

9月→10月

ヴィラ梅光

予定献立表



	9月26日 (月)	9月27日 (火)	9月28日 (水)	9月29日 (木)	9月30日 (金)	10月1日 (土)	10月2日 (日)
朝食	麦ご飯 味噌汁 (青梗菜・玉麩) 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・玉葱) 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) カルシウム牛乳	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 (あおさ・油揚げ) 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) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (椎茸・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 (大根・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 豆腐とほうれん草の玉子とし ぶどう 牛乳
昼食	御飯 白身魚のパン焼き マカロニサラダ ホタテと卵のスープ フルーツ (バナナ)	御飯 厚揚げとリンゴの味噌炒め えだまめのしんじょ 中華スープ 杏仁豆腐	おにぎり半量 (海苔香味) 中華そば 五目小籠包 ジョア	御飯 青魚の照り焼き がんもの煮浸し 味噌汁 (帆立・舞茸) プリン	御飯 鯖の味噌煮 茄子の香味サラダ 梅風味清し汁 メロンムース	御飯 白身魚の酒蒸し 冬瓜の煮物 清し汁 (松茸麩) はちみつレモンゼリー	御飯 五目三角野菜煮 いかしゅうまい 味噌汁 (えのき・巻き麩) ソフール (イチゴ)
夕食	麦ご飯 牛肉の時雨煮 海老と水菜の明太子和え 味噌汁 (油揚げ・茄子) お漬物 (かっぱ漬け)	麦ご飯 白身魚のムニエル ブロッコリーとハムのサラダ グリーンポタージュ お漬物 (しそ昆布) クリームブッセ	麦ご飯 鶏と野菜の和風おろしがけ さつまいもの煮 清し汁 (はんぺん) お漬物 (明太子)	麦ご飯 肉シューマイ じゃが芋のカレー炒め 清し汁 (手まり麩) お漬物 (桜大根)	麦ご飯 豚肉の生姜焼き 白菜とちくわの和え物 味噌汁 (里芋・人参) お漬物 (つぼ漬け)	赤飯 鶏肉のくわ焼き ブロッコリーの酢味噌和え 春雨スープ 味のり	麦ご飯 和風ロールキャベツ 海藻サラダ えび団子汁 ふりかけ
成分	エネルギー(kcal) 1399 水分(CC) 900.4 たんぱく質(g) 57.4 食塩相当量(g) 6.1	1552 1009.2 71.7 8.4	1670 1155.2 59.9 7.5	1495 827.4 59.4 7.3	1506 949.6 64.3 6.8	1265 919.6 55.9 7.0	1687 891.3 58.9 7.7



<<さつまいも>>

さつまいもは、食物繊維をはじめ、ビタミンC、ビタミンB群が豊富な野菜です。
 さつまいもを切ると出る白い液体は、「ヤラピン」という栄養成分で、腸の働きを整える整腸効果があります。
 芋と聞いて思い浮かぶのは、じゃがいもとさつまいもだと思いますが、実はこの2種類は同じ仲間ではありません。
 むしろ植物としては遠縁で、さつまいもはアサガオの仲間、じゃがいもはナスの仲間です。

10月 ヴィラ梅光 予定献立表

	10月3日 (月)	10月4日 (火)	10月5日 (水)	10月6日 (木)	10月7日 (金)	10月8日 (土)	10月9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 (わかめ・玉葱) 大豆の五目煮 筍の土佐煮 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 (キャベツ・玉葱) 里芋のそぼろ煮 ゆず大根の甘酢和え お漬物 (味づくし) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (麩・豆腐) 竹輪と昆布の煮物 卵焼き お漬物 (しば漬け) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (白菜・人参) 切干し大根煮 納豆 お漬物 (沢庵漬け) 牛乳	パン 南瓜スープ 蓮根と大豆のトマト煮 オレンジ 牛乳
昼食	御飯 鯖の塩焼き 白菜の白和え 茶そば汁 抹茶水ようかん	御飯 鶏肉の青のりマヨ焼き サーモンのマリネ ミネストローネ ピーチゼリー	菜めしおにぎり半量 きのこそば 蟹とくわいのしんじょ 黒ごまプリン	御飯 豚の角煮 中華風蒸しナス 味噌汁 (わかめ・油揚げ) りんごのコンポート	御飯 カレイの明太焼き 大根サラダ なめこの味噌汁 フルーツ (バナナ)	シーフードカレー 小松菜のピーナツ和え ザーサイのスープ 焼きプリン	牛丼 炒り豆腐 赤だし味噌汁 ジョア (ブルーベリー)
夕食	麦ご飯 厚揚げの麻婆あんかけ ごぼうサラダ 赤だし味噌汁 お漬物 (かっぱ漬け)	麦ご飯 西京焼き 吹き寄せ煮 清し汁 (はんぺん) お漬物 (しそ昆布)	麦ご飯 エビチリ 春雨サラダ とろろ昆布汁 お漬物 (明太子)	かしわご飯 秋刀魚の梅干煮 ビーフン炒め もずくスープ お漬物 (桜大根)	麦ご飯 蒸し鶏のねぎソースがけ マカロニサラダ 清し汁 (松茸麩) お漬物 (つぼ漬け)	麦ご飯 水餃子 キャベツの高菜炒め 清し汁 (錦糸卵) 味のり	麦ご飯 白身魚のハーバルグリル焼き 南瓜のクリームチーズ和え オニオンスープ ふりかけ
成分	エネルギー(kcal) 1393 水分(CC) 998.7 たんぱく質(g) 56.2 食塩相当量(g) 6.4	1458 983.2 63.6 5.8	1475 934.0 63.9 7.3	1417 940.3 53.2 9.1	1373 882.8 68.5 6.7	1631 884.9 52.9 8.1	1631 1042.0 65.0 6.1

