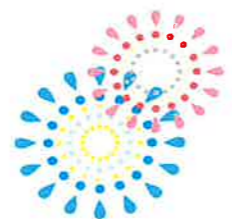


8月

ヴィラ梅光



予定献立表



	8月2日 (月)	8月3日 (火)	8月4日 (水)	8月5日 (木)	8月6日 (金)	8月7日 (土)	8月8日 (日)
朝食	麦ご飯 味噌汁 (油揚げ・麩) ごぼうの煮物 ほうれん草の白和え お漬物 (梅干し) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (京菜・豆腐) 筑前煮 おきうと 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 (麩・えのき) 大根のそぼろあんかけ 納豆 お漬物 (味づくし) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (椎茸・油揚げ) 豆ひじき めかぶ お漬物 (しば漬け) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (わかめ・玉葱) 南瓜のとりそぼろ煮 わかさぎの甘露煮 お漬物 (海苔の佃煮) 牛乳	パン コーンポタージュ 豆腐と法蓮草の玉子とし ぶどう 牛乳
昼食	御飯 カレイの黄金焼き パゲッティサラダ 水餃子スープ 南瓜ババロア	おにぎり (梅菜めし) ちゃんぽん ワカメと貝柱のサラダ スイカ	御飯 麻婆春雨 いかしゅうまい 清し汁 (はんぺん) りんごゼリー	◆涼風御膳◆ 茗荷と大葉の混ぜ込みご飯 ポテサラちくわ天 冬瓜と海老の中華あんかけ つるむらさきの海苔和え 豚汁 トマトのムースゼリー	御飯 青魚の山椒焼き さつま芋の含め煮 柚子風味清し汁 フルーツ (バナナ)	御飯 鶏肉のもろみチーズ焼き 大根のゆかり和え 清し汁 (じゃこつみれ) ティラミス	牛丼 アスパラと海老のサラダ 根菜の味噌汁 ライチジュレ
夕食	麦ご飯 メンチカツ 白菜とカニのサラダ 赤だしなめこ汁 お漬物 (かっぱ漬け)	あさりご飯 白身魚の和風あんかけ 南瓜サラダ ビーフンスープ しそ昆布	麦ご飯 カレイのトマトソースかけ 茄子の揚げだし コーンポタージュ 味のり	麦ご飯 牛肉の時雨煮 ほうれん草のピカタ和え 梅そうめん汁 お漬物 (桜大根)	麦ご飯 ロールカツ あさり風味 炒り豆腐 かにスープ お漬物 (つぼ漬け) ムースエクレア	麦ご飯 ブロッコリーと帆立の中華炒め 春雨サラダ 清し汁 (竹の子) お漬物 (明太子)	麦ご飯 鮭の幽庵焼き 鶏レバーのしょうが煮 清し汁 (錦糸卵) お漬物 (沢庵漬け)
成分	エネルギー(kcal) 1346 水分 851.6 たんぱく質 49.2 食塩相当量 5.8	1303 969.3 58.5 5.5	1565 878.2 57.8 7.0	1490 1040.0 54.7 7.5	1492 1070.3 55.9 7.0	1324 867.2 52.9 6.3	1518 886.0 70.4 6.7

「トマトは食べるより観る？」

トマトが初上陸した当時の日本は、江戸時代。「唐カキ」「珊瑚ナス」「唐ナスビ」などと呼ばれたようで食用にはあらず、なんと観賞用だったそうです！
 当時のトマトは現在市場に出ているものに比べ、色がぐんと濃い赤で、香りも酸味も強かったようで、淡泊な味覚に慣れた江戸っ子たちにはどうも刺激が強すぎたようです。
 トマトが日本で一般的に食べられるようになったのはぐっと時代が下って、明治の後半頃からといわれています。



