

6→7月



ヴィラ梅光

予定献立表



	6月30日 (月)	7月1日 (火)	7月2日 (水)	7月3日 (木)	7月4日 (金)	7月5日 (土)	7月6日 (日)
朝食	麦ご飯 味噌汁 (人参・油揚げ) ごぼうの煮物 もずく 海苔の佃煮 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (舞茸・玉葱) 鶏肉と蓮根の煮物 ゆず大根の甘酢和え お漬物 (高菜漬け) カルシウム牛乳	パン トマトスープ オムレツ スパゲッティサラダ 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (わかめ・ブナ) - 大根のそぼろあんかけ いんげんの胡麻和え お漬物 (味づくし) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (青梗菜・豆腐) 豆ひじき ほうれん草の白和え お漬物 (しば漬け) カルシウム牛乳	麦ご飯 味噌汁 (きゅう・ブナ) - 南瓜のとりそぼろ煮 ところ天 お漬物 (沢庵漬け) 牛乳	パン コーンスープ 大根とウイカーの洋風煮 ミニトマト カルシウム牛乳
昼食	御飯 豚肉の香味炒め 胡瓜の梅肉和え 柚子風味清し汁 バニラババロア	御飯 厚揚げの回鍋肉炒め おろしのゆかり和え 中華スープ レモンタルト	御飯 ミルサの明太焼き 南瓜の含め煮 清し汁 (ごぼう・えのき) 水ようかん	太麺皿うどん 小籠包 ザーサイのスープ 杏仁豆腐	御飯 ホキの黄金焼き じゃが芋の青のりチーズ炒め なめこの味噌汁 今川焼 (抹茶)	御飯 鮭の幽庵焼き ひじきの白和え 梅風味清まし汁 みたらし団子風ゼリー	御飯 鯖の山椒焼き 茄子の肉みそがけ あさりの清まし汁 野菜ゼリー
夕食	麦ご飯 白身魚のフライ キャベツのバター炒め とろろ味噌汁 お漬物 (かっぱ漬け)	★赤飯 青魚の塩焼き ニガウリのツナ炒め 清し汁 (つみれ) お漬物 (梅干し)	麦ご飯 鶏肉の味噌焼き 魚肉ハムのコンソメ炒め 枝豆のポタージュ ふりかけ	麦ご飯 青魚のピーナツ味噌焼き がんもと茄子の煮浸し 清まし汁 (人参・はんぺん) お漬物 (桜大根)	麦ご飯 鶏肉のキムチ炒め 夏野菜のナムル もずくの清し汁 お漬物 (つぼ漬)	麦ご飯 海老団子のフリット炒め ごぼうと蒸し鶏のサラダ 法蓮草と卵のスープ 味のり	麦ご飯 豆腐ハンバーグ ~生姜あん~ ゴーヤとちくわの和え物 清し汁 (豆苗・筍) ふりかけ
成分	エネルギー(kcal) 1456 水分(cc) 975.1 たんぱく質(g) 52.7 食塩相当量(g) 6.6	1393 828.5 51.5 7.2	1686 904.7 67.6 5.4	1397 857.8 57.1 6.5	1524 906.8 58.4 6.4	1406 971.7 54.1 7.2	1427 885.1 53.6 5.8

皿うどんは揚げ細麺？太麺？



長崎県の中華料理屋でちゃんぽんがうまれた際に、バリエーションとして生み出されたのが「皿うどん」です。
はじめの皿うどんは焼きそばのような太麺の炒め麺でした。皿うどんと言えばパリパリ揚げ細麺が印象的ですが、
細麺は太麺の調理工程を簡素にするために、同じ中華料理店で生み出されたそうです。
長崎県では太麺皿うどんの存在感は強く、腹持ちが良い事、珍しいことから多くの人から人気があるようです(*^-^*) R7



