



	7月30日 (月)	7月31日 (火)	8月1日 (水) 大濠花火大会	8月2日 (木)	8月3日 (金)	8月4日 (土)	8月5日 (日)
朝食	麦ご飯 味噌汁 (麩・じゃが芋) 金平ごぼう 帆立の甘煮 めんたいこ 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (玉葱・油揚げ) 里芋のそぼろ煮 ふくさ焼き 味のり 牛乳	パン ミネストロンスープ 和風オムレツ 海藻サラダ 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (京菜・玉葱) 芽ひじきの煮物 豆と根菜の胡麻サラダ お漬物 (しそ昆布) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (春菊・油揚げ) 大豆の五目煮 もずく お漬物 (奈良漬け) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (豆腐・玉麩) ゆで干し大根の炒め煮 たけのこの土佐煮 お漬物 (味づくし) 牛乳	パン コンソメスープ キャベツの洋風トマト煮 梨 牛乳
昼食	高菜チャーハン マカロニサラダ わかめスープ ソフール (いちご) 蜜おさつ	おにぎり (梅菜めし) 冷やし坦々麺 華しゅうまい 和え物 スイカ	御飯 ゴーヤチャンプルー ちくわの胡麻和え ほうれん草スープ 黒蜜バナナ羹	御飯 焼き鮭 餃子 コーンスープ ジョア (ブルーベリー)	御飯 牛肉の和風煮 オクラの梅なめ茸和え 中華スープ バニラムース	御飯 白身魚のめんたい焼き 胡瓜と長芋のさっぱり和え 清し汁 (蒲鉾) アセロラゼリー	御飯 鶏つくねとキノコのオムレツ炒め 南瓜のクリームチーズ和え とろろ昆布汁 ソフール (いちご)
夕食	麦ご飯 ゆで豚の胡麻たれかけ 野菜しんじょう なめこあん 清汁 (錦糸) お漬物 (べったら漬)	麦ご飯 鮭の和風あんかけ モズクの酢の物 冬瓜の清し汁 たくあん漬け くずもち	◆BBQ◆ おにぎり & 焼きおにぎり 焼きそば バーベキュー フルーツ & 焼きフルーツ	麦ご飯 鶏肉とふきの煮物 ビーフンサラダ 味噌汁 (白菜・わかめ) お漬物 (高菜漬け)	麦ご飯 白身魚の磯風味焼き 茄子の酢味噌和え 清し汁 (はんぺん) お漬物 (つぼ漬け)	麦ご飯 メンチカツ 小松菜のナムル 春雨スープ お漬物 (桜大根漬け)	麦ご飯 うなぎの蒲焼き 牛蒡サラダ 清し汁 (花麩) お漬物 (しば漬け) 桜餅風ゼリー
成分	エネルギー(kcal) 1459 水分(cc) 865.9 たんぱく質(g) 61.5 食塩相当量(g) 7.2	1522 901.6 69.9 7.5	1318 819.3 54.0 7.1	1451 922.9 55.9 7.4	1388 936.6 59.8 7.3	1358 886.9 50.9 6.7	1418 984.6 55.4 7.2

★スイカの栄養★

スイカは水分が90%以上と非常に豊富。
さらにシトルリン(血流の改善)、カルシウム(血圧を下げる作用)、リコピン(脂肪燃焼・呼吸器系の免疫力を高める)、
βカロテン(老化防止・がん予防)などビタミン、ミネラル等の栄養が多く含まれています。
多くの栄養をバランスよく含んでいるので疲労回復にも優れています！
夏バテや疲労回復の効能をより高めるにはスイカと一緒に塩分を含む食品と摂るのがおすすめです。
汗と一緒に流れてしまったナトリウムを補います。



