焼き 大根の梅しそサラダ 帆立の味噌汁 バナナ&マスカット	牛丼 蓮根の辛子和え サラダ 清し汁 (オクラ・松茸麩) 芋の水ようかん	御飯 秋鮭の塩焼き ほうれん草のピーナッツ和え 赤だし味噌汁 ショア (ピーチ)
夕食	麦ご飯 厚揚げの麻婆あんかけ 茄子の香味サラダ 赤だし味噌汁 お漬物 (梅干し)	麦ご飯 西京焼き 吹き寄せ煮 清し汁 (はんぺん) お漬物 (桜大根漬) 栗の渋皮煮	麦ご飯 すき焼き風煮物 さつま芋の甘露煮 とろろ昆布汁 お漬物 (野沢菜漬)	麦ご飯 青魚の照り焼き ビーフン炒め もずくスープ お漬物 (高菜漬)	麦ご飯 蒸し鶏のねぎソースがけ ナポリタン ワンタンスープ たくあん漬	麦ご飯 青魚のにんにく味噌焼き 南瓜のクリームチーズ和え オニオンスープ お漬物 (つぼ漬) カタラーナ	麦ご飯 豚の香味焼き 中華風蒸しナス 清し汁 (錦糸卵) お漬物 (しそ昆布)
成分	エネルギー 1451 水分 1002.3 たんぱく質 49.5 食塩相当量 7.4	1804 888.2 66.9 7.3	1609 1086.7 69.4 7.8	1656 915.4 75.2 7.5	1365 953.2 63.3 7.2	1580 976.4 53.2 6.9	1399 961.3 63.0 8.9

* 10月9日は体育の日です *

「体育の日」は、1964年(昭和39年)に日本で初めて開催された東京五輪を記念し、1966年(昭和41年)に「スポーツに親しみ、健康な心身をつちかう日」として制定された国民の祝日です。もともとは10月10日で、東京五輪の開会式が行われた日でした。また、この日は「晴れの特異日」とされ、晴れる確率がとても高かったそうです。2000年より「ハッピーマンデー制度」が適用され、10月の第2月曜日になりました。





	10月16日 (月)	10月17日 (火)	10月18日 (水)	10月19日 (木)	10月20日 (金)	10月21日 (土)	10月22日 (日)
朝食	麦ご飯 味噌汁 (冬瓜・玉葱) ひじきの煮物 さつま芋の甘露煮 味のり 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (じゃが芋・揚げ) 鶏肉と蓮根の煮物 ふくさ焼き お漬物 (味づくし) 牛乳	パン コンソメスープ ベーコンエッグ バジルペンネサラダ 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (豆腐・焼き麩) 大豆の五目煮 わかさぎの甘露煮 お漬物 (野沢菜漬け) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (わかめ・人参) 切り昆布の炒め煮 ホタテの甘煮 お漬物 (しば漬け) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (青梗菜・茄子) こんにゃくの炒め煮 めかぶ お漬物 (つぼ漬け) 牛乳	パン トマトスープ 玉葱とじゃが芋の洋風煮 洋梨 牛乳
昼食	麦ご飯 鶏肉のパン焼き パゲティサラダ コンソメスープ チョコレートムース	麦ご飯 うなぎのかば焼き 青梗菜の煮浸し 湯葉の清し汁 リンゴのコンポート	秋鮭とわかめのチャーハン 小籠包 オクラと菊なめこの和え物 中華スープ 杏仁豆腐	◆郷土料理◆ 麦ご飯 海鮮と野菜の炒め物 茄子の揚げだし だご汁 (熊本県)  黒ごまプリン	麦ご飯 ハンバーグ 卵サラダ ほうれん草スープ ティラミス	麦ご飯 白身魚の山椒焼き キャベツのゆかり和え 清まし汁 (生麩) きなこプリン	麦ご飯 牛肉の味噌焼き 青菜と比の明太和え 清し汁 (蒲鉾) メロンムース
夕食	麦ご飯 秋刀魚の梅干煮 ゆで干し大根のサラダ 味噌汁 (里芋・人参) お漬物 (べったら漬け) どらやき	麦ご飯 きのこ煮込みロールキャベツ 牛蒡サラダ コーンスープ 桜大根	麦ご飯 鶏肉の明太焼き かぶの白煮 蟹あんかけ つみれ汁 お漬物 (奈良漬) 柿	麦ご飯 白身魚の酒蒸し ブロッコリーの酢味噌かけ 清し汁 (はんぺん) お漬物 (胡瓜の床漬)	麦ご飯 青魚の白味噌煮 もやしのかつお和え 茶そば汁 お漬物 (しそ昆布) わらびもち	麦ご飯 豚肉とキノコの磯辺炒め 山芋のツナ和え 味噌汁 (麩・玉葱) たくあん漬	麦ご飯 青魚のバジル焼き 大根の柚子風味サラダ 人参のポタージュ お漬物 (味づくし)
成分	エネルギー 1619 水分 959.6 たんぱく質 58.6 食塩相当量 6.2	1442 970.9 54.0 7.3	1498 1030.0 60.0 7.2	1409 1007.2 66.0 6.6	1518 823.6 51.7 6.4	1374 880.2 55.0 7.6	1489 912.7 59.1 6.6

