

12月 ヴィラ梅光



予定献立表



	12月1日 (月)	12月2日 (火)	12月3日 (水)	12月4日 (木)	12月5日 (金)	12月6日 (土)	12月7日 (日)
朝食	麦ご飯 味噌汁 (かぶ・人参) ごぼうの煮物 もずく 海苔の佃煮 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (I/片・薩摩芋) 大根のそぼろあんかけ 納豆 お漬物 (高菜漬け) 牛乳	パン 野菜スープ オムレツ フルーツ 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (青梗菜・白葱) 鶏肉とれんこんの煮物 たけのこの土佐煮 お漬物 (味づくし) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (舞茸・玉葱) 豆ひじき ごま豆腐 お漬物 (しば漬け) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (あおさ・玉葱) 南瓜のとりそぼろ煮 くるみ小女子 お漬物 (沢庵漬け) 牛乳	パン コーンスープ 大根とウイパーの洋風煮 ミニトマト 牛乳
昼食	御飯 鶏肉の明太焼き キャベツのごま和え ワンタンスープ バニラババロア	鉄火丼 法蓮草のナムル 豆腐のくず汁 梅ゼリー 	梅菜飯ごはん 味噌ラーメン 小龍包 フルーツ (みかん)	御飯 鶏肉のグリル (おろしソース) 胡瓜の酢の物 味噌汁 (天ぷら・I/片) 抹茶ババロア	御飯 M/の味噌バター焼き 法蓮草のピ-ナツ和え 梅風味清し汁 やわらか大福	御飯 ホキのバジル焼き 茄子のトマト炒め 清し汁 (湯葉) ジョアブルーベリー	御飯 豆腐の塩麴あんかけ キャベツのじゃこ和え とろろ味噌汁 アセロラゼリー
夕食	★赤飯 サケ 鮭の和風あんかけ 白菜の煮浸し 味噌汁 (なめこ・茄子) お漬物 (かっぱ漬け)	麦ご飯 豚の香味焼き 春雨サラダ 中華スープ お漬物 (梅干し)	麦ご飯 銀ひらすのくわ焼き がんもの煮物 清し汁 (はんぺん) ふりかけ	麦ご飯 アオザカナ 青魚ののりマヨ焼き じゃが芋とバ-ソの炒め物 トマトスープ お漬物 (桜大根)	麦ご飯 0-ルキャッ あさり風味 卵サラダ コンソメスープ お漬物 (つぼ漬け)	麦ご飯 鶏肉の香味ソースがけ オクラの辛子和え カレー風味スープ 味のり	麦ご飯 さばの塩焼き 魚肉ハムの磯辺炒め 清し汁 (えのき・人参) ふりかけ
成分	エネルギー(kcal) 1433 水分(cc) 1317.3 たんぱく質(g) 59.6 食塩相当量(g) 6.3	1360 1110.9 59.9 6.5	1370 1054.9 54.9 6.4	1454 1233.1 53.5 6.5	1397 1474.3 55.2 7.3	1506 1100.3 58.2 6.3	1410 1383.3 57.6 6.9

～マグロはなぜ鉄火と呼ぶの？～

そもそも鉄火の意味は「高温で熱した鉄が赤くなっている状態」や「熱した鉄を槌で打ったときにでる火花」を指すそう。
鉄火がつく料理名の元祖は海鮮ではなく鉄火味噌という赤みそと唐辛子を使った味噌で、鉄火は赤くて辛い料理を指していました。
1説には「マグロの赤身の赤さ」と「わさびの辛さ」から鉄火丼と呼ばれるようになったともいわれています。
別の説では賭博場は白熱することから鉄火場と呼ばれ、片手で食べられるマグロの巻き寿司を食べていたそうです。
その為鉄火巻きと呼ばれマグロ=鉄火という呼び名が広まったとされています(*^^*)