8月 ヴィラ梅光



予定献立表



	8月6日 (月)	8月7日 (火)	8月8日 (水)	8月9日 (木)	8月10日 (金)	8月11日 (土)	8月12日 (日)
朝食	麦ご飯 味噌汁 (じゃが芋・麴) 蓮根と昆布の煮物 温泉卵 お漬物 (つぼ漬け) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (京菜・豆腐) 金平ごぼう ところ天 お漬物 (しそ昆布) 牛乳	パン コーンポタージュ ベーコンエッグ ごぼうサラダ 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (麴・えのき) キャベツの旨煮 納豆 お漬物 (味づくし) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (椎茸・油揚げ) こんにゃくの炒め煮 鰯の梅煮 お漬物 (べったら漬け) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (わかめ・玉葱) 南瓜のそぼろ煮 わかさぎの甘露煮 お漬物 (奈良漬け) 牛乳	パン 南瓜のポタージュ 肉団子の旨煮 ぶどう 牛乳
昼食	御飯 カレーの黄金焼き パゲッティサラダ 水餃子スープ コーヒーゼリー	御飯 豚肉と大根の煮物 ワカメと海老のサラダ とろろ味噌汁 バナナチョコソースがけ	御飯 厚揚げと茄子の麻婆炒め いかしゅうまい ビーフンスープ いちごババロア	●涼風御膳● 新生姜の炊き込みご飯 天ぷら盛り (天つゆ) うざく 豚汁 豆乳黒豆羹	御飯 牛肉の時雨煮 ほうれん草のピュアッ和え 柚子風味清し汁 杏仁豆腐	御飯 鶏肉のもろみチーズ焼き 大根のゆかり和え 清し汁 (蒲鉾) ティラミス	牛丼 アスパラと海老のサラダ 根菜の味噌汁 お漬物 (しば漬け) パインムース
夕食	麦ご飯 和風おろしハンバーグ 茄子の揚げだし 赤だしなめこ汁 お漬物 (野沢菜漬け)	ちまき 青魚の山椒焼き もやしの和え物 清し汁 (はんぺん) 沢庵	麦ご飯 チキンソテー (トマトソース) 白菜とカニのサラダ コーンポタージュ お漬物 (桜大根漬け)	麦ご飯 ロールキャベツ あさり風味 さつま芋の含め煮 梅そうめん汁 お漬物 (高菜漬け)	麦ご飯 白身魚の和風あんかけ 春雨サラダ かき玉スープ お漬物 (胡瓜の浅漬け) カステラ	麦ご飯 鮭の幽庵焼き 炒り豆腐 沢煮椀 お漬物 (かっぱ漬け)	麦ご飯 ブロッコリーと帆立の中華炒め 鶏レバーのしょうが煮 清し汁 (錦糸卵) 生どら焼き (抹茶)
成分	エネルギー(kcal) 1495 水分(cc) 901.7 たんぱく質(g) 60.6 食塩相当量(g) 6.0	1369 945.6 50.0 6.2	1669 959.6 56.4 7.0	1520 1106.3 57.5 6.9	1405 929.1 55.2 5.9	1503 885.4 67.0 7.0	1654 1074.7 65.7 7.4

夏の野菜は体を冷やす？

夏野菜は全般的に体を冷やす効果がありますが、茄子は特にその作用が強く認められます。

『昔から高血圧やのぼせ症に茄子を食べるといい』と言われたのはこのためです。夏場に常食していれば、体を冷やし、のぼせを防いでくれます。逆に妊婦などは、食べすぎると体が冷える弊害となりますので、量をひかえたほうがいいでしょう。「秋なすは嫁に食わすな」ということわざの真意も、ここにあるといわれています！その他、胡瓜やみょうが、冬瓜にも同じような作用があります。