柿が赤くなると医者が青くなる...? 柿の栄養★

●カリウムは筋肉にとっても欠かせないミネラル

カリウムにはナトリウム(塩分)を排泄する役割があり、高血圧に効果があります。また、長時間の運動による筋肉の痙攣などを防ぐ働きもあります。

●柿は二日酔いにも効果あり!!

ビタミンCとタンニンには血液中のアルコール分を外へ排出する働きや副腎機能低下を防止する働きがあるそうです。また、アルコールデヒドロゲナーゼという酵素がアルコールの酸化、分解を促す為、血中アルコール濃度の上昇防ぎます。まさに二日酔いにはもってこいの効果があるようです。



10月 ヴィラ梅光 予定献立表

	10月23日 (月)	10月24日 (火)	10月25日 (水)	10月26日 (木)	10月27日 (金)	10月28日 (土)	10月29日 (日)
朝食	麦ご飯 味噌汁 (麩・椎茸) 竹輪と昆布の煮物 卵焼き お漬物 (野沢菜漬け) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (茄子・油揚げ) 切干し大根の煮物 納豆 お漬物 (しそ昆布) 牛乳	パン コンソメスープ オムレツ 海藻サラダ 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (青梗菜・巻き麩) 白菜のツナ煮 くるみ小女子 お漬物 (しば漬け) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (もやし・人参) 南瓜のそぼろ煮 白花豆 お漬物 (奈良漬け) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (玉葱・えのき) さつま揚げと里芋の旨煮 温泉卵 お漬物 (梅干し) 牛乳	パン 野菜スープ ポークビーンズ フルーツ (みかん) 牛乳
昼食	御飯140g 白身魚の煮付け 小松菜のごまだれ和え 味噌汁 (オクラ・玉葱) ミックスフルーツ	御飯140g 豚肉と里芋の煮物 かじりわりと海老の和え物 なめこ清し汁 ぶどうゼリー	御飯140g 青魚の胡麻煮 ささみの深山和え 清し汁 (白葱・花麩) ミルク寒天	御飯140g 鶏肉と栗の煮物 ほうれん草の白和え 赤だし味噌汁 お漬物 (味づくし)	菜めしおにぎり70g にゅうめん じゃが芋とベーコンの炒め物 小茄子の煮浸し しっとりケーキ	御飯140g 肉団子の柚子風味煮 キノコとホタテの和え物 清し汁 (はんぺん) 水ようかん	御飯140g 秋刀魚の塩焼き 卵の茶巾包み 味噌汁 (オクラ・油揚げ) 梨ゼリー
夕食	麦ご飯 チキンの和風ムニエル カニと胡瓜の酢の物 とろろ昆布汁 お漬物 (高菜漬け)	麦ご飯 メンチカツ カブと柿のサラダ かき玉汁 お漬物 (つぼ漬け) モンブラン	麦ご飯 三色青椒肉絲 くらげの中華サラダ ニラと生姜のスープ 桜大根漬け	麦ご飯 白身魚のパン粉焼き さつま芋の和風サラダ グリーンポタージュ 抹茶羊羹	麦ご飯 豚の生姜焼き キャベツとちくわの和え物 わかめスープ お漬物 (べったら漬け)	麦ご飯 西京焼き ひじきサラダ 清し汁 (錦糸卵) お漬物 (桜大根)	麦ご飯 鶏肉の磯風味焼き ブロッコリーの生姜醤油和え 清し汁 (蒲鉾・三つ葉) お漬物 (沢庵漬け)
成分	エネルギー 1442 水分 964.1 たんぱく質 63.5 食塩相当量 7.6	1620 982.3 49.2 6.6	1437 1028.3 61.5 7.3	2117 1010.9 67.9 7.0	1603 833.9 56.6 6.6	1581 951.2 66.3 6.0	1574 975.0 64.3 7.6

★鮭で血液サラサラに★

鮭の赤い色素成分はアスタキサンチンと呼ばれます。

抗酸化力が極めて高い栄養成分で、血液をサラサラにして動脈硬化の発生を抑制します。

他にも、発がん抑制や眼精疲労の改善、免疫機能向上、ストレス解消などにも役立つ栄養成分です。

また、鮭は栄養バランスの優れた魚でたんぱく質・ビタミンを多く含んでおり、健康維持にも優れています。

