

# 7月

# ヴァイラ梅光

# 予定献立表



	6月28日 (月)	6月29日 (火)	6月30日 (水)	7月1日 (木)	7月2日 (金)	7月3日 (土)	7月4日 (日)
<b>朝食</b>	麦ご飯 味噌汁 (茄子・舞茸) ひじきの煮物 筍の土佐煮 お漬物 (奈良漬) 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 (しば漬) 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 めかぶ お漬物 (高菜漬) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (青梗菜・麩) 竹輪と昆布の煮物 さつま芋の甘露煮 味のり 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (わかめ・玉葱) 切干し大根煮 ほうれん草の白和え お漬物 (奈良漬) 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
<b>昼食</b>	御飯 豚の角煮 もやしの炒め物 あおさの清し汁 メロンムース	菜めしおにぎり かき揚げうどん さつま芋のサラダ ソール	御飯 牛肉のオイスター炒め 春雨サラダ メンマのスープ フルーツ (びわ)	御飯 カレイの明太焼き わかめと帆立のサラダ 味噌汁 (春菊) 梅ゼリー	御飯 焼きビーフン オクラのナムル かに風味清し汁 ヨーグルトババロア	御飯 白身魚の西京焼き 鶏レバーの生姜煮 清し汁 (つみれ) はちみつレモンゼリー	御飯 青魚の胡麻焼き 小松菜のツナ炒め かき玉汁 ジョア (ストロベリー)
<b>夕食</b>	麦ご飯 白身魚のマールド煮 胡瓜と湯葉の和え物 なめこの清し汁 お漬物 (べったら漬)	麦ご飯 焼き鮭 (大根おろし) 白菜のカニ風味サラダ 清し汁 (手まり麩) お漬物 (味づくし) 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 お漬物 (つぼ漬)	赤飯 鶏肉のハニーマスタード焼き 洋風パスタ コーンクリームスープ 沢庵	麦ご飯 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 (しそ昆布)	麦ご飯 和風ハンバーグ 白菜のサラダ 蒲鉾の清し汁 お漬物 (青かっぱ漬)	麦ご飯 鶏の唐揚げ さつま芋の甘露煮 春雨スープ お漬物 (胡瓜の浅漬)
<b>成分</b>	エネルギー(kcal) 1197 水分(cc) 920.1 たんぱく質(g) 59.8 食塩相当量(g) 6.6	1411 987.5 62.7 4.9	1400 836.7 59.4 7.0	1375 792.4 59.4 6.2	1399 871.8 52.4 5.5	1478 830.5 61.2 5.9	1640 972.5 59.5 4.8

## ◆\*◆ ジョア ◆\*◆\*◆\*◆\*◆\*◆\*◆\*◆\*◆\*◆\*◆\*◆\*◆\*◆\*◆\*◆



ジョアは1970年に(株)ヤクルトより販売された飲むヨーグルトです。ヤクルト本社は創業から長らくの間、ヤクルトのみを製造・販売していましたが、当時ヤクルト飲用者の約6割を子供が占めており、大人向けの製品が求められていたそうです。そこで『牛乳と同等の栄養価があること』をコンセプトに開発されたのがジョアでした。「ジョア」(Joie)は、フランス語で「喜び」を意味し、フレーバー毎に様々な栄養素が1日分入っています。7/4提供予定のジョア(ストロベリー味)には1日分のカルシウムとビタミンDが含まれており、骨の形成に重要な栄養素です!





	7月5日 (月)	7月6日 (火)	7月7日 (水)	7月8日 (木)	7月9日 (金)	7月10日 (土)	7月11日 (日)
<b>朝食</b>	麦ご飯 味噌汁 (京菜・油揚げ) ごぼうの煮物 納豆 お漬物 (しば漬) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (エリンギ・麩) 筑前煮 いんげんの胡麻和え お漬物 (つぼ漬) カルシウム牛乳	パン コンソメスープ 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 (野沢菜漬) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (玉葱・麩) 豆ひじき 帆立の甘煮 明太子 カルシウム牛乳	麦ご飯 味噌汁 (わかめ・じゃが芋) 南瓜のとりそぼろ煮 もずく お漬物 (高菜漬) 牛乳	パン コーンスープ 豆腐とほうれん草の玉子とし パインのシロップ漬 カルシウム牛乳
<b>昼食</b>	御飯 豚肉の香味炒め キャベツの甘酢和え 柚子風味清し汁 南瓜ババロア	御飯 牛肉と白菜の煮物 和風ポテトサラダ 中華スープ りんごゼリー	★七夕御膳★ 鰻ちらし寿司 天ぷら盛り (抹茶塩) ピーマンの辛子和え 二色そうめん汁 七夕ゼリー	御飯 白身魚の塩麹焼き キャベツの和え物 清し汁 (冬瓜) フルーツ (バナナ)	おにぎり (梅菜めし) 冷しぶっかけそうめん 中華風焼きナス 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)	豚肉のネギ塩丼 春雨サラダ 赤だし味噌汁 ミルクプリン
<b>夕食</b>	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 (べったら漬)	麦ご飯 あじの梅煮 にがうりの炒め物 もずくの清まし汁 お漬物 (青かっぱ漬) 蜂蜜カステラ	チキンライス 青魚のマスタード焼き オクラの胡麻だれ和え 人参のポタージュ お漬物 (桜大根)	麦ご飯 豚肉の甘辛煮 わかめの柚子香味和え 清し汁 (蒲鉾) お漬物 (奈良漬)	麦ご飯 カレイの黄金焼き 枝豆とエビのサラダ なめこの味噌汁 お漬物 (しば漬) レモンタルト	麦ご飯 焼き肉炒め ツナマヨサラダ とろろ昆布汁 たくあん漬	麦ご飯 鯖の味噌煮 春菊のピーナツ和え 清し汁 (はんぺん) お漬物 (青かっぱ漬)
<b>成分</b>	エネルギー(kcal) 1408 水分(cc) 916.8 たんぱく質(g) 56.1 食塩相当量(g) 6.1	1417 1007.1 51.9 5.6	1596 716.8 59.0 8.3	1274 901.5 48.9 6.3	1421 942.7 68.4 6.6	1362 1049.3 54.0 6.0	1577 824.6 59.7 6.7

