

6→7月 ヴィラ梅光 予定献立表



	6月27日 (月)	6月28日 (火)	6月29日 (水)	6月30日 (木)	7月1日 (金)	7月2日 (土)	7月3日 (日)
朝食	麦ご飯 味噌汁 (茄子・舞茸) ひじきの煮物 めかぶ お漬物 (梅干し) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (えのき・白葱) 大豆の五目煮 わかさぎの甘露煮 お漬物 (高菜漬け) 牛乳	パン 野菜スープ スクランブルエッグ ヤングコーンのサラダ 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (舞茸・油揚げ) 里芋のそぼろ煮 筍の土佐煮 お漬物 (味づくし) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (青梗菜・麩) 竹輪と昆布の煮物 さつまいの甘露煮 お漬物 (しば漬け) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (わかめ・玉葱) 切干し大根煮 ところ天 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 デラウエア カルシウム牛乳
昼食	御飯 豚の角煮 もやしの炒め物 あおさの清し汁 パインゼリー	御飯 牛肉のオイスター炒め 春雨サラダ ザーサイのスープ ミックスフルーツ	御飯 カレイの青のり焼き アスパラと帆立のサラダ 味噌汁 (春菊) 梅ゼリー	御飯 青魚のカレー風味焼き さつまいのサラダ 梅風味清し汁 メロンムース	御飯 焼きビーフン オクラのナムル かにと豆腐のスープ ミックスベリーヨーグルト	御飯 白身魚の西京焼き 鶏レバーの生姜煮 もずくの清まし汁 キャロットゼリー	御飯 和風ハンバーグ 小松菜のバター炒め かき玉汁 ショア (ストベリー)
夕食	麦ご飯 白身魚のマーブルド煮 胡瓜と湯葉の和え物 なめこの清し汁 お漬物 (かっぱ漬け)	麦ご飯 焼き鮭 (大根おろし) 和風パスタ 清し汁 (手まり麩) お漬物 (しそ昆布) ミニクレープ	麦ご飯 エビチリ キャベツの山葵醤油和え とろろ昆布汁 明太子	麦ご飯 鶏肉のハーブマスタード焼き 白菜のカニ風味サラダ コーンクリームスープ お漬物 (桜大根)	赤飯 豚肉とニラの炒め物 もやしの和え物 清し汁 (竹の子) お漬物 (つぼ漬け)	麦ご飯 鶏の唐揚げ キャベツのシーザーサラダ コンソメスープ 味のり	麦ご飯 青魚の胡麻焼き さつまいの甘露煮 春雨スープ ふりかけ
成分	エネルギー(kcal) 1173 水分(cc) 905.7 たんぱく質(g) 58.0 食塩相当量(g) 7.2	1480 908.2 63.8 7.2	1380 801.0 67.6 7.4	1395 907.2 49.7 4.7	1435 971.2 55.6 5.2	1425 1006.6 61.7 5.4	1631 986.5 53.5 5.4

◆日向夏◆

皆さんは日向夏が夏が旬の果物じゃないこと知っていましたか？
 日向夏の収穫、流通時期は1～4月頃で冬から春にかけてが旬の果物になります。
 日向夏は江戸時代に宮崎県宮崎市で発見された品種で発見されただけあって宮崎県が生産の50%を占めています。
 ちなみに厳密に「日向夏」と言われるのは宮崎産のみで、他の地域で栽培された日向夏は「小夏」や「ニューサマーオレンジ」などと名称が異なるそうです。





