

9月 ヴィラ梅光 予定献立表

	8月29日 (月)	8月30日 (火)	8月31日 (水)	9月1日 (木)	9月2日 (金)	9月3日 (土)	9月4日 (日)
朝食	麦ご飯 味噌汁 (茄子・椎茸) 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・油揚げ) 鶏肉とれんこんの煮物 くるみ小女子 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 海藻サラダ カルシウム牛乳	麦ご飯 味噌汁 (冬瓜・白葱) 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 (麩・エリンギ) 豆ひじき さつま芋の甘露煮 お漬物 (しば漬け) カルシウム牛乳	麦ご飯 味噌汁 (キャベツ・玉葱) 南瓜のとりそぼろ煮 ところ天 お漬物 (沢庵漬け) 牛乳	パン コーンポタージュ 豆腐と法蓮草の玉子とし オレンジ 牛乳
昼食	御飯 鮭の蒲焼き 白菜の辛子マヨ和え そうめん汁 シークワーサーゼリー	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 白身魚の塩焼き もやしの和え物 味噌汁 (玉葱・あおさ) ミルクプリン	御飯 牛肉とさつま芋炒め煮 キャベツのサラダ 清し汁 (舞茸・玉葱) 青梅ゼリー	ミートスパゲッティ 小松菜とツナの和え物 ほうれん草スープ ぶどうゼリー	チキンカレー (福神漬け) サーモンのフレンチサラダ オニオンスープ ソファール (イチゴ)	御飯 青魚の胡麻煮 胡瓜とわかめのサラダ 清し汁 (はんぺん) はちみつレモンゼリー
夕食	麦ご飯 牛肉の山椒炒め ほうれん草の和え物 メンマのスープ お漬物 (かっぱ漬け)	麦ご飯 青魚のピーナツ味噌焼き ゴーヤの和え物 つみれ汁 お漬物 (しそ昆布)	麦ご飯 鶏肉の香味ソースがけ 海老と豆腐のふんわり天 中華スープ お漬物 (明太子)	赤飯 カレイの西京焼き 鶏ささみと水菜のナムル もずくの清し汁 お漬物 (桜大根)	麦ご飯 白身魚の酒蒸し 春雨サラダ 清し汁 (えのき・油揚げ) お漬物 (つぼ漬け) エクレア	麦ご飯 海老チリ オクラのおかか和え 豆腐のくず汁 味のり	麦ご飯 焼き肉炒め 茄子の梅醤油かけ 豆乳味噌汁 (帆立・玉葱) ふりかけ
成分	エネルギー(kcal) 1352 水分(cc) 926.9 たんぱく質(g) 52.3 食塩相当量(g) 7.5	1563 882.7 57.3 5.7	1513 920.6 66.0 7.2	1391 856.5 62.3 5.6	1323 867.8 57.1 6.6	1437 1065.1 60.9 6.2	1604 937.0 61.6 7.7



● とろろ ●

すりおろして「とろろ」にする料理が代表的ですが、山芋や長芋は、**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。また「山芋」という品種はありません。山芋は「ヤマノイモ科」に属する芋類の総称で、長芋もこのヤマノイモ科に含まれます。スーパーでは、いちよう芋やつくね芋といった品種が「山芋 (大和芋)」として売られています。

