

12月 ヴィラ梅光



予定献立表



	11月27日 (月)	11月28日 (火)	11月29日 (水)	11月30日 (木)	12月1日 (金)	12月2日 (土)	12月3日 (日)
朝食	麦ご飯 味噌汁 (ほうれん草・麩) 金平ごぼう だし巻き卵焼き お漬物 (べったら漬け) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (わかめ・玉葱) 大豆五目煮 桜えびと青梗菜のお浸し お漬物 (しば漬け) 牛乳	パン ヨーヨー チーズスクランブルエッグ 南瓜サラダ カルシム牛乳	麦ご飯 味噌汁 (椎茸・麩) 切り昆布の炒め煮 ホタテの甘煮 お漬物 (味づくし) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (京菜・油揚げ) キャベツのさっと煮 さつまいもの甘露煮 お漬物 (しそ昆布) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (庄内麩・玉葱) こんにゃくの炒め煮 いんげんの粒胡麻和え お漬物 (野沢菜漬け) 牛乳	パン 野菜スープ ポークビーンズ 洋梨 牛乳
昼食	御飯 鶏肉の中華風焼き かぶのサラダ 清し汁 (イカ団子) リンゴのコンポート	カレーライス スパゲッティサラダ コンソメスープ 杏仁豆腐	御飯 鶏肉の酒蒸し モズクの酢の物 赤だし味噌汁 マスカットのジュレ	御飯 お刺身 卵の茶巾包み あおさの味噌汁 豆乳花	御飯 白身魚の煮付け 厚揚げとピーマンの味噌炒め 清し汁 (蒲鉾) ミックスフルーツ	牛丼 ポテトサラダ メンマのスープ りんごムース	御飯 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 鰯のみりん干し 人参饅頭の和風あんかけ 豆腐のくず汁 お漬物 (壺漬け) 八女茶もなか	麦ご飯 青のりマヨ焼き キャベツとちくわの和え物 なめこの清し汁 お漬物 (奈良漬け)	麦ご飯 ししゃもフライとつまみ揚げ 白菜と卵のサラダ 冬瓜のスープ たくあん	麦ご飯 豚肉と茄子の煮物 ほうれん草の梅なめ茸和え とろろ昆布汁 めんたいこ 梨	赤飯 鶏肉とネギの甘酒煮 わかめと海老の和え物 味噌汁 (南瓜・小松菜) お漬物 (桜大根漬け) 祝い華	麦ご飯 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 (べったら漬け)	麦ご飯 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(kcal) 1613 水分 971.6 たんぱく質 71.3 食塩相当量 7.7	1401 916.2 62.7 6.3	1396 1057.0 54.7 7.0	1303 921.1 62.7 7.2	1447 935.3 63.6 6.9	1387 981.5 59.7 6.1	1368 878.6 53.6 7.1



~ヴィラ梅光 開設11周年記念~
 月日が経つのも早いもので、12月1日をもって
 ヴィラ梅光は開設11周年を迎えます。
 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。



