



予定献立表



	11月29日 (月)	11月30日 (火)	12月1日 (水)	12月2日 (木)	12月3日 (金)	12月4日 (土)	12月5日 (日)
朝食	麦ご飯 味噌汁 (豆腐・油揚げ) ひじきの煮物 めかぶ お漬物 (梅干し) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (さつまいも・玉葱) 大豆の五目煮 くるみ小女子 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 (京菜・巻き麩) 竹輪と昆布の煮物 いんげんの胡麻和え お漬物 (味づくし) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (人参・油揚げ) 里芋のそぼろ煮 ところ天 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 わかさぎの甘露煮 海苔の佃煮 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 白身魚の塩麹焼き 蒸し鶏の錦糸和え 味噌汁 (なめこ・人参) フルーツ (バナナ)	御飯 豚の角煮 もやしのゆず胡麻和え 梅風味清し汁 マンゴープリン	カレーピラフ 大根のサラダ 豆腐の中華スープ ぶどうゼリー	海鮮丼 茄子の煮びたし 味噌汁 (オクラ・玉葱) コーヒーゼリー	御飯 豚の生姜焼き マカロニサラダ 五目汁 杏仁豆腐	御飯 青魚の照り焼き ひじきの白和え 味噌汁 (舞茸・えのき) 水ようかん	御飯 すき焼き風煮 ビーフンサラダ 清し汁 (春菊・椎茸) ソファール (いちご)
夕食	麦ご飯 焼き肉炒め 白菜の塩昆布和え 中華スープ お漬物 (かっぱ漬け)	麦ご飯 白身魚のくわ焼き 南瓜サラダ わかめの味噌汁 お漬物 (しそ昆布) エクレア	赤飯 からあげ ごぼうと枝豆の梅肉サラダ 清し汁 (蒲鉾) 味のり	麦ご飯 和風ハンバーグ きのこのソテー コーンスープ お漬物 (桜大根)	麦ご飯 鯖の味噌煮 ほうれん草の辛子和え 清し汁 (はんぺん) お漬物 (つぼ漬け)	麦ご飯 エビチリ 山芋の酢の物 茶そば汁 明太子	麦ご飯 白身魚の香草ムニエル もやしと豆苗のタラコ和え 清し汁 (竹の子) お漬物 (沢庵漬け)
成分	エネルギー(kcal) 1255 水分(cc) 901.9 たんぱく質(g) 56.6 食塩相当量(g) 7.2	1541 866.2 64.1 7.2	1454 913.8 62.9 8.0	1342 889.1 54.2 6.7	1433 988.6 54.9 5.5	1522 831.0 65.3 6.3	1543 979.9 60.2 5.7



~ヴィラ梅光 開設15周年記念~

月日が経つのも早いもので、12月1日をもってヴィラ梅光は開設15周年を迎えます。

これもひとえにご家族様、入居者様の温かいご支援とご協力があったからこそと心より感謝いたしております。今後も美味しい料理を楽しんで頂けるよう努力して参ります。どうぞよろしくお願い申し上げます。





	12月6日 (月)	12月7日 (火)	12月8日 (水)	12月9日 (木)	12月10日 (金)	12月11日 (土)	12月12日 (日)
朝食	麦ご飯 味噌汁 (えのき・油揚げ) ごぼうの煮物 めかぶ お漬物 (梅干し) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (京菜・玉葱) 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 ベーコンエッグ スパゲティサラダ 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (青梗菜・白葱) 筑前煮 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・焼き麩) 豆ひじき 法蓮草の白和え お漬物 (しば漬け) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (あおさ・茄子) 南瓜のとりそぼろ煮 桜えびと青梗菜のお浸し 海苔の佃煮 牛乳	パン コーンスープ 豆腐と法蓮草の玉子としじゆで卵 牛乳
昼食	五色豆ごはん 小松菜と厚揚げのオムレツ炒め 焼き茄子 ワンタンスープ 梅ゼリー	御飯 お刺身 さつまいもの甘露煮 豆腐のくず汁 メロンムース	ふりかけごはん 味噌ラーメン 小籠包 フルーツ (みかん)	鶏そぼろ丼 オクラのツナサラダ トマトとレタスのスープ 抹茶ババロア	御飯 鮭の味噌バター焼き 牛蒡サラダ 春雨の清し汁 りんごゼリー	御飯 豚肉の塩だれ炒め 蟹とくわいのしんじょ 赤だし味噌汁 梨ゼリー	御飯 鶏肉のマーブルトウ煮 春菊の辛子和え もずくの清し汁 ティラミス
夕食	麦ご飯 鶏肉のもろみチーズ焼き キャベツのゆかり和え 味噌汁 (なめこ・焼き麩) お漬物 (かっぱ漬け)	ちまき 豚肉ときくらげの炒めもの 春雨サラダ とろろ味噌汁 お漬物 (しそ昆布)	麦ご飯 牛肉の時雨煮 春菊のピザ和え 清し汁 (麩・三つ葉) 味のり	麦ご飯 白身魚の青のりマヨ焼き 胡瓜とキャベツの甘酢和え 清し汁 (わかめ・椎茸) お漬物 (桜大根)	麦ご飯 ポトフ 海老とアボカドのサラダ コーンポタージュ お漬物 (つぼ漬け)	麦ご飯 鯖の塩焼き キャベツの明太和え あさりのスープ 明太子	麦ご飯 水餃子 水菜の梅おなか和え 清し汁 (蒲鉾) お漬物 (沢庵漬け)
成分	エネルギー(kcal) 1313 水分(cc) 896.7 たんぱく質(g) 48.3 食塩相当量(g) 8.1	1335 892.0 57.6 5.8	1740 994.0 66.6 7.5	1244 905.4 52.4 3.9	1492 946.4 58.5 6.6	1396 884.6 57.2 5.8	1652 805.5 56.9 8.1

