



	10月31日 (月)	11月1日 (火)	11月2日 (水)	11月3日 (木) 文化の日	11月4日 (金)	11月5日 (土)	11月6日 (日)
朝食	麦ご飯 味噌汁 (人参・巻き麩) 大豆の五目煮 もずく お漬物 (梅干し) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (京菜・大根) ひじきの煮物 さつまいもの甘露煮 お漬物 (高菜漬け) 牛乳	パン 野菜スープ スクランブルエッグ サラダ カルシウム牛乳	麦ご飯 味噌汁 (椎茸・焼き麩) 竹輪と昆布の煮物 梅だいこん お漬物 (味づくし) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (油揚げ・茄子) 里芋のそばろ煮 わかさぎの甘露煮 お漬物 (しば漬け) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (白菜・わかめ) 切干し大根煮 ところ天 お漬物 (沢庵漬け) カルシウム牛乳	パン 南瓜スープ 蓮根と大豆のトマト煮 柿 牛乳
昼食	御飯 カレイの明太焼き マカロニサラダ 味噌汁 (油揚げ・ﾌﾟﾙｰ)‑ 南瓜プリン	御飯 お刺身 かぶの柚子香酢の物 沢煮椀 コーヒーゼリー	梅菜めしご飯 とろろの茶そば汁 小籠包 ぶどうゼリー	御飯 青魚のごま味噌焼き ゆかりポテトサラダ メンマのスープ 抹茶水ようかん	御飯 海老チリ ひじきサラダ 中華コーンスープ 杏仁豆腐	御飯 豚肉の柚子胡椒炒め 炒り豆腐 ビーフンスープ ティラミス	御飯 青魚の照り焼き さつまいものゆず煮 とろろ味噌汁 いちごムース
夕食	麦ご飯 鶏肉のコチュジャン炒め さつまいもサラダ とろろ昆布汁 お漬物 (かっぱ漬け)	赤飯 すき焼き煮 帆立の和えもの つみれ汁 お漬物 (しそ昆布)	麦ご飯 えび団子のクリーム煮 胡瓜のツナサラダ 冬瓜のスープ お漬物 (明太子)	麦ご飯 鶏肉の味噌煮 白菜の和え物 清し汁 (はんぺん) お漬物 (桜大根)	麦ご飯 牛肉の時雨煮 オクラの梅おかか和え 清し汁 (麩・なめこ) お漬物 (つぼ漬け)	麦ご飯 西京焼き もやしとピーマンの辛子和え 清し汁 (蒲鉾・三つ葉) 味のり	麦ご飯 鶏肉の酒蒸し 法蓮草の白和え 梅そうめん汁 ふりかけ
成分	エネルギー(kcal) 1416 水分(cc) 876.7 たんぱく質(g) 60.3 食塩相当量(g) 6.3	1373 879.3 61.5 5.6	1416 1000.1 50.4 7.1	1398 796.6 53.6 5.9	1289 932.3 53.9 6.2	1512 855.7 58.3 6.4	1661 880.4 58.4 5.9