12月 ヴィラ梅光



予定献立表



	12月4日 (月)	12月5日 (火)	12月6日 (水)	12月7日 (木)	12月8日 (金)	12月9日 (土)	12月10日 (日)
朝食	麦ご飯 味噌汁 (豆腐・油揚げ) 里芋のそぼろ煮 ふくさ焼き お漬物 (つぼ漬け) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (えのき・玉葱) 竹輪と昆布の煮物 たけのこの土佐煮 お漬物 (しば漬け) 牛乳	パン コンソメスープ ツナオムレツ スパゲティサラダ 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (京菜・巻き麩) 里芋の白煮 ゆずとえのきの和え物 お漬物 (味づくし) 牛乳	麦ご飯 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) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (あおさ・玉葱) ゆで干し大根の炒め煮 桜えびと青梗菜のお浸し 味付のり 牛乳	パン トマトスープ 南瓜の洋風煮 いちご 牛乳
昼食	御飯 白身魚の塩麴焼き 蒸し鶏の錦糸和え 味噌汁 (なめこ・人参) バナナヨーグルト	御飯 豚肉と根菜の炒め煮 南瓜サラダ ゆず風味清し汁 いちごムース	海鮮丼 茄子の煮びたし 味噌汁 (オクラ・玉葱) カスタードプリン	あんかけチャーハン 餃子 きゅうりのなめ茸和え 春雨の清し汁 お漬物 (沢庵漬け) ショア (いちご)	御飯 豚の生姜焼き マカロニサラダ 海老団子の清まし汁 コーヒーゼリー	御飯 白身魚の和風ムニエル 蓮根の白和え 味噌汁 (舞茸・白葱) 水ようかん	御飯 鶏肉のもろみチーズ焼き ビーフンサラダ 清し汁 (春菊・椎茸) ソフール (みかん)
夕食	麦ご飯 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) エクレア	麦ご飯 白身魚のくわ焼き もやしのレモン風味和え 帆立の味噌汁 お漬物 (しそ昆布)	麦ご飯 塩唐揚げ ひじきと枝豆の梅肉サラダ 清し汁 (蒲鉾) お漬物 (奈良漬)	麦ご飯 和風ハンバーグ Iリギのバターチー コーンスープ 抹茶ケーキ	麦ご飯 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)	麦ご飯 すき焼き風煮 山芋の酢の物 茶そば汁 お漬物 (桜大根漬)	麦ご飯 青魚の照り焼き 人参と豆苗のタラコ和え 清し汁 (竹の子) お漬物 (味づくし)
成分	エネルギー(kcal) 1540 水分 1004.4 たんぱく質 69.4 食塩相当量 7.1	1491 884.8 59.7 6.0	1457 920.1 72.5 7.6	1523 1005.2 43.1 7.7	1531 886.0 58.8 7.1	1525 954.5 65.4 7.2	1524 926.9 64.0 7.5

骨粗しょう症、なる前に対策を！

骨粗しょう症は、骨がカルシウム不足や、加齢による骨密度(骨の強さ)の減少が原因で、骨がもろい状態になったことをいいます。

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。

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。

カルシウムの吸収を良くするためには、鰯、鯖、秋刀魚や、干椎茸、卵黄などのビタミンDを摂取し、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。



カルシウムを多く含む食品

- 牛乳・ヨーグルト
- チーズ
- ひじき
- いわしの丸干し
- 油あげ
- 干しえび
- しらす干し
- ししも

ビタミンDを多く含む食品

- しらす干し
- きくらげ
- いわし
- さけ
- さんま
- いくら
- 干しいたけ
- うなぎ

12月 ヴィラ梅光



予定献立表



	12月11日 (月)	12月12日 (火)	12月13日 (水)	12月14日 (木)	12月15日 (金)	12月16日 (土)	12月17日 (日)
朝食	麦ご飯 味噌汁 (えのき・油揚げ) ひじきの煮物 だし巻き卵焼き お漬物 (つぼ漬け) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (京菜・玉葱) 切干し大根煮 納豆 お漬物 (しば漬け) 牛乳	パン 野菜スープ ベーコンエッグ 野菜のキッシュ 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (しめじ・白葱) 大豆の五目煮 ホタテの甘煮 お漬物 (梅干し) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (舞茸・焼き麩) こんにゃくの炒め煮 ゆず大根 味付のり 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (わかめ・茄子) 切り昆布の煮付け 白花豆 味づくし 牛乳	パン パンプキンスープ 白菜とベーコンのソテー煮 ミックスフルーツ 牛乳
昼食	御飯 小松菜と厚揚げのオムレツ炒め 茄子のジュレソースがけ ワンタンスープ リンゴのコンポート	御飯 白身魚の煮付け ほうれん草のピリッと和え 芋煮汁 <山形県郷土料理> フルーツ (みかん)	御飯 幽庵焼き コールスローサラダ 梅そうめん汁 焼きプリン	ナポリタン 蒸し鶏のサラダ ブチグラタン コンソメスープ 抹茶ティラミス	御飯 お刺身 蟹とくわいのしんじょ 清し汁 (はんぺん) お漬物 (桜大根漬け)	御飯 豚肉の塩だれ炒め さつま芋と豆のサラダ 赤だし味噌汁 ソファール	御飯 白身魚のみそマネズミ焼き ほうれん草の辛子和え もずくの清し汁 梨ゼリー
夕食	麦ご飯 牛肉と白菜のみぞれ煮 ツナマヨサラダ 味噌汁 (なめこ・焼き麩) お漬物 (高菜漬け) いちごのロールケーキ	麦ご飯 豚肉ときくらげの炒めもの 春雨サラダ とろろ味噌汁 お漬物 (べったら漬け)	麦ご飯 牛肉の時雨煮 牛蒡の胡麻ドレ和え 清し汁 (手まり麩・三つ葉) お漬物 (奈良漬)	麦ご飯 白身魚の青のりマヨ焼き 胡瓜の甘酢和え 清し汁 (大根・油揚げ) お漬物 (野沢菜漬)	麦ご飯 ポトフ 海老とアボカドのサラダ グリーンピースのポターージュ 焼きドーナツ	麦ご飯 青魚の照り焼き ひじきの明太和え あさりのスープ お漬物 (べったら漬)	麦ご飯 鶏肉のくわ焼き 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(kcal) 1488 水分 1017.9 たんぱく質 52.0 食塩相当量 5.9	1661 991.3 68.2 6.9	1639 865.4 68.2 8.1	1461 900.9 65.2 7.6	1623 949.4 65.2 7.6	1558 878.5 57.1 6.5	1425 915.8 57.1 7.0

