



1月 ヴィラ梅光



予定献立表



	1月1日 (月)	1月2日 (火)	1月3日 (水)	1月4日 (木)	1月5日 (金)	1月6日 (土)	1月7日 (日)
朝食	麦ご飯 味噌汁 (しめじ・玉麩) ひじきの煮物 法蓮草の白和え お漬物 (しそ昆布) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (京菜・玉葱) 金平ごぼう わかさぎの甘露煮 お漬物 (青かっぱ漬) カルシウム牛乳	パン コンソメスープ スパニッシュオムレツ 海草サラダ 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (わかめ・玉葱) こんにゃくの炒め煮 湯葉と昆布の和え物 海苔の佃煮 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (白菜・油揚げ) 金平ごぼう めかぶ お漬物 (野沢菜漬) カルシウム牛乳	麦ご飯 味噌汁 (椎茸・玉葱) 大豆の五目煮 納豆 お漬物 (高菜漬) 牛乳	パン ジャガイモのポタージュ ミートボールのトマト煮 金柑 牛乳
昼食	☆おせち料理☆ ちらし寿司 鱈の照り焼き、焼き海老 黒豆、数の子、紅白なます 昆布巻、厚焼玉子 帆立串、合鴨スモーク 芋もちお雑煮 柿博多サンド、栗きんとん	御飯 豚肉のネギ塩炒め 和風アボカドサラダ かき玉スープ 杏仁豆腐	御飯 鶏のハーバルマリネ焼き レーズン入り南瓜サラダ カレー風味スープ 抹茶ムース	御飯 赤魚の酒蒸し 茄子の胡麻煮 味噌汁 (舞茸・春菊) りんごのコンポート	☆新年祝賀式祝い膳☆ 赤飯 お刺身 天ぷら盛り(天つゆ) 味噌汁(豆腐・焼き麩) フルーツ(メロン・苺)	御飯 鶏肉の粕漬焼き ひじきの和風マリネ なめこ味噌汁 芋の水ようかん	御飯 焼き鮭 カニと豆腐のふんわり天 根菜味噌汁 キャロットゼリー
夕食	麦ご飯 鶏のチリソース炒め 蟹かまと湯葉の和え物 清し汁 (竹輪) お漬物 (べったら漬)	麦ご飯 鮭の煮付け ブロッコリーの酢味噌かけ 清し汁 (竹の子) お漬物 (味づくし)	麦ご飯 白身魚のくわ焼き 山芋とツナの和風和え あおさの味噌汁 お漬物 (奈良漬)	麦ご飯 牛肉と春雨の炒め物 モズクの酢の物 海老団子スープ たくあん	麦ご飯 豚肉とかぶのこってり煮 もやしの和え物 清し汁 (はんぺん) お漬物 (べったら漬)	麦ご飯 鯖の味噌煮 大根の柚子香和え 茶そば汁 お漬物 (しば漬)	七草粥 すき焼き風煮物 キャベツの中華サラダ ビーフンスープ お漬物 (桜大根漬)
成分	エネルギー(kcal) 1617 水分 849.3 たんぱく質 63.1 食塩相当量 7.1	1532 908.7 57.6 4.9	1372 932.7 61.1 6.7	1394 989.4 50.0 6.7	1530 916.5 60.3 7.5	1657 871.9 65.4 6.3	1574 1242.4 68.7 8.3