～ きのこの豆知識 ～

みなさんは地球上で最大の生物をご存知ですか？シロナガスクジラは体長34メートルのものも確認されており、地球上で最大の動物です。しかし『最大の生物』ではありません。実は世界最大の生物は、クジラでも樹木でもなく、キノコなのです。アメリカ、オレゴン州の国有林でナラタケの仲間であるアルミラリア・オストヤエ の菌床が発見されており、推定年齢が約2,400年、推定総重量は約605tと報告されています。ひとつひとつは小さなキノコですが菌糸の広がりには8.9平方キロメートル(東京ドーム約189個分)にもなり、DNA鑑定により単一の生物であることがわかっています。





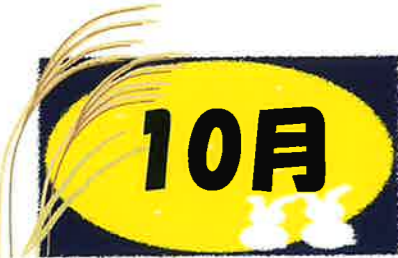
	10月10日 (月) スポーツの日	10月11日 (火)	10月12日 (水)	10月13日 (木)	10月14日 (金)	10月15日 (土)	10月16日 (日)
朝食	麦ご飯 味噌汁 (冬瓜・玉葱) ごぼうの煮物 もずく お漬物 (梅干し) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (豆腐・揚げ) 鶏肉とれんこんの煮物 いんげんの胡麻和え お漬物 (高菜漬け) 牛乳	パン 野菜スープ ベーコンエッグ サラダ 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (小松菜・麩) 大根のそぼろあんかけ わかさぎの甘露煮 お漬物 (味づくし) 牛乳 紅葉御膳	麦ご飯 味噌汁 (IITギ・人参) 豆ひじき 桜えびと青菜のお浸し お漬物 (しば漬け) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (青梗菜・豆腐) 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 豆腐とほうれん草の玉子とし フルーツミックス 牛乳
昼食	御飯 鶏肉のレモンペッパー焼き 卵サラダ コンソメスープ パインゼリー	御飯 鮭の酒蒸し 小松菜と蒸し鶏の和え物 豚汁 マンゴープリン	御飯 和風ハンバーグ 白菜のゆかり和え ほうれん草スープ 梅ゼリー	さつまいもご飯 秋刀魚のホイル焼き 秋の炊き合わせ 銀杏の白和え わかめの清し汁 黒蜜バナナ羹	おにぎり半量 (梅菜めし) ちゃんぽん 茄子の揚げだし ぶどうゼリー	御飯 白身魚の山椒焼き かぶの白煮 蟹あんかけ 清まし汁 (花麩) よもぎムース	御飯 牛肉のしぐれ煮 青菜とIITの明太和え 清し汁 (蒲鉾) はちみつレモンゼリー
夕食	麦ご飯 白身魚の甘酢あんかけ 大根サラダ 味噌汁 (じゃが芋・人参) お漬物 (かっぱ漬け)	麦ご飯 鶏肉のデミソース煮 ひじきサラダ コーンスープ お漬物 (しそ昆布)	麦ご飯 青魚の白味噌煮 もやしのかつお和え 茶そば汁 お漬物 (明太子)	麦ご飯 鶏肉の梅煮 ブロッコリーの酢味噌かけ 清し汁 (はんぺん) お漬物 (桜大根)	麦ご飯 カレーの味噌マヨネーズ焼き アスパラとベーコンの炒め物 つみれ汁 お漬物 (つぼ漬け) レモンカスタード 別ト	麦ご飯 豚肉とキノコの磯辺炒め 山芋のツナ和え 味噌汁 (大根・人参) 味のり	麦ご飯 青魚のバジル焼き 白菜の柚子風味サラダ 人参のポタージュ ふりかけ
成分	エネルギー(kcal) 1272 水分(CC) 954.6 たんぱく質(g) 51.2 食塩相当量(g) 4.9	1441 1011.1 61.2 5.7	1491 855.9 59.9 7.6	1766 910.1 66.0 6.2	1405 954.6 68.8 5.7	1331 929.0 53.7 5.7	1717 897.9 60.7 6.6