7月★ヴィラ梅光★ 予定献立表★



	7月7日 (月)	7月8日 (火)	7月9日 (水)	7月10日 (木)	7月11日 (金)	7月12日 (土)	7月13日 (日)
朝食	麦ご飯 味噌汁 (長葱・あおさ) 大豆の五目煮 めかぶ 海苔の佃煮 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (大根・油揚げ) ひじきの煮物 卵豆腐 お漬物 (高菜漬け) カルシウム牛乳	パン コンソメスープ オムレツ ポテトサラダ 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (しめじ・玉葱) 里芋のそぼろ煮 甘栗サラダ お漬物 (味づくし) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (伊豆・麩) 竹輪と昆布の煮物 わかさぎの甘露煮 お漬物 (しば漬け) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (花麩・えのき) 切干し大根煮 竹の子の土佐煮 お漬物 (沢庵漬け) 牛乳	パン 大豆クリームプ 蓮根と大豆のトマト煮 プルーン カルシウム牛乳
昼食	御飯 白身魚のトマトソースがけ 海老の柚子風味サラダ ほうれん草のポタージュ プリン	🌸七夕御膳 七夕そうめん 冷しゃぶサラダ 冬瓜の蟹あんかけ そうめんのつゆ 天の川ゼリー 	御飯 豚肉と山芋の柚子胡椒炒め 春雨サラダ 清し汁 (はんぺん) 黒ごまプリン	焼き鳥丼 青梗菜のピーナツ和え 味噌汁 (椎茸・法蓮草) フルーツ (スイカ)	御飯 ホタテの中華炒め マカロニサラダ 水餃子スープ ピーチムース	夏野菜ハヤシライス おろしの柚子風味和え 野菜スープ パインゼリー	御飯 豚の角煮 豆腐のかに風味あんかけ 清し汁 (蒲鉾・かいわれ) すいかゼリー
夕食	麦ご飯 鶏団子の梅煮 小松菜のツナ和え 清し汁 (蒲鉾) お漬物 (かっぱ漬け)	麦ご飯 あじフライ がんもと牛蒡の煮物 みょうがの清し汁 お漬物 (梅干し)	麦ご飯 白身魚のバジル焼き 茄子のカレー炒め トマトスープ ふりかけ	麦ご飯 鮭の西京焼き 厚揚げのツナ炒め ゆず風味清し汁 お漬物 (桜大根)	麦ご飯 鶏肉の竜田揚げ キャベツのわさび和え あおさの味噌汁 お漬物 (つぼ漬け)	麦ご飯 白身魚のレモン風味酒蒸し 魚肉ハムのバター醤油炒め 赤だし味噌汁 (なめこ・わか) 味のり	麦ご飯 カレイのお茶パン粉焼き きのこのマリネ コンソメスープ ふりかけ
成分	エネルギー(kcal) 1383 水分(cc) 940.1 たんぱく質(g) 55.5 食塩相当量(g) 6.4	1286 929.7 51.8 6.8	1537 1027.6 60.3 6.7	1388 893.6 56.9 6.1	1381 921.6 56.4 6.4	1493 957.6 60.6 6.3	1430 866.4 59.9 6.2

～七夕はいつから始まったの??～

日本における七夕の始まりは奈良時代まで遡ります。

中国から伝わり、平安時代の宮廷では七夕は豪華で格式高い行事として行われました。平安時代の七夕は、織物や裁縫の技術向上を願う側面も持っていましたが、それ以上に文化的側面として詩歌や文学の才能を披露する場として七夕が重要視されていました。やがて時代とともに庶民の間にも広がり、江戸時代には町人文化の中で大きなイベントと位置づけされるようになったそうです。(^^#)





ヴィラ梅光



予定献立表

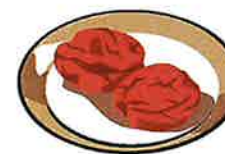


	7月14日 (月)	7月15日 (火)	7月16日 (水)	7月17日 (木)	7月18日 (金)	7月19日 (土)	7月20日 (日)
朝食	麦ご飯 味噌汁 (キャベツ・油揚げ) ごぼうの煮物 もずく 海苔の佃煮 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (水菜・椎茸) 鶏肉と蓮根の煮物 梅だいこん お漬物 (高菜漬け) カルシウム牛乳	パン コンソメスープ オムレツ サラダ 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (豆腐・麩) 大根のそぼろあんかけ ところ天 お漬物 (味づくし) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (揚げ・麩) 豆ひじき さつま芋の甘露煮 お漬物 (しば漬け) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (巻麩・えのき) 南瓜のとりそぼろ煮 豆と根菜の胡麻サラダ お漬物 (沢庵漬け) 牛乳	パン コンソメスープ 大根とウインナーの洋風煮 ミニトマト カルシウム牛乳
昼食	御飯 鶏肉の外付け 茄子の揚げだし 清し汁 (貝柱・舞茸) きなこプリン	御飯 鮭の和風あんかけ ピーマンの塩昆布和え 冬瓜の清し汁 もみじ饅頭	菜めしご飯 冷やし中華 鶏肉と里芋の煮物 バナナ	★選択食(サトイチ)★ A:海老カツ&たまご B:ひれカツ&たまご 海藻サラダ 豆とベーコンのスープ ぶどうゼリー	御飯 うなぎの蒲焼き 胡瓜とオクラのゆかり和え あおさの味噌汁 マンゴープリン	御飯 豚肉の味噌炒め もずくの酢の物 冬瓜スープ プリン	御飯 和風ロールキャベツ ほうれん草の白和え 茶そば汁 ショア (プレーン)
夕食	麦ご飯 白身魚のおろし煮 小松菜のじゃこ和え とろろ昆布汁 お漬物 (かっぱ漬け)	麦ご飯 豚肉のピリ辛味噌炒め 白菜と蒸し鶏の和え物 えび団子スープ お漬物 (梅干し)	麦ご飯 白身魚のタンドリー焼き 青梗菜のザーサイ和え 海鮮ワンタンスープ ふりかけ	麦ご飯 青魚の梅煮 キャベツのもろみ炒め 味噌汁 (椎茸・人参) お漬物 (桜大根)	麦ご飯 鶏肉のトマトソースかけ マカロニサラダ コーンクリームスープ お漬物 (つぼ漬け)	麦ご飯 がんもと天ぷらの煮物 さつま芋のベーコン炒め かき玉汁 味のり	麦ご飯 さばの味噌煮 もやしの辛子和え 清し汁 (わかめ・豆腐) ふりかけ
成分	エネルギー(kcal) 1366 水分(cc) 950.4 たんぱく質(g) 53.8 食塩相当量(g) 6.5	1385 928.5 54.2 6.6	1436 854.2 61.5 7.5	1356 1024.7 54.1 7.5	1533 983.2 59.1 6.3	1548 961.0 53.2 6.7	1627 969.4 59.9 7.0