<< 風邪予防 >>

11月に入り、朝晩は一段と寒くなりました。体調を崩してカゼなどひかれていませんか？

風邪の予防は、ウィルスに打ち勝つ免疫力を高めておくことがポイントです。
手洗い、うがい、換気、十分な睡眠、休養、バランスのとれた食生活を心がけましょう！！



	11月7日 (月)	11月8日 (火)	11月9日 (水)	11月10日 (木)	11月11日 (金)	11月12日 (土)	11月13日 (日)
朝食	麦ご飯 味噌汁 (豆腐・水菜) ごぼうの煮物 もずく お漬物 (梅干し) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (巻き麩・じゃが芋) 鶏肉とれんこんの煮物 たけのこ土佐煮 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 サラダ 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (人参・えのき) 大根のそぼろあんかけ 納豆 お漬物 (味づくし) カルシウム牛乳	麦ご飯 味噌汁 (春菊・玉葱) 豆ひじき ほうれん草の白和え お漬物 (しば漬け) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (冬瓜・油揚げ) 南瓜のとりそぼろ煮 ゆず大根の甘酢和え お漬物 (沢庵漬け) 牛乳	パン コーンスープ 豆腐と法蓮草の玉子とし キウイ カルシウム牛乳
昼食	豚たま丼 わかめの酢の物 コーンスープ レモンゼリー	ハヤシライス ブロッコリーのサラダ ほうれん草スープ 青りんごゼリー	◆霜月御膳◆ あさりの炊き込みご飯 里芋コロッケ まぐろの山かけサラダ 柿なます かぶのすり流し汁 黒豆ムース	御飯 白身魚のパンパッパ焼き かぼちゃと帆立のサラダ 人参のポタージュ フルーツ (バナナ)	焼きうどん いかしゅうまい ザーサイのスープ マンゴープリン	ねぎトロ丼 しんじょうの京風煮 赤だし味噌汁 ももゼリー	御飯 鶏肉のもろみチーズ焼き お煮しめ 五目汁 ジョア (ブルーベリー)
夕食	五色豆ごはん 白身魚の和風あんかけ 大根と油揚げの和え物 あおさの味噌汁 お漬物 (かっぱ漬け)	麦ご飯 がんものおでん風煮物 茄子の揚げだし 春雨の清し汁 お漬物 (しそ昆布)	麦ご飯 豚の香味焼き ひじきとツナの柚子和え 清し汁 (蒲鉾) お漬物 (明太子)	麦ご飯 鶏肉の照り焼き オクラの酢の物 つみれ汁 お漬物 (桜大根)	麦ご飯 メンチカツ 青梗菜の煮浸し わかめの清し汁 お漬物 (つぼ漬け)	麦ご飯 厚揚げと白菜のオムレツ炒め 中華春雨サラダ 清汁 (竹の子・錦糸) 味のり	麦ご飯 秋刀魚の黒酢煮 小松菜の梅なめ茸和え カレー風味スープ ふりかけ
成分	エネルギー(kcal) 1342 水分(cc) 900.7 たんぱく質(g) 61.9 食塩相当量(g) 7.4	1361 875.5 42.3 7.3	1794 1110.5 71.5 7.8	1410 950.0 63.5 5.3	1333 837.9 45.0 7.8	1379 953.3 58.4 6.2	1554 954.4 64.7 7.2



<< 里芋 >>

イモ類の中で特にカロリーが低く、ヘルシー。カリウムが多く、余分なナトリウムの排出を促すため、高血圧の改善に役立ちます。独特のぬめりは、ムチンとガラクトンという水溶性食物繊維です。ムチンは、胃の粘膜を保護して胃腸の機能を高め、ガラクトンには、腸の働きを活発にし、血糖値やコレステロール値の上昇を抑制する効果があるとされています。





予定献立表



	11月14日 (月)	11月15日 (火)	11月16日 (水)	11月17日 (木)	11月18日 (金)	11月19日 (土)	11月20日 (日)
朝食	麦ご飯 味噌汁 (麩・椎茸) ひじきの煮物 めかぶ お漬物 (梅干し) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (大根・京菜) 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 ミネストローネスープ 野菜オムレツ コーンサラダ 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (キャベツ・厚揚げ) 竹輪と昆布の煮物 いんげんの粒胡麻和え お漬物 (味づくし) カルシウム牛乳	麦ご飯 味噌汁 (茄子・玉葱) 里芋のそぼろ煮 白花豆 お漬物 (しば漬け) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (ワカメ・油揚げ) 切干し大根煮 だし巻き卵焼き お漬物 (たくあん) 牛乳	パン 南瓜スープ 蓮根と大豆のトマト煮 フルーツミックス カルシウム牛乳
昼食	御飯 牛肉のバター焼き もやしの和え物 トマトスープ きなこプリン	御飯 麻婆茄子 山芋のツナ和え 中華スープ プリン	御飯 鶏肉の酒蒸し 大根のオムレツ あおさの味噌汁 フルーツ (みかん)	ナポリタン コールスローサラダ 野菜スープ マスカットゼリー	鮭とイクラの海鮮親子丼 冬瓜の銀杏あんかけ 味噌汁 (京菜・人参) マロンババロア	御飯 鶏団子の梅煮 春菊の白和え 柚子風味清し汁 ミルクプリン	御飯 ぶり大根 もやしのザーサイ和え オクラの味噌汁 ソフール (ぶどう)
夕食	麦ご飯 鮭の和風あんかけ 南瓜サラダ 赤だし味噌汁 お漬物 (かっぱ漬け)	麦ご飯 鯖の白味噌煮 モズクの酢の物 清し汁 (蒲鉾) お漬物 (しそ昆布)	麦ご飯 銀鱈の西京焼き さつま芋の甘露煮 清汁 (ゆば) お漬物 (明太子)	麦ご飯 白身魚の山椒焼き 深葱の酢味噌あえ 塩麴の清し汁 お漬物 (桜大根)	麦ご飯 牛八幡巻き ひじきのオニオンマリネ 清し汁 (はんぺん) お漬物 (つぼ漬け) どらやき	麦ご飯 青魚の南蛮風 きのこのカレー炒め 春雨スープ 味のり	麦ご飯 豚肉と茄子の煮物 里芋の明太ホットサラダ 清し汁 (竹の子) ぶりかけ
成分	エネルギー(kcal) 1364 水分(cc) 914.9 たんぱく質(g) 50.8 食塩相当量(g) 6.5	1347 911.6 57.4 6.7	1603 1042.5 55.8 6.8	1485 835.9 64.1 6.3	1463 832.6 55.3 6.3	1707 881.1 62.1 7.0	1414 977.8 57.0 5.5