9月

ヴィラ梅光



予定献立表



	9月5日 (月)	9月6日 (火)	9月7日 (水)	9月8日 (木)	9月9日 (金)	9月10日 (土)	9月11日 (日)
朝食	麦ご飯 味噌汁 (えのき・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 (巻麩・椎茸) 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 ス克蘭ブルエッグ サラダ カルシウム牛乳	麦ご飯 味噌汁 (冬瓜・麩) 切干し大根煮 いんげんの胡麻和え お漬物 (味づくし) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (南瓜・Iリソ) 竹輪と昆布の煮物 卵焼き お漬物 (しば漬け) カルシウム牛乳	麦ご飯 味噌汁 (あおさ・玉葱) 里芋のそぼろ煮 おきうと お漬物 (沢庵漬け) 牛乳	パン 南瓜のポタージュ 蓮根と大豆のトマト煮 ぶどう 牛乳
昼食	御飯 回鍋肉 いかしゅうまい 湯葉の清し汁 杏仁豆腐	御飯 鮭のバター醤油焼き ふきの酢味噌かけ 白菜とザイサイのスープ いちごムース	ゆかりご飯 かぼす蕎麦 餃子 ももゼリー	御飯 白身魚の和風あんかけ 小松菜のピナツ和え 味噌汁 (天ぷら・えのき) 水ようかん	◇重陽の節句御膳◇ 栗ごはん 牛ステーキ なすの菊花あんかけ 茶碗蒸し フルーツ (梨・マスカット)	御飯 鱈の梅干煮 胡瓜の酢の物 つみれ汁 (いか) ティラミス	御飯 豚の生姜焼き 法連草の塩昆布和え 清し汁 (花麩) アセロラゼリー
夕食	麦ご飯 白身魚の香草ムニエル ビーフンサラダ グリーンポタージュ お漬物 (かっぱ漬け)	麦ご飯 鶏肉とごぼうの煮物 ポテトサラダ 清し汁 (蒲鉾) お漬物 (しそ昆布)	麦ご飯 豚肉とそら豆のチーズ炒め オクラの辛子和え 味噌汁 (ちくわ・麩) お漬物 (明太子)	麦ご飯 鶏肉の明太焼き 里芋のごま味噌煮 なめこの清し汁 お漬物 (桜大根)	麦ご飯 白身魚のムニエル マスタードソース マカロニサラダ カレー風味 ほうれん草スープ お漬物 (つぼ漬け)	麦ご飯 牛肉入りビーフン 卵サラダ 清し汁 (竹の子) 味のり	ちまき 青魚のねぎ味噌焼き アスパラのサラダ 中華スープ ふりかけ
成分	エネルギー(kcal) 1549 水分(cc) 911.0 たんぱく質(g) 59.8 食塩相当量(g) 7.2	1351 843.2 61.3 6.7	1461 957.2 54.8 6.3	1504 865.0 61.6 5.8	1549 924.4 69.8 7.2	1352 875.5 52.1 6.5	1394 1040.6 57.2 4.8

9月9日は重陽の節句です(敬老のお祝いとして御膳を提供いたします)

昔、中国では奇数を陽の数とし、陽の極である9が重なる9月9日は大変めでたい日とされ、「陽の極まった数の重日」ということで「重陽」となりました。この日には、菊の香りに移した菊酒を飲んだりして邪気を払い長命を願うという風習があり、日本には平安時代の初めに伝わり、宮中では観菊の宴が催されました。菊の節句、菊の宴とも言われています。

また、収穫の時期にもあたるため、庶民の間では「栗の節句」としてお祝いをしていました。今も、太宰府天満宮の秋思祭(しゅうしさい)など、各地で菊を愛でる祭りや行事が催されています。



9月

ヴィラ梅光

予定献立表



	9月12日 (月)	9月13日 (火)	9月14日 (水)	9月15日 (木)	9月16日 (金)	9月17日 (土)	9月18日 (日)
朝食	麦ご飯 味噌汁 (わかめ・玉葱) ごぼうの煮物 もずく お漬物 (梅干し) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (茄子・水菜) 鶏肉とれんこんの煮物 桜えびと青菜のお浸し 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 海藻サラダ カルシウム牛乳	麦ご飯 味噌汁 (青梗菜・巻き麩) 大根のそぼろあんかけ 竹の子の土佐煮 お漬物 (味づくし) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (わかめ・えのき) 豆ひじき 梅だいこん お漬物 (しば漬け) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (小松菜・人参) 南瓜のとりそぼろ煮 くるみ小女子 お漬物 (沢庵漬け) カルシウム牛乳	パン コーンポタージュ 豆腐と法蓮草の玉子とじ ゴールデンパイ 牛乳
昼食	御飯 鯖の味噌煮 オクラのわさび和え ワンタンスープ コーヒーゼリー	御飯 帆立と野菜の炒め物 小籠包 ザーサイのスープ マンゴープリン	御飯 豚肉とキャベツの春雨煮 南瓜サラダ 松茸麩の清し汁 メロンムース	鮭と卵の三色丼 茄子のおろしポン酢かけ 梅そうめん汁 フルーツ (バナナ)	御飯 白身魚の青のりマヨ焼き キャベツのゆかり和え 赤だし味噌汁 フルーツ (びわ)	ハヤシライス ｶﾞﾌﾞﾌﾞのサラダ コッパスープ ソフール (いちご)	御飯 西京焼き さつま芋のゆず煮 とろろ昆布汁 ラフランスゼリー
夕食	麦ご飯 鶏肉のキムチ炒め 白菜のサラダ 味噌汁 (豆腐・揚げ) お漬物 (かっぱ漬け)	麦ご飯 鮭の幽庵焼き ひじきの白和え 清汁 (舞茸・錦糸) お漬物 (しそ昆布) マロンクリームワッフル	麦ご飯 白身魚のもろみチーズ焼き 胡瓜の和え物 梅風味清し汁 お漬物 (明太子)	麦ご飯 鶏ソテー ｶｰﾙｸﾙ ｶｰﾓﾝのﾌﾙﾌﾞﾗﾀﾞ 人参のポタージュ お漬物 (桜大根)	麦ご飯 豆腐ハンバーグ じゃが芋の胡麻酢和え あさりの清し汁 お漬物 (つぼ漬け) クレープ (バナナ)	麦ご飯 秋刀魚の塩焼き (すだち添え) 蟹とくわいのしんじょ かき玉汁 味のり	麦ご飯 厚揚げの甘酢炒め ｶﾏﾄとｷﾞﾝｷのﾄﾏﾄｻﾗﾀﾞ ビーフンスープ ぶりかけ
成分	エネルギー(kcal) 1330 水分(cc) 941.4 たんぱく質(g) 50.8 食塩相当量(g) 5.0	1392 903.8 63.5 7.8	1531 950.1 57.6 6.3	1396 992.9 55.6 5.0	1400 836.3 57.3 5.4	1673 933.4 65.1 5.9	1478 825.0 54.3 6.9