8月 ヴィラ梅光



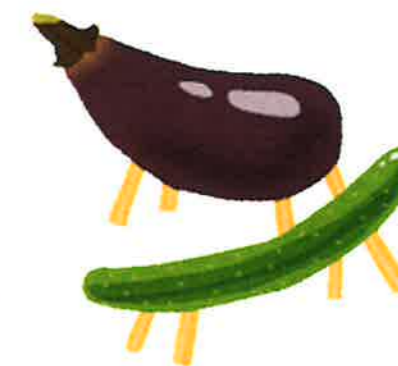
予定献立表



	8月9日 (月)	8月10日 (火)	8月11日 (水)	8月12日 (木)	8月13日 (金)	8月14日 (土)	8月15日 (日)
朝食	麦ご飯 味噌汁 (油揚げ・麩) ひじきの煮物 いんげんの胡麻和え お漬物 (梅干し) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (なめこ・あおさ) 大豆の五目煮 ところ天 お漬物 (高菜漬け) 牛乳	パン コンソメスープ 貝だくさんオムレツ マカロニサラダ 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (しめじ・麩) 里芋のそぼろ煮 もずく お漬物 (味づくし) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (茄子・玉葱) 切干し大根煮 さつま芋の甘露煮 お漬物 (しば漬け) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (春菊・人参) 竹輪と昆布の煮物 鯛の梅煮 お漬物 (海苔の佃煮) 牛乳	パン 南瓜スープ 蓮根と大豆のトマト煮 パインのシロップ漬 牛乳
昼食	御飯 鶏肉の香味ソースがけ 小松菜と湯葉の和え物 清し汁 (蒲鉾) チョコババロア	御飯 白身魚の塩麴焼き ピーマンと昆布の和え物 厚揚げの味噌汁 おはぎ (きなこ)	おにぎり (菜めし) 丸天そば 大根の梅干し 杏仁豆腐	チャーハン 海老団子のチリソース炒め ひじきサラダ 清し汁 (蒲鉾) プリン	御飯 豚肉の赤味噌炒め 花笠あんかけ オクラの梅風味汁 梅ゼリー	御飯 肉じゃが モズクの酢の物 味噌汁 (麩・玉葱) ジョア (マスカット)	御飯 豚肉の甘辛煮 法蓮草の辛子和え 貝柱の清し汁 はちみつレモンゼリー
夕食	麦ご飯 カレイのお茶パン粉焼き ゴーヤのおかか和え ワンタンスープ お漬物 (かっぱ漬け)	麦ご飯 豚肉の味噌山椒焼き 中華風蒸しナス 清し汁 (花麩) しそ昆布	麦ご飯 鶏肉のくわ焼き オクラの和え物 清し汁 (はんぺん) 味のり	麦ご飯 すき焼き風煮物 竹輪とゴーヤの胡麻和え 味噌汁 (麩・玉葱) お漬物 (桜大根)	麦ご飯 青魚の胡麻焼き 帆立のしそ風味が 酒粕汁 お漬物 (つぼ漬け) 焼きプリンタルト	麦ご飯 焼き鮭 高菜入りビーフン 清し汁 (錦糸卵・みょうが) お漬物 (明太子)	麦ご飯 ムニエル (豚かどり入) マカロニサラダ 人参ポタージュ お漬物 (沢庵漬け)
成分	エネルギー(kcal) 1355 水分 851.7 たんぱく質 56.2 食塩相当量 5.6	1420 861.2 62.6 5.9	1492 973.7 61.1 8.6	1427 959.7 47.5 5.9	1592 835.3 60.7 5.7	1366 978.6 57.4 7.1	1812 981.2 60.9 6.6

「8/13~8/16はお盆」

お盆の期間は、一般的には8月13日~16日の4日間とされています。
 お盆の起源はよく分かっていませんが、日本では古くから真夏にご先祖様を供養する風習があったようです。そこに、仏教の「盂蘭盆会(うらぼんえ)」という、旧暦7月13~16日に
 行われる行事が伝わり、だんだんと一つの行事になっていったと考えられています。





	8月16日 (月)	8月17日 (火)	8月18日 (水)	8月19日 (木)	8月20日 (金)	8月21日 (土)	8月22日 (日)
朝食	麦ご飯 味噌汁 (じゃが芋・玉葱) ごぼうの煮物 おきうと お漬物 (梅干し) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (ブロッコリー・麩) 筑前煮 わかさぎの甘露煮 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 コーンサラダ 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (豆腐・油揚げ) 大根のそぼろあんかけ 白花豆 お漬物 (味づくし) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (麩・キャベツ) 豆ひじき 温泉卵 お漬物 (しば漬け) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (人参・白菜) 南瓜のとりそぼろ煮 納豆 お漬物 (海苔の佃煮) 牛乳	パン コーンポタージュ 豆腐と法蓮草の玉子とし メロン 牛乳
昼食	御飯 白身魚のめんたい焼き アスパラとエビの和えもの 味噌汁 (小松菜・油揚げ) ももゼリー	焼きそば 小籠包 ほうれん草スープ ライチジュレ	御飯 鶏つくねとキノコのオムレツ炒め 冷奴 枝豆と蟹のあんかけ 帆立と生姜のスープ いちごババロア	御飯 鯖の塩焼き 胡瓜とわかめの酢の物 とろろ昆布汁 みかんゼリー	御飯 鶏肉の柚子胡椒焼き スパゲティサラダ 味噌汁 (あおさ・玉葱) マンゴプリン	御飯 白身魚の胡麻煮 小松菜の和え物 赤だし味噌汁 水ようかん	ネギ塩豚丼 キャベツとツナのサラダ コーンスープ ソフール
夕食	麦ご飯 鶏肉のマーマレード焼き 春雨サラダ なめこの清し汁 お漬物 (かっぱ漬け)	麦ご飯 南瓜コロッケ 茄子のごま醤油かけ 清し汁 (冬瓜) しそ昆布 蜂蜜カステラ	麦ご飯 青魚の照り焼き じゃが芋のカレー炒め 清し汁 (麩・錦糸卵) 味のり	麦ご飯 ゆで豚の胡麻たれかけ にがうりの炒め物 味噌汁 (青梗菜・人参) お漬物 (桜大根)	麦ご飯 白身魚の和風あんかけ オクラの辛子和え 清し汁 (はんぺん) お漬物 (つぼ漬け) マドレーヌ	麦ご飯 牛肉とさつまいもの甘辛炒め きのこのマリネ もずくの清まし汁 お漬物 (明太子)	麦ご飯 白身魚のみそチヂミ焼き 冬瓜の煮物 かき玉スープ お漬物 (沢庵漬け)
成分	エネルギー(kcal) 1341 水分 946.0 たんぱく質 56.5 食塩相当量 5.9	1520 915.5 46.8 6.7	1425 851.9 59.8 6.8	1253 947.7 52.4 4.7	1545 880.9 68.8 5.5	1485 885.9 56.7 4.9	1537 982.5 63.8 7.1

