

2022
1月

ヴィラ梅光 予定献立表



	12月27日 (月)	12月28日 (火)	12月29日 (水)	12月30日 (木)	12月31日 (金)	1月1日 (土) 元旦	1月2日 (日)
朝食	麦ご飯 味噌汁 (しめじ・玉麩) ひじきの煮物 もずく お漬物 (梅干し) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (京菜・玉葱) 大豆の五目煮 さつま芋の甘露煮 お漬物 (高菜漬け) 牛乳	パン コンソメスープ スクランブルエッグ 生ハムサラダ 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (椎茸・玉葱) 里芋のそぼろ煮 たけのこの土佐煮 お漬物 (味づくし) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (ブナ・油揚げ) 竹輪と昆布の煮物 ところ天 お漬物 (しば漬け) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (あおさ・玉葱) 切干し大根煮 納豆 海苔の佃煮 牛乳	パン コーンポタージュ 蓮根と大豆のトマト煮 オレンジ 牛乳
昼食	御飯 タラのめかぶあんかけ 牛蒡サラダ 味噌汁 (大根・法蓮草) フルーツ (バナナ)	御飯 白身魚の明太焼き 枝豆と豆腐のしんじょう ゆず風味清し汁 ヨーグルトババロア	御飯 豚の生姜焼き キャベツとコーンの和え物 ビーフンスープ マンゴプリン	御飯 赤魚の酒蒸し ひじきの和風マリネ なめこ味噌汁 抹茶ババロア	御飯 青魚の胡麻煮 ささみの深山和え 清し汁 (白葱・花麩) プリン	◆お正月料理◆ 赤飯 プリの照り焼き がめ煮 清し汁 (花麩) 栗きんとん	御飯 和風おろしハンバーグ ポテトサラダ わかめスープ キャロットゼリー
夕食	麦ご飯 鶏のから揚げ 白菜の梅和え 清し汁 (蒲鉾・三つ葉) お漬物 (かっぱ漬け)	麦ご飯 三色青椒肉絲 くらげの中華サラダ メンマのスープ お漬物 (しそ昆布)	麦ご飯 白身魚のパン粉焼き アスパラとベーコンの炒め物 グリーンポタージュ 味のり	麦ご飯 牛肉とかぶのこってり煮 もやしのおかか和え 清し汁 (はんぺん) お漬物 (桜大根)	ちまき そば トッピング (えび天ぷら) トッピング (わかめ) 柿とほうれん草の白和え お漬物 (つぼ漬け)	麦ご飯 豚の角煮 茄子の柚子香和え 味噌汁 (舞茸・春菊) 明太子	麦ご飯 太刀魚のバジル焼き オクラの梅なめ茸和え 味噌汁 (豆腐・天ぷら) お漬物 (沢庵漬け)
成分	エネルギー(kcal) 1290 水分(cc) 931.0 たんぱく質(g) 50.9 食塩相当量(g) 6.0	1474 847.1 63.5 7.5	1523 1000.9 66.7 7.3	1334 925.4 49.2 5.8	1340 924.0 55.5 5.8	1711 743.5 76.9 7.2	1603 902.3 48.7 6.3



謹んで新年のお祝いを申し上げます。

あけましておめでとうございます。
 よき新春をお迎えのことと、お慶び申し上げます。
 本年も、季節に合わせたお食事を提供出来るよう一層努力して
 参りますので、よろしく願いいたします。