ヴィラ梅光



予定献立表



	8月13日 (月)	8月14日 (火)	8月15日 (水)	8月16日 (木)	8月17日 (金)	8月18日 (土)	8月19日 (日)
朝食	麦ご飯 味噌汁 (油揚げ・麩) ひじきの煮物 卵の花 沢庵漬け 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (豆腐・法蓮草) 里芋のそぼろ煮 おきうと お漬物 (しそ昆布) 牛乳	パン 野菜スープ オムレツ かぼちゃサラダ 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (しめじ・麩) キャベツのさっと煮 くるみ小女子 漬物 (梅干し) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (茄子・玉葱) 切り昆布の炒め煮 さつま芋の甘露煮 味付海苔 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (春菊・人参) 大豆の五目煮 たけのこの土佐煮 お漬物 (明太子) 牛乳	パン ミネストロンスープ 南瓜のスープ煮 コーンサラダ 牛乳
昼食	御飯 鶏肉の香味ソースがけ 小松菜と湯葉の和え物 清し汁 (じゃこつみれ) スイカ	御飯 塩麴蒸し 蓮根とピーマンの和え物 飛鳥汁 黒ごま水ようかん	ナポリタン 大根のハムサラダ ほうれん草スープ はちみつレモンゼリー	御飯 海老団子のフリール炒め 牛蒡サラダ 清し汁 (蒲鉾) パインゼリー	御飯 豚肉の味噌炒め 花笠あんかけ オクラの梅風味汁 コーヒーゼリー	御飯 焼き魚 鶏レバーのしょうが煮 味噌汁 (麩・玉葱) 葛餅風ゼリー	御飯 豚肉の甘辛煮 法蓮草の辛子和え 貝柱の清し汁 りんごゼリー
夕食	麦ご飯 白身魚のお茶パン粉焼き ゴーヤのおかか和え ワンタンスープ お漬物 (べったら漬)	麦ご飯 豚肉の味噌山椒焼き 中華風蒸しナス 清し汁 (花麩) お漬物 (つぼ漬)	赤飯 鶏肉のくわ焼き ブロッコリーの塩昆布和え 清し汁 (はんぺん) お漬物 (高菜漬)	麦ご飯 すき焼き風煮物 わかめと竹輪の胡麻和え 赤だし味噌汁 お漬物 (しば漬) シューアイス	麦ご飯 青魚の胡麻焼き 帆立のしそ風味サラダ 酒粕汁 お漬物 (野沢菜漬)	麦ご飯 肉じゃが モズクの酢の物 清し汁 (錦糸卵・みょうが) お漬物 (奈良漬)	麦ご飯 ムニエル (アボカド・リンゴ) マカロニサラダ コーンクリームスープ お漬物 (桜大根漬)
成分	エネルギー(kcal) 1349 水分(cc) 912.3 たんぱく質(g) 54.8 食塩相当量(g) 5.3	1366 1007.9 53.8 6.1	1527 630.8 64.2 8.2	1660 1008.0 54.1 6.7	1442 862.9 59.3 6.9	1316 941.3 62.7 6.5	1462 943.3 55.7 6.0

<この夏を元気に乗り切るための3か条！>

●1日3食きちんと食べましょう！

規則正しい食生活は健康のもとです。1日に必要な栄養素は朝・昼・夕の3食でむらなくとるようにしましょう。

●冷たいものの食べすぎ、飲みすぎに気をつけましょう！

冷たいものばかり食べたり飲んだりしていると、胃が冷えて食欲がなくなり、夏バテの原因になります。

●カルシウム、ビタミンをたっぷりとりましょう！

カルシウムやビタミンが足りなくなると、疲れやすくなってしまいます。



8月 ヴィラ梅光



予定献立表



	8月20日 (月)	8月21日 (火)	8月22日 (水)	8月23日 (木)	8月24日 (金)	8月25日 (土) ◆納涼祭◆	8月26日 (日)
朝食	麦ご飯 味噌汁 (じゃが芋・玉葱) ひじきの煮物 おきうと お漬物 (床漬け) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (えのき・あおさ) 鶏肉と蓮根の煮物 納豆 お漬物 (野沢菜漬け) 牛乳	パン コンソメスープ スクランブルエッグ パゲッティサラダ 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (冬瓜・油揚げ) こんにゃくの炒め煮 白花豆 お漬物 (梅干し) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (麩・キャベツ) ゆで干し大根の炒め煮 わかさぎの甘露煮 お漬物 (高菜漬け) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (あおさ・白菜) 根菜の炒め煮 ところ天 お漬物 (奈良漬け) 牛乳	パン きのこスープ ポークビーンズ ゆで卵 牛乳
昼食	御飯 白身魚のめんたい焼き アパとエビの和えもの 味噌汁 (小松菜・油揚げ) 抹茶ムース	御飯 魚の煮付け オクラとめかぶの和え物 そうめん汁 フルーツ (甘夏)	御飯 鶏つくねとキノコのオムレツ炒め 冷奴 枝豆と海老のあんかけ 帆立と生姜のスープ フルーツ (スイカ)	御飯 鮭の塩麹焼き 胡瓜とわかめの酢の物 とろろ昆布汁 チョコムース	ネギ塩豚丼 さつま芋と豆のサラダ 花咲き包み蒸し 味噌汁 (椎茸・玉葱) パンナコッタ	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 鶏肉の柚子胡椒焼き キャベツとツナのサラダ ほうれん草スープ ソフール (いちご)
夕食	麦ご飯 鶏肉のマーマレード焼き 春雨サラダ なめこの清し汁 お漬物 (べったら漬け)	麦ご飯 ゆで豚の柚子胡椒だれ 里芋の京風煮 赤だし味噌汁 お漬物 (味づくし)	麦ご飯 青魚の照り焼き じゃが芋のカレー炒め 清し汁 (麩・錦糸卵) お漬物 (青かっぱ漬け)	麦ご飯 南瓜コロッケ 茄子のごま醤油かけ 味噌汁 (青梗菜・人参) お漬物 (奈良漬け) わらびもち	麦ご飯 白身魚の和風あんかけ オクラの辛子和え 清し汁 (はんぺん) お漬物 (しそ昆布)	ポークカレー マカロニサラダ 中華スープ 福神漬け 福神漬け	麦ご飯 白身魚のみそチーズ焼き さつま芋のいり煮 かき玉スープ お漬物 (つぼ漬け) マンゴーゼリー
成分	エネルギー(kcal) 1431 水分(cc) 914.6 たんぱく質(g) 57.0 食塩相当量(g) 6.0	1379 1051.2 63.9 6.2	1481 897.0 63.9 6.6	1542 884.2 47.2 6.3	1521 909.0 58.0 6.0	1565 950.1 55.5 6.8	1538 970.0 69.8 6.7

