

# 11月 ヴィラ梅光 予定献立表

	11月1日 (月)	11月2日 (火)	11月3日 (水) 文化の日	11月4日 (木)	11月5日 (金)	11月6日 (土)	11月7日 (日)
朝食	麦ご飯 味噌汁 (人参・巻き麩) 大豆の五目煮 もずく お漬物 (梅干し) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (京菜・大根) ひじきの煮物 くるみ小女子 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 サラダ カルシウム牛乳	麦ご飯 味噌汁 (椎茸・焼き麩) 竹輪と昆布の煮物 ホタテの甘煮 お漬物 (味づくし) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (油揚げ・茄子) 里芋のそぼろ煮 わかさぎの甘露煮 お漬物 (しば漬け) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (白菜・わかめ) 切干し大根煮 ところ天 海苔の佃煮 カルシウム牛乳	パン 南瓜スープ 蓮根と大豆のトマト煮 洋ナシのコンポート 牛乳
昼食	御飯 カレイの明太焼き マカロニサラダ 味噌汁 (油揚げ・ブナ°-) みかん	御飯 お刺身 かぶの柚子香酢の物 沢煮椀 コーヒーゼリー	梅菜めし とろろの茶そば汁 小籠包 ぶどうゼリー	◆◆紅葉御膳◆◆ 鮭ときのこの炊き込みご飯 手作りコロッケ アボカドのスペイン風オムレツ 柿と黒豆のチーズ白和え トマトスープ ほうじ茶ムース	海老チリ丼 ひじきサラダ 中華コーンスープ 杏仁豆腐	御飯 豚肉の柚子胡椒炒め 炒り豆腐 ビーフンスープ ティラミス	御飯 青魚の照り焼き さつま芋のゆず煮 とろろ味噌汁 いちごムース
夕食	赤飯 鶏肉のコチュジャン炒め 南瓜サラダ とろろ昆布汁 お漬物 (かっぱ漬)	麦ご飯 すき焼き煮 帆立の和えもの つみれ汁 お漬物 (しそ昆布) エクレア	麦ご飯 えび団子のクリーム煮 胡瓜のツナサラダ 冬瓜のスープ 味のり	麦ご飯 鶏肉の味噌煮 白菜の和え物 清し汁 (はんぺん) お漬物 (桜大根)	麦ご飯 牛肉の時雨煮 オクラの梅おかか和え 清し汁 (麩・なめこ) お漬物 (つぼ漬)	麦ご飯 西京焼き もやしとピーマンの辛子和え 清し汁 (蒲鉾・三つ葉) お漬物 (明太子)	麦ご飯 鶏肉の酒蒸し 法蓮草の白和え 梅そうめん汁 お漬物 (たくあん)
成分	エネルギー(kcal) 1394 水分(cc) 824.1 たんぱく質(g) 61.0 食塩相当量(g) 6.2	1514 988.7 63.1 5.5	1431 1004.9 50.9 6.8	1593 956.5 59.6 7.4	1345 957.8 57.1 6.5	1507 854.9 58.2 5.6	1669 895.0 57.2 6.0

## 葉っぱに栄養？

冬においしくなる「かぶ」。葉の部分は、ビタミンA、B1、B2、C、カルシウムや鉄、さらに食物繊維もたっぷり含み、感染症の予防や便秘改善、貧血改善に効果を発揮します。また根は、見た目だけでなく栄養面でも大根に似た点が多く、米やいも類の炭水化物の消化を助ける酵素・ジアスターゼや、デンプンを分解する酵素のアミラーゼが豊富に含まれ、胃もたれや胸焼けに効果があると言われています！





