



9月

ヴィラ梅光

予定献立表



	9月1日 (月)	9月2日 (火)	9月3日 (水)	9月4日 (木)	9月5日 (金)	9月6日 (土)	9月7日 (日)
朝食	麦ご飯 味噌汁 (玉葱・法蓮草) 大豆の五目煮 めかぶ 海苔の佃煮 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (人参・舞茸) ひじきの煮物 くるみ小女子 お漬物 (高菜漬け) 牛乳	パン コンソメスープ オムレツ 海藻サラダ カルシウム牛乳	麦ご飯 味噌汁 (冬瓜・青梗菜) 里芋のそぼろ煮 いんげんの胡麻和え お漬物 (味づくし) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (ブロッコリー・玉葱) 竹輪と昆布の煮物 竹の子の土佐煮 お漬物 (しば漬け) カルシウム牛乳	麦ご飯 味噌汁 (里芋・人参) 切干大根煮 ごま豆腐 お漬物 (沢庵漬け) 牛乳	パン クリームスープ 蓮根と大豆のトマト煮 プルーン 牛乳
昼食	御飯 青魚の胡麻焼き 青梗菜の煮浸し 春雨スープ ヨーグルトババロア	御飯 秋刀魚の蒲焼き 鶏ささみと水菜のナムル 味噌汁 (じゃが芋・わかめ) ワッフル	御飯 鮭の幽庵焼き 胡瓜のナムル和え 味噌汁 (なめこ・あおさ) ぶどうムース	菜飯おにぎり ごぼうときのこの肉そば 茄子の揚げだし 水ようかん	御飯 鶏肉の明太焼き カリフラワーのサラダ 野菜スープ 焼きプリンタルト	御飯 厚揚げの黒酢炒め 海草サラダ 清し汁 (椎茸・蒲鉾) はちみつレモンゼリー	御飯 ホキの梅風味焼き 茄子の肉味噌かけ つみれ汁 (いか) みたらし団子風ゼリー
夕食	★赤飯 豚肉のバター醤油炒め なます和え 清し汁 (筍・豆苗) お漬物 (かっぱ漬け)	麦ご飯 麻婆豆腐 キャベツのゆかり和え 清し汁 (ごぼう・花麴) お漬物 (梅干し)	麦ご飯 鶏肉の香味ソースかけ 小松菜のピーナッツ和え 中華スープ ふりかけ	麦ご飯 白身魚のみそチリ焼き 法蓮草の白和え 海鮮ワンタンスープ お漬物 (桜大根)	麦ご飯 ハンバーグ～オニオンソース～ オクラの柚子和え 味噌汁 (天ぷら・白菜) お漬物 (つぼ漬け)	麦ご飯 鯖の塩焼き もやしの和え物 もずくの清し汁 味のり	麦ご飯 豚の角煮 小籠包 中華スープ ふりかけ
成分	エネルギー(kcal) 1384 水分(cc) 1106.5 たんぱく質(g) 57.6 食塩相当量(g) 6.2	1617 1316.0 58.8 6.5	1329 1100.2 56.2 6.5	1426 1172.7 55.1 6.4	1440 1193.9 55.9 6.4	1528 1323.0 54.8 6.4	1557 1198.2 62.0 6.5

舞茸のすごい働きとは??



舞茸は豊富な機能性成分を含みますが新しく発見された成分としてMDフラクションやXフラクションがあります。MDフラクションの具体的な効果としては、免疫活性化、抗腫瘍作用、抗ウイルス作用、抗炎症作用があります。Xフラクションはインスリン感受性改善、脂質代謝改善の報告があります。
食物繊維も豊富でたくさんの栄養を含む舞茸、お食事にでてきますので探してみてくださいね(*^^*) R7