～ びわ ～



びわは収穫後、追熟させて美味しくなる果物ではありません。

時間が経つと味が落ちていきますので、新鮮なびわを購入することが重要です。

選び方としては、綺麗なオレンジ色をしていて、ふっくらと張りがあり、ヘタ周辺の果実が変色していないものを。

産毛がしっかりと残っている物がよいです。産毛が取れて光っているものは収穫してから日が経っているので

避けましょう。白い粉(ブルーム)が残っているものは新鮮です。



ヴァイラ梅光 予定献立表

	9月19日 (月) 敬老の日	9月20日 (火)	9月21日 (水)	9月22日 (木)	9月23日 (金) 秋分の日	9月24日 (土)	9月25日 (日)
朝食	麦ご飯 味噌汁 (京菜・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 (巻き麩・茄子) 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 野菜スープ スクランブルエッグ ツナサラダ 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (豆腐・小松菜) 里芋のそぼろ煮 納豆 お漬物 (味づくし) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (しめじ・油揚げ) 竹輪と昆布の煮物 さつま芋の甘露煮 お漬物 (しば漬け) カルシウム牛乳	麦ご飯 味噌汁 (キャベツ・麩) 切干し大根煮 ほうれん草の白和え お漬物 (沢庵漬け) 牛乳	パン 南瓜のポタージュ 蓮根と大豆のトマト煮 梨 牛乳
昼食	御飯 青魚の梅風味焼き 鶏レバーの生姜煮 もずくスープ 焼きプリン	御飯 海老団子とリゾットの塩炒め サーモンのクリームソース和え コーンスープ フルーツ (ぶどう)	御飯 鱈のバジル焼き マカロニのカレー炒め コンソメスープ パインゼリー	菜めしご飯 月見うどん 胡瓜とじゃこのおろし和え きなこプリン	御飯 ハンバーグ〜トマトソース ポテトサラダ コーンクリームスープ ももゼリー	御飯 ガンモと茄子の煮物 春雨サラダ メンマの生姜スープ ミルクプリン	ネギ塩豚丼 卵サラダ 味噌汁 (天ぷら・春菊) 青梅ゼリー
夕食	麦ご飯 豚のしょうが焼き 小松菜の白和え つみれ汁 (いか) お漬物 (かっぱ漬け) お祝い和菓子	麦ご飯 白身魚の煮付け オクラの梅なめ茸和え 味噌汁 (白菜・厚揚げ) お漬物 (しそ昆布)	麦ご飯 牛肉の甘辛炒め ほうれん草の湯葉和え 赤だし味噌汁 お漬物 (明太子)	麦ご飯 鶏のから揚げ アスパラのマリネ ザーサイのスープ お漬物 (桜大根)	麦ご飯 鮭の和風あんかけ 冬瓜と帆立の酢の物 とろろ味噌汁 お漬物 (つぼ漬け) おはぎ	麦ご飯 さんまの甘酢焼き 白菜の胡麻和え 白みそ汁 味のり	麦ご飯 青魚の山椒焼き きのこのわさび和え 清し汁 (麩・錦糸卵) ふりかけ
成分	エネルギー(kcal) 1446 水分(cc) 932.7 たんぱく質(g) 62.1 食塩相当量(g) 5.6	1235 954.2 53.9 6.1	1407 764.0 56.9 6.1	1394 921.4 57.0 5.4	1607 992.1 59.8 6.3	1551 756.0 51.5 6.5	1529 846.6 57.4 6.8



健やかに敬老の日を迎えられ、心よりお喜び申しあげます。
いつまでもご壮健であられますようお祈りいたします。

敬老の日おめでとうございます
これからも元気にお過ごし下さい！