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のでよろしくおねがい致します。





ヴィラ梅光



予定献立表



	1月8日 (月)	1月9日 (火)	1月10日 (水)	1月11日 (木)	1月12日 (金)	1月13日 (土)	1月14日 (日)
朝食	麦ご飯 味噌汁 (えのき・庄内麩) 鶏肉と蓮根の煮物 たけのこの土佐煮 お漬物 (奈良漬) カルシウム牛乳	麦ご飯 味噌汁 (京菜・油揚げ) 竹輪と昆布の煮物 豆と根菜の胡麻サラダ お漬物 (青かっぱ漬) 牛乳	パン コンソメスープ オムレツ 生ハムサラダ 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (豆腐・焼き麩) ゆで干し大根の炒め煮 いんげんの粒胡麻和え 味のり 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (あおさ・玉葱) 大豆の五目煮 ところ天 お漬物 (野沢菜漬) カルシウム牛乳	麦ご飯 味噌汁 (麩・舞茸) キャベツとパプリカの中華煮 ホタテの甘煮 お漬物 (高菜漬) 牛乳	パン パンプキンスープ 肉団子とじゃが芋の旨煮 いちご 牛乳
昼食	御飯 豚肉と茄子のザーサイ炒め アスパラの胡麻サラダ わかめスープ ぶどうゼリー	御飯 和風麻婆豆腐 春雨サラダ 海鮮ワンタンスープ 抹茶生どらやき	御飯 牛肉の時雨煮 ひじきサラダ 帆立の味噌汁 チョコレートムース	おにぎり (菜めし) 酸辣湯麺 青梗菜の中華風ナムル ちぢみ 食べるヤクルト	ねぎトロ丼 かぶの葛煮 シーザーサラダ 赤だし味噌汁 黒ごまプリン	御飯 鶏肉の黄金焼き ほうれん草の酢味噌和え 玉子そうめん汁 ピーチムース	御飯 白身魚の山椒焼き モズクの酢の物 味噌汁 (青梗菜・玉葱) はちみつゼリー
夕食	麦ご飯 銀鱈みりん 切り干し大根のわさび和え 梅そうめん汁 お漬物 (つぼ漬)	麦ご飯 鶏肉のレモンマヨ炒め ほうれん草の湯葉和え 味噌汁 (舞茸・玉麩) お漬物 (味づくし) わらびもち (あまおう)	麦ご飯 白身魚の味噌焼き オクラの梅おろし和え つみれ汁 お漬物 (しそ昆布)	麦ご飯 ハンバーグ 和風おろし マカロニサラダ トマトスープ お漬物 (しば漬)	麦ご飯 がんもと冬野菜の煮物 蒸し鶏の塩昆布和え 清し汁 (蒲鉾・三つ葉) お漬物 (べったら漬)	麦ご飯 青魚の胡麻焼き スイートポテトサラダ 清まし汁 (花麩) お漬物 (沢庵漬)	麦ご飯 チンジャオロース カレーマヨサラダ 清し汁 (はんぺん) お漬物 (しそ昆布)
成分	エネルギー(kcal) 1243 水分 875.7 たんぱく質 48.0 食塩相当量 6.1	1619 878.3 54.3 7.0	1384 980.6 64.7 7.9	1589 920.7 58.4 6.5	1433 1106.3 65.4 7.0	1479 903.9 54.7 7.4	1511 973.5 58.9 6.5

◆ 1/11(木)酸辣湯麺 ◆

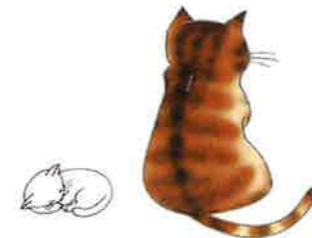
酸辣湯 (サンラータン又はスラータン) は、中華料理 (四川料理・湖南料理) のスープのひとつで、酢の酸味と唐辛子や胡椒の辛味と香味を利かせた、酸味豊かな辛みのあるスープで年間を通して食べられる料理です。茹でた麺を加えて、酸辣湯麺として食べることもあります。



1月ヴィラ梅光



予定献立表



	1月15日 (月)	1月16日 (火)	1月17日 (水)	1月18日 (木)	1月19日 (金)	1月20日 (土)	1月21日 (日)
朝食	麦ご飯 味噌汁 (大根・えのき) 切り昆布の大豆煮 くるみ小女子 お漬物 (しば漬) カルシウム牛乳	麦ご飯 味噌汁 (青梗菜・油揚げ) ひじきの煮物 さつま芋の甘露煮 お漬物 (つぼ漬) 牛乳	パン コンソメスープ ベーコンエッグ ヤングコーンサラダ 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (椎茸・玉葱) 白菜の炊煮 わかさぎの甘露煮 お漬物 (奈良漬) カルシウム牛乳	麦ご飯 味噌汁 (豆腐・わかめ) ゆで干し大根の炒め煮 梅春雨 のりの佃煮 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (しめじ・麩) こんにゃくの炒め煮 めかぶ お漬物 (しば漬) 牛乳	パン コーンポタージュ ポークビーンズ メロン 牛乳
昼食	御飯 豚の香味焼き 里芋の明太ホットサラダ ほうれん草スープ アセロラのジュレ	御飯 お刺身 鶏レバーのしょうが煮 赤だし味噌汁 フルーツ (みかん)	御飯 厚揚げと茄子のオイル炒め 大根の梅風味和え 清し汁 (蒲鉾) ぶどうゼリー	御飯 牛肉の味噌焼き エビとカワワのマリネ 茶そば汁 杏仁豆腐	豚たま丼 もずくの酢の物 冬瓜の味噌汁 桜大根漬 バナナヨーグルト	御飯 青魚の磯辺焼き 里芋のゆず煮 とろろ昆布汁 水ようかん	御飯 がんもと牛蒡の煮物 ジャーマンポテト あおさの味噌汁 キャロットゼリー
夕食	麦ご飯 海老団子のトマトクリーム煮 花野菜とベーコンのサラダ コーンスープ お漬物 (桜大根漬)	麦ご飯 牛肉のニーマスタード炒め 牛蒡サラダ ワンタンスープ お漬物 (べったら漬)	高菜ピラフ ガーリックバターチキン マカロニサラダ トマトスープ 福神漬	麦ご飯 白身魚の煮付け 青梗菜の煮浸し なめこの味噌汁 お漬物 (野沢菜漬)	麦ご飯 鮭のムニエル 根菜サラダ さつま芋ポタージュ ダブルベリームース	麦ご飯 鶏のから揚げ 華風和え 味噌汁 (オクラ・人参) お漬物 (しそ昆布)	麦ご飯 銀鱈の西京焼き かぶのきのこあんかけ かき玉汁 お漬物 (奈良漬)
成分	エネルギー(kcal) 1500 水分 933.7 たんぱく質 51.2 食塩相当量 6.7	1380 943.3 62.1 6.1	1388 975.5 50.9 6.7	1343 1031.6 61.8 6.8	1702 958.3 66.2 6.7	1462 881.7 58.8 7.1	1510 912.9 50.9 6.9