ヴィラ梅光



予定献立表



	9月8日 (月)	9月9日 (火)	9月10日 (水)	9月11日 (木)	9月12日 (金)	9月13日 (土)	9月14日 (日)
朝食	麦ご飯 味噌汁 (豆腐・わかめ) ごぼうの煮物 もずく 海苔の佃煮 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (小松菜・大根) 鶏肉とれんこんの煮物 わかさぎの甘露煮 お漬物 (高菜漬け) 牛乳	パン 野菜スープ オムレツ フルーツ カルシウム牛乳	麦ご飯 味噌汁 (冬瓜・油揚げ) 大根のそぼろあんかけ れんこんマリネ お漬物 (味づくし) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (玉葱・エリンギ) 豆ひじき さつま芋の甘露煮 お漬物 (しば漬け) カルシウム牛乳	麦ご飯 味噌汁 (豆腐・揚げ) 南瓜の鶏そぼろ煮 卵豆腐 お漬物 (沢庵漬け) 牛乳	パン 南瓜のポタージュ 大根とウイナーの洋風煮 ミニトマト 牛乳
昼食	御飯 白身魚のグリル マスタードソース ジャーマンポテト 法蓮草と団子のミルクスープ マロンムース	御飯 鶏肉のレモンバター焼き ブロッコリーの塩昆布和え 味噌汁 (あおさ・えのき) 利休まんじゅう	○敬老の日祝い膳○ ★栗ごはん 鯛の煮付け 天ぷらの盛り合わせ 柿と胡瓜の胡麻酢和え 菊花の清し汁 フルーツ (梨・ぶどう)	御飯 海老団子の八宝炒め 焼き餃子 ザーサイのスープ 杏仁豆腐	御飯 鯖の味噌煮 野菜しんじょ 清し汁 (はんぺん) デザートバイキング	御飯 豚とさつま芋の甘辛炒め マカロニサラダ 茶そば汁 きなこムース	御飯 バサのミートソースがけ エビとカラフラワーのマリネ グリーンポタージュ チョコプリン
夕食	麦ご飯 かぼちゃコロッケ キャベツとささみの和え物 冬瓜とハムのスープ お漬物 (かっぱ漬け)	麦ご飯 赤魚の酒蒸し ひじきと豆のサラダ 赤だし味噌汁 お漬物 (梅干し)	麦ご飯 豚肉の柚子胡椒炒め オクラの辛子和え 味噌汁 (帆立・法蓮草) ふりかけ	麦ご飯 ホキのみりん焼き 山芋のツナ和え 清し汁 (錦糸卵) お漬物 (桜大根)	麦ご飯 鶏のチリソース炒め 春雨サラダ オニオンスープ お漬物 (つぼ漬け)	麦ご飯 白身魚のカレー風味焼き もやしのかつお和え あさりのスープ 味のり	麦ご飯 焼きビーフン 胡瓜の中華和え 味噌汁 (えのき・揚げ) ふりかけ
成分	エネルギー(kcal) 1433 水分(cc) 1218.3 たんぱく質(g) 53.8 食塩相当量(g) 6.2	1459 1197.1 60.2 6.6	1358 1347.1 55.4 6.2	1448 1170.0 54.0 6.8	1464 1226.5 61.5 6.5	1448 1154.0 55.2 6.4	1738 1118.7 66.1 7.8

9月9日は重陽の節句です



中国では奇数のことを陽数といい、縁起が良いとされていました。なかでも大きな陽数である9が重なる9月9日を重陽の節句と推定しました。旧暦の9月9日は今でいう10月中旬ごろにあたり菊の時期だったそうです。

菊は邪気を払う霊草だと信じられていた為、菊の花を觀賞したり食べたりして無病息災、不老長寿を願ったそうです。(*^_^*)

また15日は敬老の日です。お祝いとして10日は行事食 (敬老の日祝い膳)、12日はデザートバイキングを予定しています。!(^^)!

9月 ヴィラ梅光 予定献立表

	9月15日 (月) 敬老の日	9月16日 (火)	9月17日 (水)	9月18日 (木)	9月19日 (金)	9月20日 (土)	9月21日 (日)
朝食	麦ご飯 味噌汁 (白葱・椎茸) 大豆五目煮 めかぶ 海苔の佃煮 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (巻麴・人参) ひじきの煮物 大根の甘酢和え お漬物 (高菜漬け) カルシウム牛乳	パン 野菜スープ チーズオムレツ スパゲッティサラダ 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (揚げ・小松菜) 里芋のそぼろ煮 納豆 お漬物 (味づくし) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (しめじ・麴) 竹輪と昆布の煮物 冷奴 お漬物 (しば漬け) カルシウム牛乳	麦ご飯 味噌汁 (法蓮草・長葱) 切干し大根煮 ほうれん草の白和え お漬物 (沢庵漬け) 牛乳	パン じゃが芋のポタージュ 蓮根と大豆のトマト煮 プルーン 牛乳
昼食	御飯 厚揚げとエリンギの味噌炒め 茄子の紫蘇ナムル わかとトマトのスープ アセロラゼリー	御飯 えび団子と空豆の炒め物 ごぼうサラダ 五目汁 南瓜ムース	御飯 白身魚のバジル焼き じゃが芋のカレー炒め 鶏がらスープ パインムース	菜めしご飯 ちゃんぽん 茄子のもろみソースがけ キャラメルプリン	御飯 ハンバーグ～トマトソース～ さつま芋サラダ コーンクリームスープ おはぎ	シーフードカレー キャベツの甘酢和え 生姜スープ ショア	御飯 麻婆春雨 厚揚げとふきの煮物 味噌汁 (天ぷら・青梗菜) 水ようかん (芋)
夕食	麦ご飯 牛肉と卵のオムレツ炒め さつま芋のそぼろ煮 コーンスープ お漬物 (かっぱ漬け)	麦ご飯 がんもと里芋の煮物 ピーマンのわさび和え 豆乳味噌汁 お漬物 (梅干し)	麦ご飯 豚肉の甘辛煮 もやしの和え物 赤だし味噌汁 ふりかけ	麦ご飯 さばの味噌煮 白菜の海苔和え 清し汁 (豆腐・麴) お漬物 (桜大根)	麦ご飯 鮭の塩麴焼き 舞茸のバター炒め とろろ味噌汁 お漬物 (つぼ漬け)	麦ご飯 鶏肉の胡麻煮 小松菜の錦糸和え 清し汁 (わかめ・えのき) 味のり	麦ご飯 カレイのおろし煮 蒸し鶏のナムル 清し汁 (ごぼう・エリンギ) ふりかけ
成分	エネルギー(kcal) 1443 水分(cc) 1303.0 たんぱく質(g) 52.8 食塩相当量(g) 6.4	1444 1342.1 51.7 8.1	1607 1167.8 66.3 7.2	1463 1316.0 63.1 6.8	1550 1331.6 61.3 6.5	1552 1237.5 60.1 6.8	1501 1278.4 54.2 6.6