ヴィラ梅光

予定献立表



	1月3日 (月)	1月4日 (火)	1月5日 (水)	1月6日 (木)	1月7日 (金)	1月8日 (土)	1月9日 (日)
朝食	麦ご飯 味噌汁 (えのき・庄内麩) ごぼうの煮物 めかぶ お漬物 (梅干し) カルシウム牛乳	麦ご飯 味噌汁 (小松菜・油揚げ) 大根のそぼろあんかけ いんげんの粒胡麻和え 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 海草サラダ 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (豆腐・麩) 鶏と蓮根の煮物 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 (あおさ・玉葱) 豆ひじき さつまいもの甘露煮 お漬物 (しば漬け) カルシウム牛乳	麦ご飯 味噌汁 (麩・舞茸) 南瓜のとりそぼろ煮 ホタテの甘煮 海苔の佃煮 牛乳	パン 南瓜スープ 豆腐とほうれん草の玉子とし いちご 牛乳
昼食	御飯 豚肉の高菜炒め 花笠あんかけ あさりのスープ はちみつパンゼリー	御飯 カレイの西京焼き ひじきサラダ 清し汁 (椎茸・玉葱) パナナムース	御飯 鮭の幽庵焼き 焼きナス ビーフンスープ 杏仁豆腐	御飯 鶏肉の黄金焼き ほうれん草の辛子和え トマトスープ ぶどうゼリー	●新年祝い膳● ちらし寿司 お刺身 天ぷら盛り (抹茶塩) あさりの味噌汁 練切 (祝いの菓)	御飯 鶏肉のレモンパエリア焼き モズクの酢の物 そうめん汁 焼きプリン	御飯 白身魚の山椒焼き たまごサラダ 味噌汁 (オクラ・玉葱) ヨーグルト (ミックスベリー)
夕食	麦ご飯 鯖の唐揚げ 切り干し大根のわさび和え 梅そうめん汁 お漬物 (かっぱ漬け)	麦ご飯 牛肉と春雨の炒め物 南瓜サラダ 海鮮ワンタンスープ お漬物 (しそ昆布) おはぎ	麦ご飯 豚肉の時雨煮 白菜のザーサイ和え 味噌汁 (舞茸・玉葱) 味のり	麦ご飯 白身魚のもろみ焼き お煮しめ つみれ汁 お漬物 (桜大根)	七草粥 厚揚げの和風麻婆 キャベツのゆかり和え 清し汁 (蒲鉾・三つ葉) お漬物 (つぼ漬け)	麦ご飯 青魚の胡麻焼き 炒り豆腐 清まし汁 (花麩) 明太子	麦ご飯 エビチリ ビーフンサラダ 清し汁 (はんぺん) お漬物 (沢庵漬け)
成分	エネルギー(kcal) 1341 水分(cc) 879.6 たんぱく質(g) 51.4 食塩相当量(g) 7.2	1447 848.3 52.5 6.7	1469 998.7 60.4 8.1	1289 914.2 54.7 5.3	1359 1018.3 60.7 7.8	1439 835.3 53.0 4.9	1371 847.5 67.6 6.1



～七草粥～

七草は早春にいち早く芽吹くことから邪気を払うといわれ無病息災を祈って七草粥を食べますが、実はこの七草粥、とても理に叶った習慣なのです。七草はいわば日本のハーブ、そのハーブを胃腸に負担がかからないお粥で食べようというのですから、正月疲れが出はじめた胃腸の回復にはちょうどよい食べものです。また、あっさりとした仕上げたお粥は、少し濃い味のおせち料理がつづいたあとで、とても新鮮な味わいです。ヴィラ梅光でも1月7日に提供予定です (^ ^)

1月 ヴィラ梅光 予定献立表

	1月10日(月) 成人の日	1月11日(火)	1月12日(水)	1月13日(木)	1月14日(金)	1月15日(土)	1月16日(日)
朝食	麦ご飯 味噌汁(大根・えのき) ひじきの煮物 もずく お漬物(梅干し) カルシウム牛乳	麦ご飯 味噌汁(小松菜・油揚げ) 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 スクランブルエッグ ヤングコーンサラダ 牛乳	麦ご飯 味噌汁(椎茸・玉葱) 里芋のそぼろ煮 わかさぎの甘露煮 お漬物(味づくし) カルシウム牛乳	麦ご飯 味噌汁(豆腐・わかめ) 竹輪と昆布の煮物 たけのこの土佐煮 お漬物(しば漬け) 牛乳	麦ご飯 味噌汁(しめじ・麩) 切干し大根煮 くるみ小女子 海苔の佃煮 牛乳	パン コーンポタージュ 蓮根と大豆のトマト煮 ミックスフルーツ 牛乳
昼食	御飯 豚の香味焼き 鶏レバーの煮込み メンマのスープ ジョア(ブルーベリー)	御飯 鮭の塩焼き 春菊の白和え 味噌汁(わかめ・ごぼう) 梅ゼリー	梅菜めし ちゃんぽん 餃子 フルーツ(みかん)	御飯 牛肉の味噌焼き 海老と加万のマリネ 茶そば汁 プリン	ねぎトロ丼 かぶの葛煮 赤だし味噌汁 ピーチゼリー	御飯 牛肉の時雨煮 さつまいものゆず煮 とろろ昆布汁 カップでヤクルト	御飯 豚の角煮 ジャーマンポテト あおさの味噌汁 キャロットゼリー
夕食	麦ご飯 海老団子のクリーム煮 花野菜とベーコンのサラダ コーンスープ お漬物(かっぱ漬)	麦ご飯 牛肉のハニーマスタード炒め マカロニサラダ ワンタンスープ お漬物(しそ昆布) キャラメルクリームどら焼き	麦ご飯 厚揚げと茄子のみぞれ煮 オクラの梅風味和え 清し汁(蒲鉾) 味のり	麦ご飯 赤魚の煮付け 青梗菜の煮浸し なめこの味噌汁 お漬物(桜大根)	麦ご飯 鶏肉のソテー外付け 根菜サラダ グリーンポタージュ お漬物(つぼ漬)	梅とちりめんの混ぜ込みご飯 青魚の磯辺焼き ブロッコリーの酢味噌和え かに風味かき玉汁 明太子	麦ご飯 銀鱈の西京焼き 卵の茶巾包み 梅そうめん汁 お漬物(沢庵漬)
成分	エネルギー(kcal) 1371 水分(cc) 1057.0 たんぱく質(g) 54.0 食塩相当量(g) 6.8	1458 943.3 60.4 6.1	1427 1076.2 59.8 6.0	1331 951.4 55.5 6.0	1373 964.1 61.2 6.2	1737 820.2 65.8 6.7	1461 835.5 53.9 7.4