○食事による冷え性対策○

まだまだ寒い日が続きますね。食から冷え性を改善するには、体を温め血行をよくする食べ物を食べるといいです。例えば、根菜類やかぼちゃ、タイ・カニ・エビなどの魚介類です。また、生姜、こしょう、辛子などの香辛料やネギなどの薬味を利用することで体が温まります。体の冷えは、免疫力を低下させる要因のひとつとされています。体を芯から温めて風邪などをひかない体作りをしましょう。

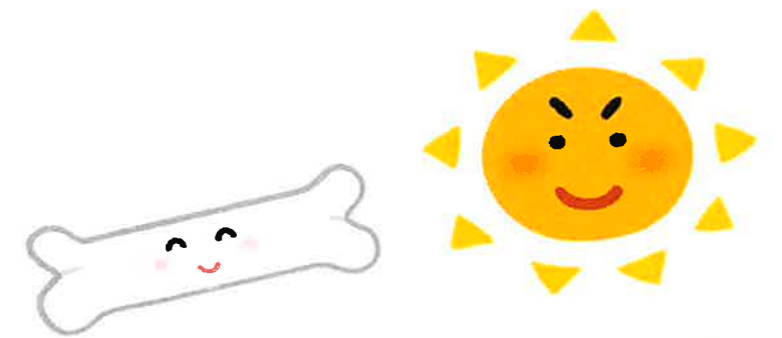


予定献立表

	12月13日 (月)	12月14日 (火)	12月15日 (水)	12月16日 (木)	12月17日 (金)	12月18日 (土)	12月19日 (日)
朝食	麦ご飯 味噌汁 (水菜・豆腐) ひじきの煮物 もずく お漬物 (梅干し) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (さつまいも・玉葱) 大豆の五目煮 ゆず大根の甘酢和え お漬物 (高菜漬け) 牛乳	パン コッパスープ スペイン風オムレツ マカロニサラダ 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (キャベツ・揚げ) 竹輪と昆布の煮物 くるみ小女子 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 温泉卵 お漬物 (しば漬け) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (京菜・竹輪) 切干し大根煮 わかさぎの甘露煮 海苔の佃煮 牛乳	パン コーンスープ 蓮根と大豆のトマト煮 いちご 牛乳
昼食	御飯 牛肉と茄子の含め煮 ささみと胡瓜の和え物 わかめスープ プリン	御飯 白身魚のバジル焼き カリフラワーの胡麻和え ほたてのスープ フルーツ (バナナ)	梅菜めしご飯 かき玉うどん 茄子の揚げだし いちごババロア	御飯 鶏肉のソテー (おろしポン酢) 切りと人参のナムル ガーサイのかきたまスープ 桃ゼリー	御飯 牛肉の時雨煮 野菜の柚子胡椒風味 ホタテの味噌汁 りんごのコンポート	御飯 豚肉のネギ塩炒め 春雨サラダ 沢煮椀 水ようかん	三色丼 わかめと海老の和え物 とろろ味噌汁 たべる物ト
夕食	麦ご飯 おでん 山芋のツナ和え 清し汁 (花麩) お漬物 (かっぱ漬け)	麦ご飯 治部煮 (石川県) 青梗菜の白和え 梅そうめん汁 お漬物 (しそ昆布) カステラ	麦ご飯 青魚のマスタード焼き 南瓜のクリームチーズ和え 味噌汁 (なめこ・玉葱) 味のり	麦ご飯 鯖の味噌煮 豆腐のあおさあんかけ 清し汁 (はんぺん) お漬物 (桜大根)	麦ご飯 白身魚のハニーマスタード焼き 梅風味*トサラダ 人参ポタージュ お漬物 (つぼ漬け) クレープ (キャラメル)	麦ご飯 厚揚げと野菜の甘酢炒め 人参まんじゅう 茶そば汁 明太子	麦ご飯 魚の幽庵焼き 水菜とさつまいも揚げのさっと煮 味噌汁 (舞茸・白葱) お漬物 (沢庵漬け)
成分	エネルギー(kcal) 1318 水分(cc) 983.8 たんぱく質(g) 51.4 食塩相当量(g) 6.1	1505 933.4 62.1 6.3	1693 831.0 61.2 9.0	1511 825.1 60.8 5.7	1538 999.8 60.2 6.6	1635 864.5 52.3 5.7	1688 997.5 62.1 6.6