★★★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す!

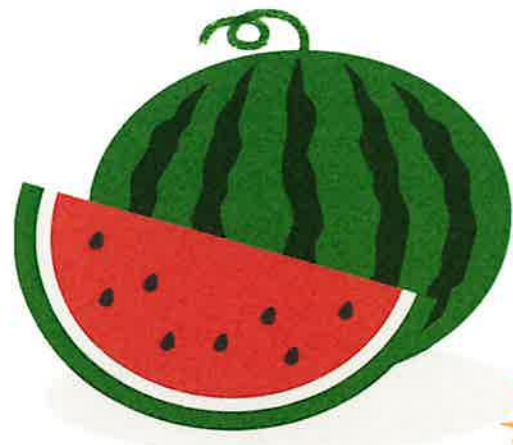




## 予定献立表



	7月12日 (月)	7月13日 (火)	7月14日 (水)	7月15日 (木)	7月16日 (金)	7月17日 (土)	7月18日 (日)
<b>朝食</b>	麦ご飯 味噌汁 (じゃが芋・あおさ) ひじきの煮物 ところ天 お漬物 (味づくし) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (もやし・麩) 大豆の五目煮 わかさぎの甘露煮 お漬物 (野沢菜漬け) カルシウム牛乳	パン ミネストローネスープ ス克蘭ブルエッグ 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 海苔の佃煮 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (水菜・玉麩) 竹輪と昆布の煮物 温泉卵 お漬物 (梅干し) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (春菊・油揚げ) 里芋のそぼろ煮 セロリマリネ お漬物 (めんたいこ) 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
<b>昼食</b>	御飯 白身魚の磯風味焼き 青菜の塩昆布和え 味噌汁 (南瓜・豆腐) ぶどうムース	御飯 牛肉とピーマンの炒め物 明太マカロニサラダ カニ入りスープ 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) コーヒーゼリー	スパゲティナポリタン ひじきサラダ コンソメスープ チョコババロア	御飯 ホタテと卵の中華炒め 南瓜の煮物 清し汁 (はんぺん) フルーツ (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 鶏肉のマーマレード煮 大根サラダ オクラの梅風味汁 ソフール (いちご)
<b>夕食</b>	麦ご飯 鶏肉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 桜大根	ちまき がんもと牛蒡の煮物 なます和え みょうがの清し汁 漬物 (奈良漬)	麦ご飯 鱈のバジル焼き ほうれん草のソテー 冬瓜とハムのスープ お漬物 (青かっぱ漬)	麦ご飯 鮭の西京焼き さつまいものゆず煮 梅風味清し汁 たくあん漬	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) シューアイス	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 (べったら漬)	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) 胡瓜の床漬
<b>成分</b>	エネルギー(kcal) 1384 水分(cc) 1039.2 たんぱく質(g) 57.5 食塩相当量(g) 6.0	1250 832.3 49.1 5.2	1538 1043.3 60.5 6.1	1804 690.7 62.8 6.7	1415 925.3 62.9 7.7	1253 919.1 60.9 6.7	1562 902.0 60.3 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