○食事による冷え性対策○

まだまだ寒い日が続きますね。食から冷え性を改善するには、体を温め血行をよくする食べ物を食べるということです。例えば、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。

体を芯から温めて風邪などをひかない体作りをしましょう。



12月 ヴィラ梅光



予定献立表



	12月18日 (月)	12月19日 (火)	12月20日 (水)	12月21日 (木)	12月22日 (金)	12月23日 (土) 天皇誕生日	12月24日 (日)
朝食	麦ご飯 味噌汁 (水菜・豆腐) 蓮根と昆布の煮物 さつまいもの甘露煮 お漬物 (めんたいこ) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (麩・玉葱) 大豆五目煮 たけのこの土佐煮 味のり 牛乳	パン ソッパスープ オムレツ マカロニサラダ 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (さつまいも・玉葱) ゆで干し大根の炒め煮 納豆 お漬物 (梅干し) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (白菜・わかめ) こんにゃくの炒め煮 めかぶ お漬物 (つぼ漬け) 牛乳	麦ご飯 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 (野沢菜漬け) 牛乳	パン きのこスープ キャベツと肉団子のトマト煮 メロン 牛乳
昼食	御飯 肉詰め椎茸と茄子の含め煮 ささみと胡瓜の和え物 わかめスープ にんじんゼリー	御飯 豚肉のハニーマスタード焼き サーモンのソテー コーンクリームスープ 白桃のジュレ	三色丼 牛蒡の和え物 つみれ汁 錦糸焼売 抹茶ババロア	御飯 花野菜と海老の八宝菜風 切り人参の炒め煮 ザンザイのかきたまスープ 黒ごまプリン	チキンライス 白身魚のパンパコ焼き 焼き野菜のマリネ ほうれん草と帆立のスープ プリンアラモード	御飯 厚揚げと野菜の甘酢炒め 春雨サラダ 沢煮椀 水ようかん	御飯 豚の生姜焼き わかめと海老の和え物 とろろ味噌汁 いちごムース
夕食	麦ご飯 味噌おでん 山芋のツナ和え 清し汁 (錦糸卵) お漬物 (しそ昆布) くずもち	麦ご飯 鶏肉の和風あんかけ カリフラワーの胡麻和え のっぺい汁 お漬物 (つぼ漬け)	麦ご飯 ブリの塩焼き 南瓜のいとこ煮 味噌汁 (なめこ・油揚げ) お漬物 (奈良漬)	麦ご飯 鯖の味噌煮 豆腐のあおさあんかけ 清し汁 (はんぺん) お漬物 (桜大根)	クリスマス 手まり寿司 サンドイッチ ローストビーフ オードブル 野菜スープ クリスマスケーキ フルーツ盛り合わせ	麦ご飯 鶏肉のソテー (おろしポン酢) 里芋のゆず煮 味噌汁 (舞茸・白葱) お漬物 (しば漬)	麦ご飯 魚の幽庵焼き 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(kcal) 1580 水分 1074.4 たんぱく質 60.2 食塩相当量 6.5	1523 1007.7 64.0 6.2	1658 870.3 65.1 8.5	1464 921.3 59.1 6.7	1620 982.6 62.3 7.5	1490 990.5 50.1 6.5	1408 1134.6 55.1 7.0