●オクラの豆知識●

オクラは原産国がアフリカと言われ、暖かい環境でよく育ちます。「オクラ」という名称は、日本語のようですが実は「Okra」は英語名です。

またオクラはハイビスカスと同じアオイ科で、ハイビスカスのような美しい花をつけます。とれたてなら花も茹でて食べることができ、オクラと同じような風味がするそうです。





8月

ヴィラ梅光

予定献立表



	8月23日 (月)	8月24日 (火)	8月25日 (水)	8月26日 (木)	8月27日 (金)	8月28日 (土)	8月29日 (日)
朝食	麦ご飯 味噌汁 (麩・豆腐) ひじきの煮物 桜えびと青菜のお浸し お漬物 (梅干し) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (玉葱・じゃが芋) 大豆の五目煮 帆立の甘煮 お漬物 (高菜漬け) 牛乳	パン ミネストロンスープ スクランブルエッグ サラダ 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (しめじ・人参) 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 (さつまいも・京菜) 切干し大根煮 ところ天 お漬物 (しば漬け) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (オクラ・玉葱) 里芋のそぼろ煮 たけのこの土佐煮 お漬物 (海苔の佃煮) 牛乳	パン 南瓜スープ 蓮根と大豆のトマト煮 ミックスフルーツ 牛乳
昼食	御飯 鮭の幽庵焼き 三色なます 清し汁 (白葱) 黒ゴマ水ようかん	高菜チャーハン マカロニサラダ ニラとメンマのスープ プリン	おにぎり (ゆかり) ぶっかけおろしうどん さつまいもの甘露煮 抹茶ババロア	御飯 海鮮とコーンのバター炒め 明太ポテト もずくの清まし汁 パインゼリー	麦とろろ丼 茄子とささみの中華だれかけ 梅なめ茸の清し汁 フルーツ (ぶどう)	御飯 豚肉ときのこの塩炒め ひすい餃子 味噌汁 (厚揚げ・春菊) ショア (マスカット)	御飯 鯖の味噌煮 ビーフン炒め 帆立のスープ きなこプリン
夕食	麦ご飯 エビチリ 春菊の和風和え とろろ昆布汁 お漬物 (かっぱ漬)	麦ご飯 鶏肉の梅煮 野菜しんじょう なめこあん 清汁 (錦糸) しそ昆布 四季の和菓子	麦ご飯 白身魚のパンパッパ焼き わかサラダ 白菜と春雨のスープ 味のり	麦ご飯 鶏のから揚げ 冬瓜の蟹あんかけ 味噌汁 (厚揚げ・もやし) お漬物 (桜大根)	麦ご飯 青魚のパンパッパ焼き パゲッティサラダ 清し汁 (海老団子) お漬物 (つぼ漬) いちごクレープ	麦ご飯 豆腐ハンバーグの照り焼き 小松菜の錦糸和え 清し汁 (蒲鉾) お漬物 (明太子)	麦ご飯 鶏肉のもろみチーズ焼き 彩りしんじょう 清し汁 (花麩) お漬物 (沢庵漬)
成分	エネルギー(kcal) 1246 水分 860.8 たんぱく質 63.6 食塩相当量 5.1	1519 773.2 66.5 8.0	1197 770.2 44.3 4.7	1354 999.2 55.7 6.6	1657 962.0 57.2 6.7	1508 960.5 57.7 4.9	1628 828.2 64.1 5.8

◆とろろ◆

山芋や長芋は「とろろ」にする料理が代表的ですが、生で食べられる世界でも珍しい芋。消化酵素であるジアスターゼを含んでいて、でんぷんの一部が分解されるため、生で食べても胃にもたれないのです。山芋のヌルヌルしたぬめりは、腸内の食物を包んで糖質の吸収速度をゆるやかにするため、血糖値の急上昇を抑える他、体内の粘膜の損傷を防ぎ、胃潰瘍や胃炎、感染症やアレルギー疾患などの予防・改善につながるといわれています。



8月27日には麦とろろ丼の提供です。お楽しみに！