	7月4日 (月)	7月5日 (火)	7月6日 (水)	7月7日 (木)	7月8日 (金)	7月9日 (土)	7月10日 (日)
朝食	麦ご飯 味噌汁 (人参・油揚げ) ごぼうの煮物 もずく お漬物 (梅干し) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (エリンギ・麩) 鶏肉と蓮根の煮物 いんげんの胡麻和え お漬物 (高菜漬け) カルシウム牛乳	パン トマトスープ ベーコンエッグ 海草サラダ 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (油揚げ・人参) 大根のそぼろあんかけ おきうと お漬物 (味づくし) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (玉葱・麩) 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 (わかめ・大根) 南瓜のとりそぼろ煮 納豆 お漬物 (沢庵漬け) 牛乳	パン コーンスープ 豆腐と法蓮草の玉子とし パインのシロップ漬け カルシウム牛乳
昼食	御飯 豚肉の香味炒め 胡瓜の甘酢和え 柚子風味清し汁 いちごムース	御飯 海老フリッターの炒め物 オクラの胡麻だれ和え 中華スープ レモンゼリー	御飯 白身魚の塩麴焼き キャベツの和え物 清し汁 (茄子) フルーツ (バナナ)	★七夕御膳★ 七夕そうめん 冬瓜の蟹あんかけ う巻き そうめんのつゆ 天の川ゼリー	豚肉のネギ塩丼 茄子のごま醤油かけ ビーフンスープ プリン	御飯 鮭の幽庵焼き オクラのおかか和え コンソメスープ 水ようかん (芋)	御飯 鶏肉と茄子の煮物 春雨サラダ 赤だし味噌汁 ミルクプリン
夕食	麦ご飯 白身魚の和風あんかけ ひじきの白和え めかぶ味噌汁 お漬物 (かっぱ漬け)	麦ご飯 あじの梅煮 にがうりの炒め物 清し汁 (つみれ) お漬物 (しそ昆布)	麦ご飯 鶏肉のマスタード焼き 和風ポテトサラダ 人参のポタージュ 明太子	麦ご飯 牛肉の甘辛煮 わかめの柚子香味和え 清し汁 (蒲鉾) お漬物 (桜大根)	麦ご飯 カレーの黄金焼き 枝豆とエビのサラダ なめこの味噌汁 お漬物 (つぼ漬け) パンタルト	麦ご飯 焼き肉炒め ツナマヨサラダ とろろ昆布汁 味のり	麦ご飯 鯖の味噌煮 春菊のピーナツ和え 清し汁 (はんぺん) ふりかけ
成分	エネルギー(kcal) 1453 水分(cc) 892.7 たんぱく質(g) 53.3 食塩相当量(g) 6.6	1281 909.7 47.4 6.1	1523 892.2 59.2 6.2	1203 959.2 50.4 7.3	1567 860.5 68.2 6.1	1422 1033.7 60.0 5.9	1562 834.1 59.2 7.1



★*★* 7月7日は七夕です! *★*★*★*★*★*★*★*★*★*★*★*★*★*★*★*

7月7日は七夕です。七夕のお祝いの始まりは子どもの成長を願う「節句」の一つであり、子どもが生まれてからお祝いをする桃の節句や端午の節句などと同じ行事なのです。
また、七夕と言えば「短冊」ですが、今では多くの方が好きなお願いごとを書いています。もともとは書道や織物などの習い事の上達をお願いするものだったと言われていました!

★★*★*★*★*★*★*★*★*★*★*★*★*★*★*



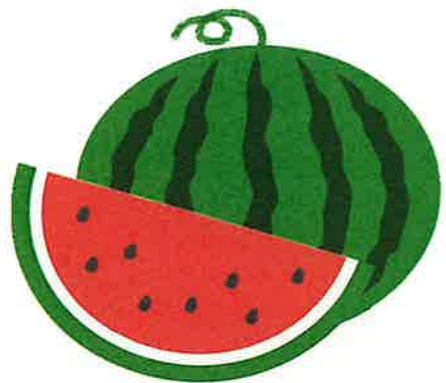
ヴァイラ梅光



予定献立表



	7月11日 (月)	7月12日 (火)	7月13日 (水)	7月14日 (木)	7月15日 (金)	7月16日 (土)	7月17日 (日)
朝食	麦ご飯 味噌汁 (IITP・あおさ) ひじきの煮物 めかぶ お漬物 (梅干し) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (さつま芋・麩) 大豆の五目煮 わかさぎの甘露煮 お漬物 (高菜漬け) カルシウム牛乳	パン コンソメスープ スクランブルエッグ サラダ 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (エリンギ・揚げ) 切干し大根煮 くるみ小女子 お漬物 (味づくし) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (水菜・玉麩) 竹輪と昆布の煮物 ゆず大根の甘酢和え お漬物 (しば漬け) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (キャベツ・油揚げ) 里芋のそぼろ煮 白花豆 お漬物 (沢庵漬け) カルシウム牛乳	パン 南瓜スープ 蓮根と大豆のトマト煮 キウイ 牛乳
昼食	御飯 豚肉の青のり炒め 小松菜のツナ和え 味噌汁 (南瓜・豆腐) アセロラゼリー	御飯 牛肉とピーマンの炒め物 明太マカロニサラダ ワンタンスープ ミックスフルーツ	御飯 豚肉と山芋の柚子胡椒焼き 胡瓜の錦糸和え 味噌汁 (椎茸・麩) ティラミス	御飯 鶏肉のケチャップ炒め ひじきサラダ コンソメスープ チョコムース	御飯 ホタテと卵の中華炒め 南瓜の煮物 清し汁 (はんぺん) スイカ 	御飯 白身魚の酒蒸し 茄子の揚げだし 赤だし味噌汁 くずもち風ゼリー	御飯 鶏肉のマールド煮 大根サラダ オクラの梅風味汁 ソフール (いちご)
夕食	えびピラフ 白身魚のトマトソースがけ ブロッコリーのサラダ グリーンポタージュ お漬物 (かっぱ漬)	麦ご飯 がんもと牛蒡の煮物 なます和え みょうがの清し汁 お漬物 (しそ昆布)	麦ご飯 鱈のバジル焼き ほうれん草のソテー 冬瓜と仏のスープ 明太子	麦ご飯 鮭の西京焼き 里芋のゆず煮 梅風味清し汁 お漬物 (桜大根)	麦ご飯 豚の角煮 ごぼうの和風サラダ あおさの味噌汁 お漬物 (つぼ漬)	麦ご飯 厚揚げとキノコのオyster炒め アスパラとハムの和えもの なめこの清し汁 味のり	麦ご飯 青魚の磯風味マヨ焼き えびとわかめの酢味噌和え 清汁 (花麩) ふりかけ
成分	エネルギー(kcal) 1412 水分(cc) 975.2 たんぱく質(g) 54.8 食塩相当量(g) 6.1	1396 885.1 51.9 5.5	1529 1042.2 60.2 6.9	1621 799.2 58.3 6.9	1299 889.1 54.4 7.5	1254 889.2 53.8 5.2	1581 903.1 61.6 6.2