骨粗しょう症、なる前に対策を！


骨粗しょう症を予防する為には、カルシウムを摂り、適度に運動することです。
 カルシウムを多く含む食品は、牛乳はもちろんのこと、**乳製品、小魚、海藻**などがあります。
 またカルシウムの吸収を良くするためには、**鰯、鯖、秋刀魚**や、**干椎茸、卵黄**などのビタミンDを
 摂取し、さらに**日光に当たること**で体内のビタミンDを増やすことができますよ！





ヴァイラ梅光



	12月20日 (月)	12月21日 (火)	12月22日 (水)	12月23日 (木)	12月24日 (金)	12月25日 (土)	12月26日 (日)
朝食	麦ご飯 味噌汁 (豆腐・油揚げ) ごぼうの煮物 めかぶ お漬物 (梅干し) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (麩・椎茸) 筑前煮 納豆 お漬物 (高菜漬け) 牛乳	パン ミネストロンスープ ベーコンエッグ ツナサラダ 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (白菜・舞茸) 大根のそぼろあんかけ 卵焼き お漬物 (味づくし) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (京菜・えのき) 豆ひじき 桜えびと青菜のお浸し お漬物 (しば漬け) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (麩・玉葱) 南瓜のとりそぼろ煮 帆立の甘辛煮 海苔の佃煮 牛乳	パン 南瓜スープ 豆腐と法蓮草の玉子とし 洋ナシ 牛乳
昼食	御飯 牛肉とブロッコリーの塩炒め 法蓮草の海苔和え 清し汁 (竹の子) メロンムース	海鮮丼 卵の茶巾包み 赤だし味噌汁 フルーツ (みかん)	ホーカールライス(福神漬け) パゲッティサラダ わかめスープ ショア	あんかけ焼きそば 餃子 豆腐の中華スープ 杏仁豆腐	★クリスマス★ きのこのバターライス 牛肉の赤ワイン煮 彩りポテトサラダ 野菜スープ ピスタチオとチョコのムース	御飯 西京焼き 里芋のゆず煮 もずくスープ 桜餅風デザート	御飯 鯖の味噌煮 冬野菜のおかか和え 清し汁 (竹の子) ソフール
間食					クリスマスケーキ 		
夕食	麦ご飯 ぶり大根 深葱の酢味噌和え 清し汁 (とろろ昆布) お漬物 (かっぱ漬け) 栗の渋皮煮	麦ご飯 鶏肉のごまパン粉焼き サーモンのフレンチサラダ 清し汁(オクラ) お漬物 (しそ昆布)	五目ご飯 鮭の味噌バター炒め 南瓜の含め煮 清し汁 (はんぺん) 味のり	麦ご飯 鶏肉のマ・マルド 煮 ブロッコリーのツナ和え ワンタンスープ お漬物 (桜大根)	麦ご飯 白身魚のレモンペッパー焼き もやしとピーマンの昆布炒め かき玉スープ お漬物 (つぼ漬け)	麦ご飯 豚の山椒焼き 小松菜の錦糸和え つみれ汁 明太子	麦ご飯 花野菜と海老の八宝菜風 和風アボカドサラダ 春雨の清し汁 お漬物 (沢庵漬け)
成分	エネルギー(kcal) 1420 水分(cc) 942.5 たんぱく質(g) 50.0 食塩相当量(g) 5.1	1432 924.9 70.0 6.7	1426 864.2 67.3 10.2	1284 933.9 55.6 6.5	1715 991.6 67.0 6.4	1343 857.3 52.9 5.6	1667 948.3 67.8 7.1

クリスマスツリーの飾りの意味って？

- ★トツプスター: 希望の星という意味でイエスキリストが誕生した際に空に輝いていたシュピッツェと呼ばれる星が由来
- ★ベル: イエスキリストが誕生した際に鳴らされた喜びのベル
- ★キャンドル: イエスキリストが世界を明るく照らして人々を救う
- ★ボール・玉: 赤色が多いのはりんごを意味しており、アダムとイヴが食べた禁断の果実が由来に