成人の日の由来

「元服(げんぷく)式」は公家や武家で広く行われていた男性の成人式で、成人の日の由来とされています。元服式では髪型や服装を大人のスタイルに改め、頭に冠や烏帽子(えぼし)を着けます。元服する年齢は15歳前後で、現在の成人よりも早く大人になっていたことが分かります。日本で最初の成人式を開催したのは、埼玉県の蕨町(現在の蕨市)です。戦後1946年に、将来を担う若者を激励し希望を与えるために企画した「青年祭」の開幕式典として開かれました。今年も梅光園でも調理員が1名、成人の日を迎えます。おめでとうございます。(^^)



1月

ヴィラ梅光

予定献立表

	1月17日 (月)	1月18日 (火)	1月19日 (水)	1月20日 (木)	1月21日 (金)	1月22日 (土)	1月23日 (日)
朝食	麦ご飯 味噌汁 (麩・玉葱) ごぼうの煮物 ゆで卵 お漬物 (梅干し) カルシウム牛乳	麦ご飯 味噌汁 (なす・揚げ) 鶏と蓮根の煮物 桜えびと青菜のお浸し お漬物 (高菜漬け) 牛乳	パン ミネストローネ ベーコンエッグ れんこんサラダ 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (白菜・人参) 大根のそぼろあんかけ わかさぎの甘露煮 お漬物 (味づくし) カルシウム牛乳	麦ご飯 味噌汁 (青梗菜・焼き麩) 豆ひじき だし巻き卵焼き お漬物 (しば漬け) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (舞茸・玉葱) 南瓜のとりそぼろ煮 納豆 海苔の佃煮 牛乳	パン パンプキンスープ 豆腐とほうれん草の玉子とし キウイ カルシウム牛乳
昼食	御飯 海老団子の八宝炒め 華風和え ニラと生姜のスープ マンゴープリン	ハヤシライス サーモンのマリネ コンソメスープ ジョア (マスカット)	御飯 青魚のねぎ味噌焼き 山芋とツナのサラダ ビーフンスープ 杏仁豆腐	御飯 お刺身 かぶのきのこあんかけ 赤だし味噌汁 りんごのコンポート	加ボナラパゲッティ キャベツの柚子サラダ トマトスープ コーヒーゼリー	御飯 豚肉と牛蒡の煮物 アスパラとハムのサラダ 清し汁 (錦糸卵) さくらもち風デザート	御飯 幽庵焼き 小松菜のツナ炒め 清し汁 (はんぺん) ソフール (いちご)
夕食	麦ご飯 鶏のから揚げ 春雨サラダ 味噌汁 (小松菜・天ぷら) お漬物 (かっぱ漬け)	麦ご飯 ブリの照り焼き さつま芋の甘酢和え 白みそ汁 お漬物 (しそ昆布) マロンワッフル	麦ご飯 豚肉の明太炒め 胡瓜の酢の物 貝柱の味噌汁 味のり	麦ご飯 つみれと水菜の豆乳味噌煮 南瓜サラダ もずくの清まし汁 お漬物 (桜大根)	麦ご飯 鮭の生姜あんかけ じゃが芋の味噌和え 海老団子スープ お漬物 (つぼ漬け)	麦ご飯 白身魚のレモンパッパ焼き 白菜のバジル風味サラダ グリーンポタージュ 明太子	麦ご飯 野菜揚げの京風煮 もやしの胡麻和え あおさの味噌汁 お漬物 (沢庵漬け)
成分	エネルギー(kcal) 1468 水分(cc) 902.7 たんぱく質(g) 54.4 食塩相当量(g) 7.2	1543 928.5 60.9 7.9	1561 1006.8 63.8 7.2	1184 924.8 45.8 5.4	1420 885.5 66.4 8.4	1517 899.3 60.0 5.7	1306 896.8 56.1 5.3