8月25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。
まだまだ暑い日が続きますので、しっかりと水分補給をし
熱中症に注意して楽しみましょう！！



8月→9月 ヴィラ梅光



予定献立表



	8月27日 (月)	8月28日 (火)	8月29日 (水)	8月30日 (木)	8月31日 (金)	9月1日 (土)	9月2日 (日)
朝食	麦ご飯 味噌汁 (玉麩・椎茸) ごぼうの煮物 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・玉葱) 竹輪と昆布の煮物 卵焼き お漬物 (高菜漬け) 牛乳	パン パンプキンスープ 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 (梅干し) 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 お漬物 (明太子) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (オクラ・玉葱) 大豆の五目煮 たけのこの土佐煮 お漬物 (野沢菜漬け) カルシウム牛乳	パン トマトスープ キャベツと肉団子の旨煮 卵サラダ 牛乳
昼食	御飯 鮭の幽庵焼き 三色なます 清し汁 (白葱) 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 桃ゼリー	御飯 豚肉とコーンのバター炒め 明太ポテト もずくの清まし汁 フルーツ (ぶどう)	◆郷土料理◆ 麦とろろ丼 茄子とささみの中華だれかけ 明石焼き (兵庫県) 梅なめ茸の清し汁 みかんゼリー	御飯 白身魚のレバニガニ焼 南瓜サラダ 白菜と春雨のスープ バナナムース	御飯 豆腐ハンバーグの照り焼き 小松菜の錦糸和え 味噌汁 (ブロッコリー・白葱) ヨーグルトゼリー	御飯 鶏肉のもろみチーズ焼き 彩りしんじょう 清し汁 (冬瓜) シークワーサーゼリー
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) 葛まんじゅう	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	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)	麦ご飯 鶏のから揚げ 冬瓜の蟹あんかけ 味噌汁 (白菜・もやし) お漬物 (しば漬) どら焼き	麦ご飯 牛肉とさつま芋の甘辛炒め きのこのマリネ つみれ汁 お漬物 (つぼ漬)	赤飯 豚肉のネギ塩炒め じゃが芋の胡麻酢和え 清し汁 (海老団子) お漬物 (味づくし)	麦ご飯 青魚のハーブマリネ焼き わかめサラダ 帆立のスープ お漬物 (桜大根漬)
成分	エネルギー(kcal) 1420 水分(cc) 886.4 たんぱく質(g) 63.2 食塩相当量(g) 6.7	1220 836.0 61.7 9.3	1668 909.6 57.1 6.3	1485 1075.9 61.5 7.4	1721 909.6 60.0 5.7	1513 854.3 57.8 6.8	1285 856.1 60.9 6.8

★8月31日は野菜の日★

なぜこの日が「野菜の日」になったかご存知ですか?
1983 (昭和58) 年に全国青果物商業協同組合連合会など9団体が、
もっと野菜について認識してもらいたいと「や(8)さ(3)い(1)」の語呂
合わせから8月31日を「野菜の日」に制定しました。
この時期は残暑も厳しく、夏バテで食欲がなくなっている方も多いはず。
こんなときこそしっかり野菜をとって元気に秋を迎えて欲しいと願っています。