健やかに敬老の日を迎えられ、心よりお喜び申しあげます。
いつまでもご壮健でありますようお祈りいたします。

敬老の日おめでとうございます
これからも元気にお過ごし下さい！



9月

ヴィラ梅光

予定献立表



	9月22日 (月)	9月23日 (火) 秋分の日	9月24日 (水)	9月25日 (木)	9月26日 (金)	9月27日 (土)	9月28日 (日)
朝食	麦ご飯 味噌汁 (えのき・人参) ごぼうの煮物 もずく 海苔の佃煮 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (麩・玉葱) 鶏肉とれんこんの煮物 くるみ小女子 お漬物 (高菜漬け) 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 (えのき・南瓜) 大根のそぼろあんかけ わかさぎの甘露煮 お漬物 (味づくし) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (エリンギ・麩) 豆ひじき いんげんのごま和え お漬物 (しば漬け) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (茄子・ブナピー) 南瓜のとりそぼろ煮 ところ天 お漬物 (沢庵漬け) 牛乳	パン コーンポタージュ 大根とウイナーの洋風煮 ミニトマト 牛乳
昼食	御飯 白身魚の山椒焼き 大根のキムチ風味和え 卵のスープ みかんゼリー	御飯 牛肉と舞茸の炒め物 もずくとオクラの酢の物 梅そうめん汁 杏仁豆腐	★ちらし寿司 焼売 豚汁 マンゴープリン	御飯 青魚の煮付け ほうれん草の白和え 味噌汁 (小松菜・舞茸) 水ようかん	御飯 厚揚げの回鍋肉 さつま芋のレモン煮 清し汁 (蒲鉾) 抹茶まんじゅう	御飯 鶏肉の和風グリル 白菜のコールスローサラダ 春雨スープ よもぎムース	御飯 海老団子のチリ炒め 里芋のゆず煮 味噌汁 (オクラ・ごぼう) ソフール (レモン)
夕食	麦ご飯 豆腐の白湯あんかけ じゃが芋の洋風煮 味噌汁 (油揚げ・茄子) お漬物 (かっぱ漬け)	麦ご飯 赤魚のムニエル ひじきサラダ 枝豆のポタージュ お漬物 (梅干し)	麦ご飯 白身魚の蒲焼き 焼き茄子 (梅肉ソース) わかめスープ ふりかけ	麦ご飯 鶏肉のオレンジ煮 ピーマンの炒め物 清し汁 (手まり麩) お漬物 (桜大根)	麦ご飯 豚肉の生姜焼き ビーフンサラダ 赤だし味噌汁 お漬物 (つぼ漬け)	麦ご飯 白身魚の塩麴焼き 炒り豆腐 清し汁 (もずく) 味のり	麦ご飯 ロールキャベツ 海藻サラダ 豆の洋風スープ ふりかけ
成分	エネルギー(kcal) 1276 水分(cc) 1357.9 たんぱく質(g) 55.0 食塩相当量(g) 6.3	1583 1279.4 56.1 7.0	1591 1287.9 64.8 7.2	1359 1452.3 60.3 6.6	1552 1342.2 52.6 6.6	1379 1436.8 58.9 7.2	1620 1306.3 49.8 7.3

食欲の秋！秋に食欲が増すのはどうして？？



日光を浴びると、私たちの脳は「セロトニン」と呼ばれる物質を分泌します。
セロトニンは別名「幸せホルモン」とも呼ばれ、
「精神を安定させる働き」と「食欲を抑える働き」の二つの働きを持っています。
夏と比べて日照時間の短くなる秋にはセロトニンの分泌量が減少するので、食欲を抑える働きも弱くなり、
食欲が増してしまうと考えられているそうです。(*^*)良質な睡眠をとり日の光を浴びるなどしましょう◎