	11月8日 (月)	11月9日 (火)	11月10日 (水)	11月11日 (木)	11月12日 (金)	11月13日 (土)	11月14日 (日)
<b>朝食</b>	麦ご飯 味噌汁 (豆腐・水菜) ごぼうの煮物 めかぶ お漬物 (梅干し) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (巻き麩・もやし) 筑前煮 たけのこ土佐煮 お漬物 (高菜漬け) 牛乳	パン コンソメスープ ベーコンエッグ サラダ 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (人参・えのき) 大根のそぼろあんかけ 納豆 お漬物 (味づくし) カルシウム牛乳	麦ご飯 味噌汁 (春菊・玉葱) 豆ひじき ほうれん草の白和え お漬物 (しば漬け) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (冬瓜・油揚げ) 南瓜のとりそぼろ煮 ゆず大根の甘酢和え 海苔の佃煮 牛乳	パン コーンスープ 豆腐とほうれん草の玉子とし フルーツ (みかん) カルシウム牛乳
<b>昼食</b>	豚たま丼 モズクの酢の物 コーンスープ レモンゼリー	ハヤシライス ブロッコリーのサラダ ほうれん草スープ 青りんごゼリー	御飯 豚の香味焼き ゆかりポテトサラダ メンマのスープ 抹茶水ようかん	ねぎトロ丼 お煮しめ 赤だし味噌汁 フルーツ (バナナ)	焼きそば いかしゅうまい ザーサイのスープ マンゴープリン	御飯 白身魚の味噌汁 かぼちゃと帆立のサラダ 人参のポタージュ ももゼリー	御飯 鶏肉のもろみチーズ焼き しんじょうの京風煮 五目汁 ショア (ブルーベリー)
<b>夕食</b>	五色豆ごはん 白身魚の和風あんかけ 大根と油揚げの和え物 あおさの味噌汁 お漬物 (かっぱ漬)	麦ご飯 がんものおでん風煮物 茄子の揚げだし 春雨の清し汁 お漬物 (しそ昆布)	麦ご飯 青魚のごま味噌焼き ひじきとツナの柚子和え 清し汁 (蒲鉾) 味のり	麦ご飯 鶏肉の照り焼き 胡瓜とオクラの酢の物 つみれ汁 お漬物 (桜大根)	麦ご飯 メンチカツ 青梗菜の煮浸し 味噌汁 (あおさ・茄子) お漬物 (つぼ漬)	麦ご飯 厚揚げとさつま芋のオムレツ炒め 中華春雨サラダ 清汁 (オクラ・錦糸) お漬物 (明太子)	麦ご飯 秋刀魚の黒酢煮 小松菜の梅なめ草和え わかめの清し汁 お漬物 (たくあん)
<b>成分</b>	エネルギー(kcal) 1324 水分(cc) 913.1 たんぱく質(g) 57.2 食塩相当量(g) 7.2	1354 879.4 42.4 7.3	1636 934.7 66.3 6.9	1328 925.8 65.4 5.6	1406 828.4 49.7 7.8	1510 993.5 52.4 5.5	1552 964.2 67.3 7.9



## << 風邪予防 >>

11月に入り、朝晩は一段と寒くなりました。体調を崩してカゼなどひかれていませんか？  
風邪の予防は、ウィルスに打ち勝つ免疫力を高めておくことがポイントです。  
手洗い、うがい、換気、十分な睡眠、休養、バランスのとれた食生活を心がけましょう！！







# 予定献立表



	11月15日 (月)	11月16日 (火)	11月17日 (水)	11月18日 (木)	11月19日 (金)	11月20日 (土)	11月21日 (日)
<b>朝食</b>	麦ご飯 味噌汁 (麩・椎茸) ひじきの煮物 ゆで卵 お漬物 (梅干し) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (もやし・京菜) 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 ミネストローネスープ 野菜オムレツ コーンサラダ 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (キャベツ・厚揚げ) 竹輪と昆布の煮物 いんげんの粒胡麻和え お漬物 (味づくし) カルシウム牛乳	麦ご飯 味噌汁 (茄子・玉葱) 里芋のそぼろ煮 白花豆 お漬物 (しば漬け) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (ワカメ・油揚げ) 切干し大根煮 だし巻き卵焼き 海苔の佃煮 牛乳	パン 南瓜スープ 蓮根と大豆のトマト煮 いちご カルシウム牛乳
<b>昼食</b>	御飯 牛肉のバター焼き オクラのマリネ トマトスープ きなこプリン	御飯 麻婆茄子 山芋のツナ和え 中華スープ プリン	御飯 鶏肉の酒蒸し 大根のサゲ 赤だし味噌汁 フルーツ (みかん)	ナポリタン コールスローサラダ 野菜スープ マスカットゼリー	鮭とイクラの海鮮親子丼 冬瓜の銀杏あんかけ 味噌汁 (京菜・人参) マロンババロア	御飯 鶏団子の梅煮 春菊の白和え 柚子風味清し汁 牛乳プリン	御飯 *ぶり大根 もやしのザーサイ和え オクラの味噌汁 ソフール (ぶどう)
<b>夕食</b>	麦ご飯 鮭の和風あんかけ 南瓜サラダ 赤だし味噌汁 お漬物 (かっぱ漬け)	麦ご飯 鯖の白味噌煮 モズクの酢の物 清し汁 (蒲鉾) お漬物 (しそ昆布) 栗の渋皮煮	麦ご飯 銀鱈の西京焼き さつま芋の甘露煮 清汁 (ゆば) 味のり	麦ご飯 白身魚の山椒焼き 深葱の酢味噌あえ 塩麴の清し汁 お漬物 (桜大根)	麦ご飯 牛八幡巻き ひじきのオニオンマリネ 清し汁 (はんぺん) お漬物 (つぼ漬け) どらやき	麦ご飯 青魚の南蛮風 きのこのカレー炒め 春雨スープ お漬物 (明太子)	麦ご飯 豚肉と茄子の煮物 里芋の明太ホットサラダ 清し汁 (竹の子) お漬物 (たくあん)
<b>成分</b>	エネルギー(kcal) 1445 水分(cc) 935.4 たんぱく質(g) 57.2 食塩相当量(g) 6.4	1416 913.6 58.0 6.7	1613 1035.7 56.7 6.8	1485 835.9 64.1 6.3	1463 832.6 55.3 6.3	1701 975.3 64.8 7.2	1384 985.5 56.1 5.5