12 ザラ梅光 予定献立表

	12月8日 (月)	12月9日 (火)	12月10日 (水)	12月11日 (木)	12月12日 (金)	12月13日 (土)	12月14日 (日)
朝食	麦ご飯 味噌汁 (水菜・ブヒ-) 大豆の五目煮 めかぶ 海苔の佃煮 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (豆腐・玉葱) ひじきの煮物 いんげんの胡麻和え お漬物 (高菜漬け) 牛乳	パン コンソメスープ チーズオムレツ フルーツ 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (ブヒ-・麴) 竹輪と昆布の煮物 甘栗サラダ お漬物 (味づくし) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (えのき・わかめ) 里芋のそぼろ煮 梅姫川たけのこ お漬物 (しば漬け) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (小松菜・人参) 切干し大根煮 卵の花 お漬物 (沢庵) 牛乳	パン 南瓜スープ 蓮根と大豆のトマト煮 プルーン 牛乳
昼食	御飯 海老団子とそら豆の塩炒め 胡瓜のキムチ風味和え 法蓮草スープ ぶどうゼリー	御飯 シロミザカナ 白身魚の胡麻醤油焼き ささみの梅風味和え 清まし汁 (はんぺん) キャラメルクリームどら焼き	★シーフードピラフ 焼売 中華スープ プリン	御飯 豚肉の味噌炒め オクラのおかか和え ザ-サイのスープ 鬼まんじゅう	御飯 シロミザカナ 白身魚のハニーマスタード焼き 白菜の柚子胡椒和え 味噌汁 (豆腐・青梗菜) 南瓜ムース	御飯 シチュー 法蓮草のソテー 冬瓜スープ はちみつレモンゼリー	御飯 いか団子の黒酢炒め 焼き茄子 (梅肉ソース) わかめのスープ マンゴープリン
夕食	麦ご飯 シロミザカナ 白身魚のムニエル 白菜の昆布マヨ和え 味噌汁 (ごぼう・椎茸) お漬物 (かっぱ漬け)	麦ご飯 メンチカツ 南瓜サラダ 生姜のスープ お漬物 (梅干し)	麦ご飯 豚肉のカレー炒め もやしの錦糸和え 味噌汁 (あおさ・舞茸) ふりかけ	麦ご飯 サバ 鯖の梅風味焼き ごぼうサラダ 豆乳チャウダー お漬物 (桜大根)	麦ご飯 鶏肉とカブの煮物 カリフラワーの炒め物 清し汁 (もずく) お漬物 (つぼ漬け)	麦ご飯 シロミザカナ 白身魚の酒蒸し ひじきサラダ 味噌汁 (揚げ・ブヒ-) 味のり	麦ご飯 サバ 鯖の幽庵焼き マカロニのカレー炒め 清し汁 (はんぺん) ふりかけ
成分	エネルギー(kcal) 1272 水分(cc) 1243.3 たんぱく質(g) 57.9 食塩相当量(g) 6.5	1326 998.5 54.8 6.6	1334 888.6 54.8 6.2	1357 1140.2 57.8 6.4	1309 1404.1 55.9 6.3	1409 1376.2 62.9 6.3	1467 1038.7 58.1 6.4

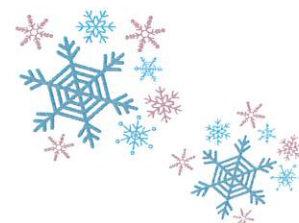
～冬型栄養失調って何??～

「冬型栄養失調」という言葉は耳にしたことがありますか？
 冬型栄養失調とは冬に身体を温めようとたくさん栄養を必要としたために起きる栄養失調のことをいいます。
 人の身体は冬の寒さに対抗するために多くのエネルギーを消費します。これは夏と比較すると10%増しと
 言われているそうです。冬の時期特に不足しがちな栄養素はビタミンB群、ビタミンC、鉄分です。
 今年も残すところ約1ヶ月程です。感染症・食中毒等体調には気を付けて過ごしていきましょう。

R7



12月 ヴィラ梅光



予定献立表

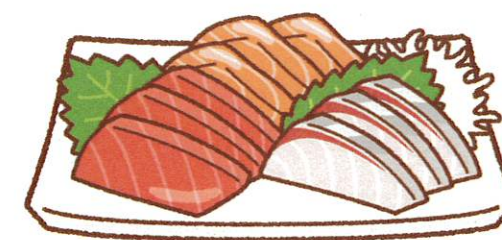


	12月15日 (月)	12月16日 (火)	12月17日 (水)	12月18日 (木)	12月19日 (金)	12月20日 (土)	12月21日 (日)
朝食	麦ご飯 味噌汁 (長葱・ブナピー) ごぼうの煮物 もずく 海苔の佃煮 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (麴・椎茸) 鶏肉と蓮根の煮物 ごま豆腐 お漬物 (高菜漬け) 牛乳	パン ミネストロンスープ オムレツ ツナサラダ 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (白菜・エリンギ) 大根のそぼろあんかけ 豆と根菜の胡麻サラダ お漬物 (味づくし) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (人参・麴) 豆ひじき 納豆 お漬物 (しば漬け) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (麴・じゃが芋) 南瓜の鶏そぼろ煮 ほうれん草の白和え お漬物 (沢庵漬け) 牛乳	パン コーンスープ 大根とウイナーの洋風煮 ミニトマト 牛乳
昼食	御飯 厚揚げのキムチ炒め 海藻サラダ 清し汁 (そうめん) 青りんごゼリー	御飯 お刺身 里芋のカニカマあんかけ 赤だし味噌汁 柿	御飯 白身魚の黄金焼き 大根のゆず和え わかめスープ いちごムース	御飯 豆腐ハンバーグ 茄子の揚げだし 味噌汁 (春菊・さつま芋) 杏仁豆腐	御飯 エビチリ オクラの酢の物 ビーフンスープ クリームブッセ	御飯 厚揚げのそぼろ炒め 青梗菜のピーナッツ和え 梅そうめん汁 ミルクプリン	御飯 鶏肉の柴漬けタルタル もやしの和え物 卵スープ よもぎムース
夕食	麦ご飯 ぶりと卵の煮付け 小松菜のごま和え 豚汁 お漬物 (かっぱ漬け)	麦ご飯 鶏肉のごまパン粉焼き コールスローサラダ 清し汁 (オクラ) お漬物 (梅干し)	麦ご飯 豚肉の味噌バター炒め ひじきサラダ 清し汁 (はんぺん) ふりかけ	麦ご飯 さわらの柚子胡椒焼き 青梗菜の梅和え ワンタンスープ お漬物 (桜大根)	麦ご飯 牛肉コロッケ アスパラの洋風炒め グリーンポタージュ つぼ漬け	麦ご飯 カレーの明太焼き 人参とツナの炒め物 味噌汁 (揚げ・なめこ) 味のり	麦ご飯 巾着と里芋の旨煮 枝豆の白和え あさりの味噌汁 ふりかけ
成分	エネルギー(kcal) 1353 水分(cc) 1506.5 たんぱく質(g) 56.5 食塩相当量(g) 6.3	1228 1396.4 53.9 6.4	1456 1126.5 66.3 7.5	1309 1484.1 52.6 6.8	1342 1249.1 55.3 6.4	1430 1312.9 60.9 6.6	1503 1214.3 57.8 6.2