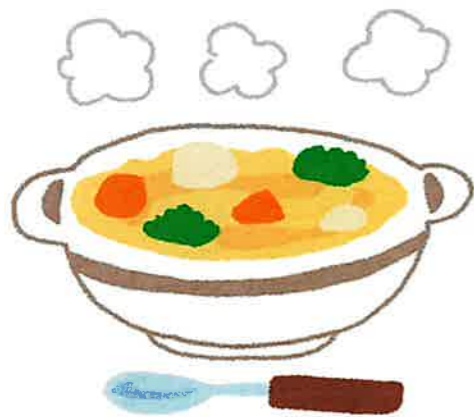
1月20日は二十四節気の一つ「大寒」です

昔から大寒の頃は気温と湿度が低いため、カビの原因となる空気中の雑菌が少なく、味噌などを仕込むのに最適な時季といわれこの時季に仕込まれた日本酒は、大寒仕込みとして製造されます。また、大寒の時季の食べ物で有名なのは「大寒の卵」です。寒さの中で産まれた卵は、1年のうちで最も栄養価が高く、黄身も濃厚で美味しい卵といわれているそうです。一年中で寒さが最も厳しくなる季節です。寒さに負けず、元気に過ごしていきましょう！！



1月 ヴィラ梅光 予定献立表

	1月24日 (月)	1月25日 (火)	1月26日 (水)	1月27日 (木)	1月28日 (金)	1月29日 (土)	1月30日 (日)
朝食	麦ご飯 味噌汁 (じゃが芋・玉葱) ひじきの煮物 めかぶ お漬物 (梅干し) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (えのき・巻き麩) 大豆の五目煮 ゆず造りえのき昆布 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 海草サラダ 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (焼き麩・しめじ) 里芋のそぼろ煮 たけのこの土佐煮 お漬物 (味づくし) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (白菜・玉葱) 竹輪と昆布の煮物 くるみ小女子 お漬物 (しば漬け) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (玉麩・油揚げ) 切干し大根煮 さつま芋の甘露煮 海苔の佃煮 カルシウム牛乳	パン コーンポタージュ 蓮根と大豆のトマト煮 いちご 牛乳
昼食	御飯 鶏肉のカレー風味焼き コーンマヨサラダ 帆立のスープ ももゼリー	鉄火丼 お煮しめ 赤だし味噌汁 メロンムース	海苔香味ご飯 肉うどん かぶの塩昆布和え フルーツ (バナナ)	御飯 鮭の幽庵焼き ふんわりてん からし蓮根【熊本県】 赤だし味噌汁 きなこプリン	☆選択食☆ A: ピザ B: ピザ ツナサラダ ミネストローネスープ いちごムース	御飯 鯖の味噌煮 炒り豆腐 清し汁 (蒲鉾) 牛乳プリン	御飯 青魚の照り焼き いかしゅうまい とろろ味噌汁 抹茶水ようかん
夕食	麦ご飯 白身魚の塩麹焼き 春菊の白和え ネギと挽肉のスープ お漬物 (かっぱ漬け)	麦ご飯 シチュー 小松菜とかにかまの和え物 コンソメスープ お漬物 (しそ昆布)	麦ご飯 白身魚のもろみチーズ焼き 人参まんじゅう あおさの清し汁 味のり	麦ご飯 ロールキャベツ あさり風味 たらこスパゲティ 豆乳チャウダー お漬物 (桜大根)	麦ご飯 焼き魚 ビーフン炒め 味噌汁 (春菊・人参) お漬物 (つぼ漬け) わらびもち	麦ご飯 焼き肉炒め ごぼうサラダ 中華スープ 明太子	麦ご飯 鶏のからあげ 白菜の梅なめ茸和え 茶そば汁 お漬物 (沢庵漬け)
成分	エネルギー(kcal) 1262 水分(cc) 902.1 たんぱく質(g) 55.5 食塩相当量(g) 6.3	1374 1065.7 62.3 6.1	1386 939.1 60.5 7.1	1466 1164.6 60.0 7.2	1545 912.2 56.5 6.1	1623 900.2 60.9 6.4	1768 912.2 66.8 7.2



ホワイトシチューは日本発祥

ホワイトシチューとも呼ばれ、生クリームや牛乳を使用した白いシチューです。タマネギ、ジャガイモ、ニンジン、鶏肉などを具材とすることが多く、小麦粉を使いとろみのある状態に仕上げていることが特徴です。牛乳をベースにした煮込み料理は世界各国で見られますが、日本のクリームシチューのようにとろみはなく、「クリームシチュー」という言葉そのものが日本で生まれた造語であることから、海外においては日本料理として紹介されることもあるようです。