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も言われています。

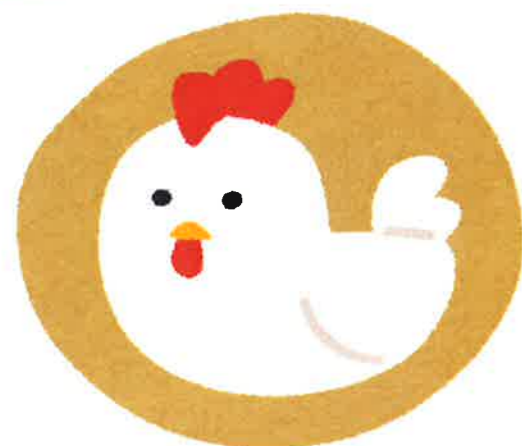




ヴァイラ梅光 予定献立表



	12月25日 (月)	12月26日 (火)	12月27日 (水)	12月28日 (木)	12月29日 (金)	12月30日 (土)	12月31日 (日)
朝食	麦ご飯 味噌汁 (豆腐・油揚げ) 金平ごぼう 温泉卵 お漬物 (しそ昆布) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (麩・椎茸) ひじきの煮物 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 スクランブルエッグ ツナサラダ 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (白菜・舞茸) 里芋の旨煮 卵焼き お漬物 (梅干し) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (京菜・えのき) キャベツのツナ煮 桜えびと青菜のお浸し お漬物 (麦味噌漬け) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (麩・玉葱) 南瓜のそぼろ煮 帆立の甘辛煮 お漬物 (味づくし) 牛乳	パン コーンポタージュ じゃが芋の洋風煮 キウイ 牛乳
昼食	御飯 牛肉の時雨煮 ブロッコリーのマネズ和え 清し汁 (姫竹) マンゴープリン	海鮮丼 卵の茶巾包み 赤だし味噌汁 白菜の浅漬け フルーツ (みかん)	ポークカレーライス パゲッティサラダ ミニグラタン わかめスープ ショア(ブルーベリー)	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) 漬物(桜大根)	御飯 牛肉とブロッコリーの塩炒め 野菜の柚子胡椒風味 ホタテの味噌汁 ぶどうゼリー	御飯 西京焼き 鶏レバーの生姜煮 もずくスープ 桜餅風デザート	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
夕食	麦ご飯 鮭の味噌バター炒め 法蓮草の海苔和え 清し汁 (とろろ昆布) 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 清し汁(オクラ) お漬物 (奈良漬け) 抹茶ケーキ	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(野沢菜)	麦ご飯 鶏肉のマレード煮 南瓜のクリームチーズ和え ピーンスープ 紅茶のシフォンケーキ	麦ご飯 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 豚の山椒焼き 小松菜の錦糸和え つみれ汁 お漬物 (しば漬け)	ちまき そば トッピング (えび天ぷら) トッピング (肉) 卵の花 かぶの浅漬け
成分	エネルギー(kcal) 1421 水分 906.1 たんぱく質 56.9 食塩相当量 6.4	1527 960.6 65.9 6.6	1653 1017.1 72.4 8.2	1538 894.3 64.2 7.2	1493 983.5 61.7 7.6	1385 861.6 62.3 6.2	1371 928.7 57.3 6.6



今年も1年間ありがとうございました
2018年も美味しいお食事をお出しできるよう
栄養管理課職員一同努めてまいります
よいお年をお迎えください