～スイカ～

スイカは中国西部から日本に伝わったため、西から来た瓜で「西瓜」と書きます。原産地は南アフリカで、エジプトではなんと約4000年も前の壁画にスイカが描かれており大昔から食べられていたことがわかっています。ちなみに当時は主に種を食べていたそうです。スイカは90%以上が水分ですが、栄養も豊富です。

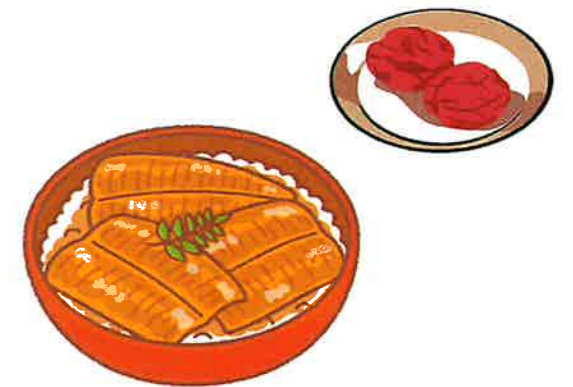


7月 ヴィラ梅光 予定献立表

	7月18日 (月) 海の日	7月19日 (火)	7月20日 (水)	7月21日 (木)	7月22日 (金)	7月23日 (土)	7月24日 (日)
朝食	麦ご飯 味噌汁(椎茸・油揚げ) ごぼうの煮物 もずく 漬物(梅干し) 牛乳	麦ご飯 味噌汁(水菜・さつまいも) 鶏肉と蓮根の煮物 桜エビと青菜のお浸し お漬物(高菜漬け) カルシウム牛乳	パン コンソメスープ スペイン風野菜オムレツ マカロニサラダ 牛乳	麦ご飯 味噌汁(茄子・麩) 大根のそぼろあんかけ さつまいもの甘露煮 お漬物(味づくし) 牛乳	麦ご飯 味噌汁(白葱・豆腐) 豆ひじき いんげんの胡麻和え お漬物(しば漬け) 牛乳	麦ご飯 味噌汁(京菜・玉葱) 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 コーンスープ 豆腐と法蓮草の玉子とし ミックスフルーツ カルシウム牛乳
昼食	御飯 豚肉の高菜炒め 春雨サラダ つみれ汁 リンゴのコンポート	御飯 鮭の和風あんかけ 胡瓜と長芋のさっぱり和え 冬瓜の清し汁 パインゼリー	菜めしご飯 冷やし中華 華焼売 ショア(ブルーベリー)	ハヤシライス 海老のレモンクリームサラダ アスパラとベーコンのスープ メロンムース	御飯 豚肉の香味炒め にがうりの炒め物 あおさの味噌汁 マンゴープリン	うなぎ丼 胡瓜と湯葉の和え物 清し汁(はんぺん) みかんゼリー	牛丼 焼き茄子のお浸し(梅風味) メンマのスープ ミルクプリン
夕食	もち麦枝豆ご飯 青魚の照り焼き もやしの和え物 とろろ味噌汁 お漬物(かっぱ漬け)	麦ご飯 牛肉と茄子のピリ辛炒め ひじきの和風生姜和え 清し汁(貝柱・三つ葉) お漬物(しそ昆布)	麦ご飯 鶏のから揚げ キャベツの梅和え 海鮮ワンタンスープ 明太子	麦ご飯 青魚の胡麻焼き 鶏レバーの甘辛煮 味噌汁(しいたけ・玉葱) お漬物(桜大根)	麦ご飯 鮭のムニエル 明太サラダ コーンクリームスープ お漬物(つぼ漬け) いちごクレープ	麦ご飯 鶏のさっぱり照り焼き じゃが芋のカレー炒め 清し汁(蒲鉾) 味のり	麦ご飯 海老チリ キャベツの柚子胡椒和え とろろ昆布汁 ふりかけ
成分	エネルギー(kcal) 1419 水分(cc) 782.3 たんぱく質(g) 52.9 食塩相当量(g) 6.5	1369 915.5 54.6 7.2	1523 854.6 62.3 7.6	1400 911.8 60.8 6.5	1480 909.0 58.4 4.3	1451 877.9 56.3 6.0	1473 823.6 57.7 6.4