～お刺身文化の歴史～

お刺身はお造りと言うこともありますが、武士文化では「刺す」「切る」という言葉が縁起が悪いことからお造りといわれはじめました。また様々な書記から平安時代には食べられていたという説が有力だそうです。

ただしこの時代の刺身は今のような薄切りではなく小さく切ったものだったようで、江戸時代に入り包丁が発達したことにより今のような薄切りのお刺身が食べられるようになりました。明治時代後期でも魚の消費量は現在の8分の1ほどでその後、流通や漁労の発達、冷蔵庫の普及によりお刺身が広まっていったそうです



	12月22日 (月)	12月23日 (火)	12月24日 (水)	12月25日 (木)	12月26日 (金)	12月27日 (土)	12月28日 (日)
朝食	麦ご飯 味噌汁（しめじ・玉麴） 大豆の五目煮 めかぶ 海苔の佃煮 牛乳	麦ご飯 味噌汁（えのき・麴） ひじきの煮物 ゆず大根の甘酢和え お漬物（高菜漬け） 牛乳	パン コンソメスープ パンプキンオムレツ サラダ 牛乳	麦ご飯 味噌汁（椎茸・玉葱） 里芋のそぼろ煮 たけのこの土佐煮 お漬物（味づくし） 牛乳	麦ご飯 味噌汁（ブヒ・揚げ） 竹輪と昆布の煮物 さつま芋の甘露煮 お漬物（しば漬け） 牛乳	麦ご飯 味噌汁（青梗菜・長葱） 切干し大根煮 いんげんのごま和え 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	ねぎ塩豚丼 キャベツのゆず和え 味噌汁（茄子・法蓮草） フルーツ（バナナ）	御飯 白身魚の煮付け 青梗菜の深山和え ゆず風味清し汁 ももゼリー	御飯 サケ 鮭の酒蒸し 春菊の辛子和え なめこ味噌汁 水ようかん	御飯 白身魚のレモン・ツパ・焼き じゃが芋の洋風煮 クラムチャウダー アセロラゼリー	御飯 青魚の梅煮 ブロッコリーの塩昆布和え 清し汁（白葱・麴） プリン	ハヤシライス キャベツの和え物 生姜スープ ジョア	御飯 豚肉と春雨の炒め物 鶏レバーの生姜煮 味噌汁（天ぷら・水菜） 水ようかん（芋）
夕食	麦ご飯 さばのから揚げ 白菜の和え物 清し汁（蒲鉾） お漬物（かっぱ漬け）	麦ご飯 厚揚げとウィンナーの炒め物 小籠包 メンマのスープ お漬物（梅干し）	麦ご飯 豚肉とかぶのこってり煮 オクラのサラダ 清し汁（松茸麴） お漬物（桜大根）	★クリスマス会★ 	麦ご飯 鶏肉のキムチ風味焼き マカロニサラダ 味噌汁（豆腐・天ぷら） お漬物（つぼ漬け）	麦ご飯 バサのコーンマヨ焼き 小松菜の錦糸和え 清し汁（わかめ・えのき） 味のり	麦ご飯 白身魚のおろし煮 南瓜サラダ 清し汁（ごぼう・リンゴ） ふりかけ
成分	エネルギー(kcal) 1308 水分(cc) 1329.6 たんぱく質(g) 54.5 食塩相当量(g) 6.5	1270 1452.6 55.2 8.1	1386 1374.2 60.4 7.9	1500 1417.6 58.1 5.6	1339 1267.5 56.8 6.4	1441 1347.8 60.6 6.7	1472 1238.2 56.0 6.4



＜クリスマスに食べられる食べ物＞

★シュトーレン：ドイツの伝統的なスイーツパンです。粉砂糖がまぶされたシュトーレンの真っ白な見た目が「白いおくるみに包まれた幼いキリスト」を想起させることから、クリスマスに食べられるようになったという説も有名です。

★ブッシュドノエル：フランス発祥のクリスマスケーキとして有名なのが、ブッシュドノエルです。直訳すると「クリスマスの薪」を意味するように、薪や丸太のような見た目をしています。

25日にクリスマスメニューを提供いたします。クリスマスケーキもお楽しみに！！