## ナポリタン

いかにもイタリアっぽい名前がついていますが、実はナポリタンはイタリア生まれではなく日本生まれのスパゲティです。昔からある喫茶店では定番メニューで家庭でも作りやすいシンプルな味がくせになりますよね。





ヴィラ梅光

# 予定献立表



	11月22日 (月)	11月23日 (火) 勤労感謝の日	11月24日 (水)	11月25日 (木)	11月26日 (金)	11月27日 (土)	11月28日 (日)
朝食	麦ご飯 味噌汁 (ほうれん草・麩) ごぼうの煮物 もずく お漬物 (梅干し) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (わかめ・玉葱) 筑前煮 桜えびと青梗菜のお浸し お漬物 (高菜漬け) 牛乳	パン コンソメスープ ベーコンエッグ ポテトサラダ カルシウム牛乳	麦ご飯 味噌汁 (椎茸・麩) 大根のそぼろあんかけ ホタテの甘煮 お漬物 (味づくし) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (京菜・油揚げ) 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 (庄内麩・玉葱) 南瓜のとりそぼろ煮 たけのこ土佐煮 海苔の佃煮 カルシウム牛乳	パン コーンスープ 豆腐とほうれん草の玉子とし みかん 牛乳
昼食	御飯 鶏肉の中華風焼き 白菜とちくわの和え物 清し汁 (イカ団子) 杏仁豆腐	御飯 白身魚の煮付け 厚揚げとピ-マの味噌炒め ビーフンスープ 水ようかん	菜めし 肉うどん かぶのわさびマヨ和え はちみつレモンゼリー	★イベント食 お寿司★ 握り寿司 茄子の揚げだし あおさの味噌汁 抹茶ゼリー	チキンカレー(福神漬け) スパゲッティサラダ コンソメスープ ショア	牛丼 アスパラと帆立のサラダ メンマのスープ 焼きプリン	御飯 豚肉の味噌山椒焼き さつま芋のゆず煮 そうめん汁 食べるヤクルト
夕食	きのこご飯 白身魚の幽庵焼き 卵の茶巾包み 豆腐のくず汁 お漬物 (かっぱ漬け)	麦ご飯 鶏肉とネギの甘酒煮 キャベツの塩昆布和え 味噌汁 (南瓜・小松菜) お漬物 (しそ昆布) 八女茶もなか	麦ご飯 青のりマヨ焼き ほうれん草の梅なめ茸和え とろろ昆布汁 味のり	麦ご飯 豚肉の胡麻焼き 白菜とツのサラダ 冬瓜のスープ お漬物 (桜大根)	麦ご飯 白身魚のフライ わかめと海老の和え物 なめこの清し汁 お漬物 (つぼ漬け)	麦ご飯 鮭の塩焼き 鶏レバーのしょうが煮 味噌汁 (人参・オクラ) お漬物 (明太子)	麦ご飯 がんもとかぶの煮物 竹輪の明太子和え 味噌汁 (春菊・玉葱) お漬物 (たくあん)
成分	エネルギー(kcal) 1276 水分(cc) 899.7 たんぱく質(g) 59.1 食塩相当量(g) 7.3	1489 939.0 63.8 7.1	1374 956.3 52.8 5.5	1321 1026.0 65.6 7.2	1588 982.8 55.9 6.7	1427 968.2 60.6 5.6	1535 945.1 48.8 7.0

## 【11月23日は勤労感謝の日です】

勤労感謝の日は、もともと新嘗祭（にいなめさい）と呼ばれる皇室の行事を行う祭日でした。新嘗祭は穀物の実りを神に感謝するものでしたが、現在では「働く人」に対する感謝の日になっていますね。「勤労」というのは、一概に会社に勤めている人だけを指すとは限りません。金銭の発生しない家事に携わる人など、広く「仕事」をしている人への感謝をするのが勤労感謝の日です。

## 勤労感謝の日