■ 7月20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！梅光園では7/23にうなぎ丼を提供予定です。



7月

ヴィラ梅光



予定献立表



	7月25日 (月)	7月26日 (火)	7月27日 (水)	7月28日 (木)	7月29日 (金)	7月30日 (土)	7月31日 (日)
朝食	麦ご飯 味噌汁 (南瓜・玉麩) ひじきの煮物 めかぶ お漬物 (梅干し) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (玉葱・油揚げ) 大豆の五目煮 ところ天 お漬物 (高菜漬け) カルシウム牛乳	パン レタススープ スクランブルエッグ 海藻サラダ 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (大根・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 (厚揚げ・しめじ) 竹輪と昆布の煮物 だしまき卵焼き お漬物 (しば漬け) カルシウム牛乳	麦ご飯 味噌汁 (麩・じゃが芋) 切干し大根煮 たけのこの土佐煮 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 梨 牛乳
昼食	御飯 白身魚の西京焼き ブロッコリーの胡麻和え いか団子おろし汁 水ようかん	御飯 鶏肉のに-マスタード-ソースがけ ごぼうサラダ ワンタンスープ 杏仁豆腐	御飯 白身魚の磯風味焼き 茄子の揚げ出し 味噌汁 (白菜・人参) フルーツ (バナナ)	御飯 青魚のカレー風味焼き ピーマンサラダ 清し汁 (はんぺん) いちごババロア	御飯 鶏ソテー (和風おろし) オクラの梅なめ茸和え 春雨スープ ももゼリー	御飯 魚の煮付け 人参饅頭 味噌汁 (春菊・竹輪) きなこプリン	御飯 牛肉の和風煮 もやしの和え物 とろろ昆布汁 ヨーグルト (ミックスベリー)
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 豆腐のサンラータン お漬物 (かっぱ漬け)	麦ご飯 鯖の味噌煮 ポテトサラダ 茶そば汁 お漬物 (しそ昆布) どら焼き	麦ご飯 ゴーヤチャンプルー モズクの酢の物 ほうれん草スープ 明太子	麦ご飯 牛肉コロッケ キャベツのツナサラダ ミネストロンスープ お漬物 (桜大根)	麦ご飯 白身魚のめんたい焼き 小松菜のナムル 清し汁 (蒲鉾) お漬物 (つぼ漬け) チョコタルト	麦ご飯 肉シューマイ 竹輪とピーマンの和風和え 中華スープ 味のり	麦ご飯 鮭の蒲焼き ひじきサラダ 清し汁 (花麩) ふりかけ
成分	エネルギー(kcal) 1378 水分(cc) 921.5 たんぱく質(g) 64.1 食塩相当量(g) 6.9	1631 963.6 65.6 6.1	1163 824.1 50.8 6.8	1511 847.2 51.8 5.1	1504 905.8 66.8 6.8	1522 796.1 62.9 8.2	1499 905.6 56.5 5.5

～ ゴーヤ ～

ゴーヤという呼び名は沖縄の方言で、正式名称は「ニガウリ(苦瓜)」といいます。
 ゴーヤという沖縄での呼び名が全国に広まったのは、平成12年(2000)のNHK連続テレビ小説「ちゅらさん」の放送がきっかけで、今では沖縄を代表する野菜として全国区の知名度を誇ります。
 沖縄の夏野菜というイメージですが、実はインドや東南アジアが原産地。そこから中国に伝わり、沖縄へとやってきました。
 世界には約300種類のゴーヤがあり、その内20種ほどが沖縄にあるそうです。