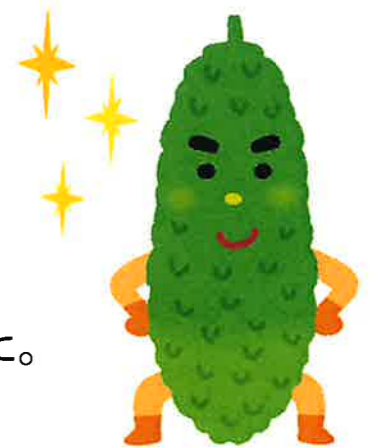
	7月19日(月)	7月20日(火)	7月21日(水)	7月22日(木)	7月23日(金)	7月24日(土)	7月25日(日)
朝食	麦ご飯 味噌汁(椎茸・油揚げ) ごぼうの煮物 わかさぎの甘露煮 漬物(梅干し) 牛乳	麦ご飯 味噌汁(水菜・さつまいも) 筑前煮 納豆 海苔の佃煮 カルシウム牛乳	パン コンソメスープ スペイン風野菜オムレツ マカロニサラダ 牛乳	麦ご飯 味噌汁(茄子・麩) 大根のそぼろあんかけ さつまいもの甘露煮 お漬物(野沢菜漬け) 牛乳	麦ご飯 味噌汁(白葱・豆腐) 豆ひじき もずく お漬物(高菜漬け) 牛乳	麦ご飯 味噌汁(もやし・玉葱) 南瓜のとりそぼろ煮 桜エビと青菜のお浸し お漬物(味づくし) 牛乳	パン コーンスープ 豆腐とほうれん草の玉子とし 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 モズクの酢の物 冬瓜の清し汁 パインゼリー	おにぎり(菜めし) 冷やし中華 ひすい餃子 黒ゴマ水ようかん	ハヤシライス 海老のレソクリームサラダ アスパラとハムのスープ ジョア(ブルーベリー)	御飯 白身魚の塩焼き にがうりの炒め物 あおさの味噌汁 マンゴープリン	御飯 魚の煮付け 人参饅頭 味噌汁(春菊・竹輪) きなこプリン	焼肉丼 焼き茄子のお浸し(梅風味) メンマのスープ 牛乳プリン
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(しそ昆布)	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(つぼ漬)	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 味のり	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) 漬物(奈良漬)	麦ご飯 鮭のムニエル 明太サラダ コーンクリームスープ 桜大根 ミルクブッセ	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) お漬物(しば漬)	麦ご飯 海老チリ キャベツの柚子胡椒和え とろろ昆布汁 お漬物(青かっぱ漬)
成分	エネルギー(kcal) 1454 水分(cc) 771.3 たんぱく質(g) 58.7 食塩相当量(g) 6.8	1349 913.7 52.8 5.6	1398 792.9 61.9 6.2	1431 974.5 63.9 6.2	1496 926.1 60.3 5.0	1426 860.9 65.1 7.5	1447 920.7 59.5 6.1

## ～ 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。





# 7月 ヴィラ梅光 予定献立表

	7月26日 (月)	7月27日 (火)	7月28日 (水) 土用の丑の日	7月29日 (木)	7月30日 (金)	7月31日 (土)	8月1日 (日)
<b>朝食</b>	麦ご飯 味噌汁 (豆腐・玉麩) ひじきの煮物 帆立の甘煮 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 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 (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 のり佃煮 牛乳	パン 南瓜スープ 蓮根と大豆のトマト煮 梨 牛乳
<b>昼食</b>	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 メロンムース	★ベトナム郷土料理★ ★緑豆ココナッツおこわ 鶏肉のレモングラス焼き ★春巻き 杏仁豆腐	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	御飯 豆腐ハンバーグ キャベツのツナサラダ ミネストロンスープ いちごババロア	御飯 白身魚のめんたい焼き オクラの梅なめ茸和え 清し汁 (蒲鉾) ももゼリー	御飯 牛肉の和風煮 胡瓜と長芋のさっぱり和え 中華スープ 焼きプリン	御飯 鶏つくねとキノコのオムレツ炒め 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)
<b>夕食</b>	青菜五穀ご飯 肉シューマイ アパラと貝柱の和えもの なめこの清し汁 お漬物 (かっぱ漬)	麦ご飯 鯖の味噌煮 ポテトサラダ 茶そば汁 お漬物 (しそ昆) 丸ポーロ	麦ご飯 ゴーヤチャンプルー ちくわとピマツの和風和え ほうれん草スープ 味のり	麦ご飯 青魚のカレー風味焼き ビーフンサラダ 味噌汁 (白菜・わかめ) お漬物 (桜大根)	麦ご飯 鶏ソテー (和風おろし) 小松菜のナムル 春雨スープ お漬物 (つぼ漬) チョコタルト	麦ご飯 白身魚の磯風味焼き 茄子の酢味噌和え 清し汁 (はんぺん) めんたいこ	赤飯 鮭の蒲焼き ひじきサラダ 清し汁 (花麩) お漬物 (たくあん)
<b>成分</b>	エネルギー(kcal) 1352 水分 812.3 たんぱく質 56.9 食塩相当量 7.0	1598 804.5 58.7 4.5	1218 790.5 53.2 7.0	1552 904.5 56.2 6.0	1473 910.6 64.1 7.4	1510 865.6 57.1 6.5	1411 843.0 54.6 5.7

## ■ 7月28日は土用の丑の日です ■

「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！