●葉っぱに栄養?●

冬においしくなるかぶ。葉の部分は、ビタミンA、B1、B2、C、カルシウムや鉄、さらに食物繊維もたっぷり含み、感染症の予防や便秘改善、貧血改善に効果を発揮します。

また、根のほうですが、見た目だけでなく栄養面でも大根に似た点が多く、米やいも類の澱水化物の消化を助ける酵素・ジアスターゼや、デンプンを分解する酵素のアミラーゼが豊富に含まれ、胃もたれや胸焼けに効果があると言われています!



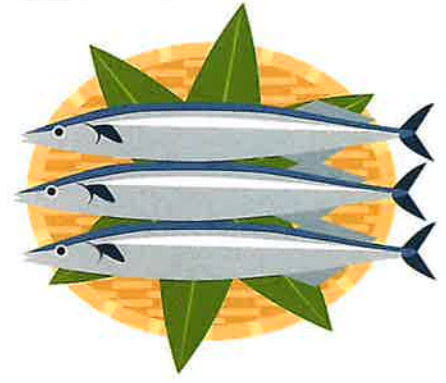


ヴィラ梅光

予定献立表



	10月17日 (月)	10月18日 (火)	10月19日 (水)	10月20日 (木)	10月21日 (金)	10月22日 (土)	10月23日 (日)
朝食	麦ご飯 味噌汁 (麩・椎茸) ひじきの煮物 ゆで卵 お漬物 (梅干し) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (茄子・揚げ) 大豆の五目煮 たけのこの土佐煮 お漬物 (高菜漬け) 牛乳	パン コンソメスープ 野菜オムレツ コールスローサラダ 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (青梗菜・巻き麩) 里芋のそぼろ煮 くるみ小女子 お漬物 (味づくし) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (あおさ・人参) 竹輪と昆布の煮物 白花豆 お漬物 (しば漬け) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (もやし・えのき) 切干し大根煮 納豆 お漬物 (沢庵) 牛乳	パン 南瓜スープ 蓮根と大豆のトマト煮 フルーツ (みかん) 牛乳
昼食	御飯 白身魚の煮付け 小松菜のごまだれ和え 味噌汁 (オクラ・玉葱) フルーツ (バナナ)	御飯 鶏肉と栗の煮物 加万ワケとハムの和え物 なめこ清し汁 プリン	御飯 青魚の胡麻煮 ささみの深山和え 清し汁 (白葱・花麩) 抹茶ゼリー	御飯 鶏肉の塩麹焼き ビーフン炒め 赤だし味噌汁 りんごのコンポート	菜めしおにぎり半量 にゅうめん さつま芋の和風サラダ ジョア (ｽｯﾊﾟﾘｰ)	御飯 肉団子の柚子風味煮 キノコと貝柱の和え物 清し汁 (はんぺん) 水ようかん	鶏そぼろ丼 ブロッコリーのわさび和え 清し汁 (蒲鉾・三つ葉) ももゼリー ももゼリー
夕食	麦ご飯 メンチカツ カブと柿のサラダ ニラの中華スープ お漬物 (かっぱ漬け)	麦ご飯 白身魚の和風ムニエル カニと胡瓜の酢の物 とろろ昆布汁 お漬物 (しそ昆布)	麦ご飯 三色青椒肉絲 くらげの中華サラダ メンマと生姜のスープ 明太子 フルーツ (梨)	麦ご飯 白身魚のパン粉焼き 白菜の胡麻ドレ和え グリーンポタージュ お漬物 (桜大根)	麦ご飯 豚の生姜焼き キャベツとコーンの和え物 梅なめたけ汁 お漬物 (つぼ漬け) クリームブッセ	麦ご飯 西京焼き ひじきサラダ 清し汁 (錦糸卵) 味のり	麦ご飯 秋刀魚の塩焼き 人参饅頭 味噌汁 (オクラ・油揚げ) ふりかけ
成分	エネルギー(kcal) 1323 水分(CC) 982.3 たんぱく質(g) 48.5 食塩相当量(g) 6.4	1493 916.9 64.8 6.3	1617 1004.2 63.9 6.8	1533 901.1 58.7 6.3	1516 873.3 58.0 5.2	1654 792.9 69.2 5.6	1743 970.2 63.6 7.5