みかんを食べよう!! 栄養はビタミンCだけじゃない!!



果実には、疲労回復効果やがん予防効果がきたいされています。みかんの筋や袋の成分は、コレステロール値を下げる水溶性食物繊維や血圧が上がるのを防いだり、毛細血管を強くしてくれます!!
ただし、食べすぎると体が冷えたり、手が黄色くなったりするので要注意です。
1日2個程度食べれば、1日に必要なビタミンCをとることができます。



1月 ヴィラ梅光

予定献立表

	1月22日 (月)	1月23日 (火)	1月24日 (水)	1月25日 (木)	1月26日 (金)	1月27日 (土)	1月28日 (日)
朝食	麦ご飯 味噌汁 (麩・玉葱) 鶏と蓮根の煮物 温泉卵 お漬物 (高菜漬け) カルシウム牛乳	麦ご飯 味噌汁 (なす・揚げ) 大豆の五目煮 桜えびと青菜のお浸し お漬物 (つぼ漬け) 牛乳	パン ミネストローネ 和風オムレツ れんこんサラダ 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (冬瓜・人参) こんにゃくの炒め煮 小茄子の煮浸し お漬物 (梅干し) カルシウム牛乳	麦ご飯 味噌汁 (青梗菜・焼き麩) 切り昆布の煮付け 納豆 お漬物 (べったら漬け) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (舞茸・玉葱) 薩摩芋の五目煮 だし巻き卵焼き のりの佃煮 牛乳	パン パツキスープ ミートボールのトマト煮 いちご カルシウム牛乳
昼食	御飯 肉豆腐 ブロッコリーの酢味噌和え ニラと生姜のスープ マンゴープリン	おにぎり (海苔香味) ちゃんぽん 黒豚餃子 ショア (いちご)	御飯 青魚のねぎ味噌焼き 山芋とツナのサラダ ビーフンスープ りんごのコンポート	*山口県 郷土料理* 岩国寿司 ふんわりてん 赤だし味噌汁 黒ごま水ようかん	御飯 鶏肉の明太焼き 春菊のピリッと和え 梅そうめん汁 メロンムース	御飯 牛肉の柚子胡椒焼き 白菜のバジル風味サラダ もずくの清まし汁 お茶プリン	御飯 幽庵焼き 小松菜のツナ炒め 清し汁 (はんぺん) ソフール
夕食	麦ご飯 海老団子のチリソース 春雨ナムル 柚子風味清し汁 お漬物 (べったら漬け)	麦ご飯 照り焼き さつま芋のおろし和え 白みそ汁 お漬物 (しそ昆布) ゴールデンパイ	麦ご飯 豚の角煮 胡瓜の酢の物 貝柱の味噌汁 お漬物 (味づくし)	麦ご飯 つみれと水菜の豆乳味噌煮 ひじきサラダ 生麩の清し汁 お漬物 (野沢菜漬け)	麦ご飯 白身魚のレモンパスタ焼き 南瓜サラダ グリンポタージュ お漬物 (桜大根漬け)	麦ご飯 鮭の生姜あんかけ 焼きなす 梅ドレッシング とろろ味噌汁 たくあん	きのことごはん 野菜揚げの京風煮 もやしの胡麻和え 豆腐の味噌汁 お漬物 (奈良漬け)
成分	エネルギー(kcal) 1467 水分 901.0 たんぱく質 49.0 食塩相当量 6.2	1464 1000.4 66.2 6.8	1299 967.0 57.8 7.2	1215 834.3 58.8 8.0	1561 889.4 64.5 6.9	1451 908.1 60.3 7.5	1541 1137.0 62.1 7.9

2018年1月20日は二十四節気の一つ「大寒」です

昔から大寒の頃は気温と湿度が低いため、カビの原因となる空気中の雑菌が少なく、味噌などを仕込むのに最適な時季といわれ、この時季に仕込まれた日本酒は、大寒仕込みとして製造されます。また、大寒の時季の食べ物で有名なのは「大寒の卵」です。寒さの中で産まれた卵は、1年のうちで最も栄養価が高く、黄身も濃厚で美味しい卵といわれているそうです。一年中で寒さが最も厳しくなる季節です。寒さに負けず、元気に過ごしていきましょう！！