■ 7月19日は土用丑の日です ■

「うなぎと梅干しは食べ合わせが悪い」といわれています。しかし実はこの言い伝え、医学的な根拠は認められていません。食べ合わせが悪いと言われ出した理由は諸説ありますが、梅干しのさっぱりとした後味が食欲を増進させ、高級食材のうなぎをたくさん食べてしまうことを戒める狙いがあったという説が有力とされています。実際には、

うなぎの旨みと梅干の酸味がマッチして一層おいしく、うなぎが食べられるといわれています！



7月

ヴィラ梅光

予定献立表

	7月21日 (月) 海の日	7月22日 (火)	7月23日 (水)	7月24日 (木)	7月25日 (金)	7月26日 (土)	7月27日 (日)
朝食	麦ご飯 味噌汁 (南瓜・小松菜) 大豆の五目煮 めかぶ 海苔の佃煮 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (大根・油揚げ) ひじきの煮物 キャベツの甘酢和え お漬物 (高菜漬け) カルシウム牛乳	パン 洋風スープ チーズオムレツ 梨 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (人参・水菜) 里芋のそぼろ煮 納豆 お漬物 (味づくし) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (茄子・しめじ) 竹輪と昆布の煮物 わかさぎの甘露煮 お漬物 (しば漬け) カルシウム牛乳	麦ご飯 味噌汁 (豆腐・じゃが芋) 切干し大根煮 竹の子の土佐煮 お漬物 (沢庵漬け) 牛乳	パン 南瓜スープ 蓮根と大豆のトマト煮 プルーン カルシウム牛乳
昼食	ねぎ塩豚丼 卵サラダ 清し汁 (松茸麩) 抹茶水ようかん	御飯 鶏肉のマーマレード煮 白菜の塩昆布和え 春雨スープ カステラ	御飯 白身魚の山椒風味焼き 竹輪の磯辺炒め 梅そうめん汁 フルーツ (スイカ)	御飯 厚揚げと帆立のオイスター炒め 大根のそぼろあんかけ 清し汁 (はんぺん) いちごムース	梅菜めしご飯 きつねそば 鶏肉とさつま芋の煮物 焼きプリンタルト	御飯 さばの塩焼き 冬瓜の洋風煮 根菜の清し汁 ソフールレモン	御飯 バサのコーンマヨ焼き 胡瓜の明太和え 春雨スープ アセロラゼリー
夕食	麦ご飯 青魚の竜田揚げ 里芋のゆず煮 中華スープ お漬物 (かっぱ漬け)	麦ご飯 鮭のクリームソースかけ 茄子のトマト煮 オニオンスープ お漬物 (梅干し)	麦ご飯 ゴーヤチャンプルー ひじきサラダ きのこスープ ふりかけ	麦ご飯 牛肉コロッケ ピーマンのじゃこ和え 人参ポタージュ お漬物 (桜大根)	麦ご飯 メルルーサの黄金焼き キャベツの和え物 清し汁 (蒲鉾) つぼ漬け	麦ご飯 肉団子の黒酢炒め もやしとオクラの和え物 清し汁 (なめこ) 味のり	麦ご飯 鶏肉の梅肉ソースかけ 白菜のゆかり和え ゆず風味清し汁 ふりかけ
成分	エネルギー(kcal) 1518 水分(cc) 1071.6 たんぱく質(g) 59.4 食塩相当量(g) 6.7	1352 1119.6 54.9 7.0	1484 829.1 60.1 7.4	1504 1159.3 52.8 6.3	1287 787.7 51.7 6.6	1535 985.5 56.1 6.5	1433 1078.6 53.0 7.2



7月21日は「海の日」

今回は海の日にちなんで海にまつわる豆知識をご紹介します！
海を眺めているとみえる水平線ですが、果てしなく遠くにあるように感じますよね？
しかし水平線が動かないと仮定すると、目線の高さが160cmだと水平線までの距離は
たったの4.5kmだそうです。意外と近いですね（^^*）