<< 秋刀魚 >>

秋の大衆魚といえばサンマですね。しかし、サンマが庶民の味として広まったのは江戸の後期と新しく、本格的に定着したのは明治近く。それまでは、下魚として扱われ、食べることよりも脂を取るために利用されていたそうです。目が澄み、体が銀色に輝きながら反り返っているもの、口の先が黄色くなったものが脂が乗り、新鮮なサンマの証です。



10月

ヴィラ梅光

予定献立表



	10月24日 (月)	10月25日 (火)	10月26日 (水)	10月27日 (木)	10月28日 (金)	10月29日 (土)	10月30日 (日)
朝食	麦ご飯 味噌汁 (豆腐・白菜) ごぼうの煮物 めかぶ お漬物 (梅干し) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (舞茸・巻き麩) 鶏肉とれんこんの煮物 ゆず大根の甘酢和え 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 海藻サラダ 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (しめじ・水菜) 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) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (厚揚げ・玉葱) 豆ひじき 卵焼き お漬物 (しば漬け) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (舞茸・玉麩) 南瓜のとりそぼろ煮 桜えびと青菜のお浸し お漬物 (沢庵) 牛乳	パン ミネストローネスープ 豆腐とほうれん草の玉子とし ぶどう 牛乳
昼食	御飯 豚肉の味噌焼き 卵サラダ のっぺい汁 メロンムース	御飯 白身魚の塩麹焼き 茄子のひき肉あんかけ 味噌汁 (なめこ・玉葱) マロンババロア	おにぎり半量 (梅菜めし) ちゃんぽん 小籠包 杏仁豆腐	カニピラフ マカロニサラダ わかめスープ みかんゼリー	御飯 五目焼きビーフン 法蓮草のピーナツ和え とろろ昆布汁 りんごゼリー	御飯 白身魚の煮付け ブロッコリーの柚子胡椒和え 味噌汁 (椎茸・白葱) ソフール (いちご)	御飯 青魚の山椒焼き 小松菜とコーンの炒め物 梅風味清し汁 ティラミス
夕食	松茸ご飯 白身魚のくわ焼き ピーマンとじゃこの甘酢和え 赤だし味噌汁 お漬物 (かっぱ漬け)	麦ご飯 牛肉とアスパラのバター醤油 明太子がGETTY 野菜スープ お漬物 (しそ昆布)	麦ご飯 白身魚のおろし煮 春菊の胡麻和え 清し汁 (松茸麩) 明太子	麦ご飯 豆腐ハンバーグ あおさソース 春雨サラダ 味噌汁 (オクラ・リゾット) お漬物 (桜大根)	麦ご飯 鶏とごぼうの煮物 里芋の梅サラダ 清し汁 (はんぺん) お漬物 (つぼ漬け) 抹茶どらやき	麦ご飯 煮込みロールキャベツ サーモンのマリネ サツマイロのポタージュ 味のり	麦ご飯 豚肉のおろしポン酢炒め ひじきサラダ ワンタンスープ ふりかけ
成分	エネルギー(kcal) 1166 水分(CC) 829.6 たんぱく質(g) 53.7 食塩相当量(g) 7.9	1483 919.7 57.2 7.2	1410 1054.8 66.4 7.0	1237 788.1 46.8 7.1	1560 985.7 62.2 7.0	1557 1027.7 67.3 6.8	1512 830.8 55.9 6.4

【れんこん】

旬の時期は秋から冬にかけて。9月頃から収穫が始まり、11月～3月頃に旬を迎えます。

れんこんの主な成分はでんぷんで、ビタミンCや食物繊維も豊富！カリウムやカルシウムも含まれています。また、酸化作用に優れたポリフェノールの一種タンニンも含まれており若返り効果に役立つ成分が豊富な野菜です。

日本では穴が開いていて先を見通せることから、「見通しがきく」縁起物としておせち料理にも使用されます。