ナポリタン

いかにもイタリアっぽい名前がついていますが、実はナポリタンはイタリア生まれではなく日本生まれのスパゲティです。昔からある喫茶店では定番メニューで家庭でも作りやすいシンプルな味がくせになりますよね。





ヴィラ梅光

予定献立表



	11月21日 (月)	11月22日 (火)	11月23日 (水) 勤労感謝の日	11月24日 (木)	11月25日 (金)	11月26日 (土)	11月27日 (日)
朝食	麦ご飯 味噌汁 (ほうれん草・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) 筑前煮 桜えびと青梗菜のお浸し 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 ポテトサラダ カルシウム牛乳	麦ご飯 味噌汁 (椎茸・麩) 大根のそぼろあんかけ さつま芋の甘露煮 お漬物 (味づくし) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (京菜・油揚げ) 豆ひじき ところ天 お漬物 (しば漬け) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (庄内麩・玉葱) 南瓜のとりそぼろ煮 たけのこ土佐煮 お漬物 (たくあん) カルシウム牛乳	パン コンソメスープ 豆腐と法蓮草の玉子とじ みかん 牛乳
昼食	御飯 鶏肉の中華風焼き 白菜とちくわの和え物 清し汁 (イカ団子) 杏仁豆腐	御飯 白身魚の煮付け 厚揚げとピ-マンの味噌炒め ビーフンスープ 水ようかん	菜めしご飯 肉うどん 茄子の揚げだし はちみつレモンゼリー	★ヴィライベント食★ 握り寿司 カブのマヨネーズ和え 赤だし味噌汁 抹茶ゼリー	チキンカレーライス スパゲッティサラダ コンソメスープ ショア	牛丼 アスパラと帆立のサラダ メンマのスープ 焼きプリン	御飯 豚肉の味噌山椒焼き さつま芋のゆず煮 そうめん汁 食べるヤクルト
夕食	きのこご飯 白身魚の幽庵焼き 卵の茶巾包み 豆腐のくず汁 お漬物 (かっぱ漬け)	麦ご飯 鶏肉とネギの甘酒煮 キャベツの塩昆布和え 味噌汁 (南瓜・小松菜) お漬物 (しそ昆布) 八女茶もなか	麦ご飯 白身魚のもろみチーズ焼き ほうれん草の梅なめ茸和え とろろ昆布汁 お漬物 (明太子)	麦ご飯 豚肉の胡麻焼き 白菜とツのサラダ 冬瓜のスープ お漬物 (桜大根)	麦ご飯 白身魚のフライ わかめと海老の和え物 なめこの清し汁 お漬物 (つぼ漬け)	麦ご飯 鮭の塩焼き 鶏レバーのしょうが煮 味噌汁 (人参・オクラ) 味のり	麦ご飯 がんもとかぶの煮物 竹輪の明太子和え 味噌汁 (春菊・玉葱) ふりかけ
成分	エネルギー(kcal) 1276 水分(cc) 899.7 たんぱく質(g) 59.1 食塩相当量(g) 7.3	1489 939.0 63.8 7.1	1335 981.2 54.7 7.1	1431 1064.9 66.9 6.6	1531 1018.9 55.6 7.6	1433 969.0 60.7 6.0	1545 941.3 49.9 7.0

【11月23日は勤労感謝の日です】

勤労感謝の日は、もともと新嘗祭（にいなめさい）と呼ばれる皇室の行事を行う祭日でした。新嘗祭は穀物の実りを神に感謝するものでしたが、現在では「働く人」に対する感謝の日になっていますね。「勤労」というのは、一概に会社に勤めている人だけを指すとは限りません。金銭の発生しない家事に携わる人など、広く「仕事」をしている人への感謝をするのが勤労感謝の日です。

勤労感謝の日

