



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 ◎選択食◎	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 コーンスープ 豆腐と法蓮草の玉子とじ みかん 牛乳
昼食	御飯 A:穴子の天ぷら B:帆立と海老のかき揚げ 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 厚揚げとピーマンの味噌炒め ビーフンスープ 水ようかん	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	★ヴィライベント★ 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	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	エビチリ丼 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	きのご飯 白身魚の幽庵焼き 人参饅頭 豆腐のくず汁 お漬物 (しそ昆布)	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 (かっぱ漬け) 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 白菜と卵のサラダ 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



予定献立表

	11月28日 (月)	11月29日 (火)	11月30日 (水)	12月1日 (木)	12月2日 (金)	12月3日 (土)	12月4日 (日)
朝食	麦ご飯 味噌汁 (豆腐・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 (さつまいも・玉葱) 大豆の五目煮 くるみ小女子 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 サラダ 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (京菜・巻き麩) 竹輪と昆布の煮物 いんげんの胡麻和え お漬物 (味づくし) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (人参・油揚げ) 里芋のそぼろ煮 ところ天 お漬物 (しば漬け) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (わかめ・玉葱) 切干し大根煮 わかさぎの甘露煮 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 白身魚の塩麴焼き 蒸し鶏の錦糸和え 味噌汁 (なめこ・人参) フルーツ (バナナ)	御飯 豚の角煮 もやしのゆず胡麻和え 梅風味清し汁 マンゴープリン	カレーピラフ 大根のサゲ 豆腐の中華スープ ぶどうゼリー	海鮮丼 茄子の煮びたし 味噌汁 (オクラ・玉葱) コーヒーゼリー	御飯 豚の生姜焼き マカロニサラダ 五目汁 杏仁豆腐	御飯 青魚の照り焼き ひじきの白和え 赤だし味噌汁 水ようかん	御飯 牛肉と白菜の煮物 ビーフンサラダ 清し汁 (春菊・椎茸) ソフール (いちご)
夕食	麦ご飯 焼き肉炒め 白菜の塩昆布和え 中華スープ お漬物 (かっぱ漬け)	麦ご飯 白身魚のくわ焼き 南瓜サラダ わかめの味噌汁 お漬物 (しそ昆布) エクレア	麦ご飯 からあげ ごぼうと枝豆の梅肉サラダ 清し汁 (蒲鉾) お漬物 (明太子)	赤飯 和風ハンバーグ きのこのソテー ほうれん草のスープ お漬物 (桜大根)	麦ご飯 鯖の味噌煮 春菊の辛子和え 清し汁 (はんぺん) お漬物 (つぼ漬け)	麦ご飯 エビチリ 山芋の酢の物 茶そば汁 味のり	麦ご飯 白身魚の香草ムニエル もやしと豆苗のタラコ和え 清し汁 (竹の子) ふりかけ
成分	エネルギー(kcal) 1255 水分(cc) 901.9 たんぱく質(g) 56.6 食塩相当量(g) 7.2	1541 866.2 64.1 7.2	1425 1010.2 59.3 7.8	1346 789.3 58.3 7.1	1433 988.4 54.9 6.4	1533 846.3 65.4 6.1	1487 944.4 57.7 5.0



~ヴィラ梅光 開設16周年記念~

月日が経つのも早いもので、12月1日をもってヴィラ梅光は開設16周年を迎えます。

これもひとえにご家族様、入居者様の温かいご支援とご協力があったからこそと心より感謝いたしております。今後も美味しい料理を楽しんで頂けるよう努力して参ります。どうぞよろしくごお願い申し上げます。



12月 ガイラ梅光

予定献立表



	12月5日 (月)	12月6日 (火)	12月7日 (水)	12月8日 (木)	12月9日 (金)	12月10日 (土)	12月11日 (日)
朝食	麦ご飯 味噌汁 (えのき・油揚げ) ごぼうの煮物 もずく お漬物 (梅干し) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (京菜・玉葱) 大根のそぼろあんかけ 納豆 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 (青梗菜・白葱) 鶏肉とれんこんの煮物 たけのこの土佐煮 お漬物 (味づくし) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (舞茸・焼き麩) 豆ひじき 法蓮草の白和え お漬物 (しば漬け) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (あおさ・茄子) 南瓜のとりそぼろ煮 桜えびと青梗菜のお浸し 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 牛乳
昼食	五色豆ごはん 小松菜と厚揚げのオイル炒め 焼き茄子 ワンタンスープ 梅ゼリー	御飯 お刺身 さつまいもの甘露煮 豆腐のくず汁 メロンムース	海苔ふりかけごはん 味噌ラーメン 小龍包 フルーツ (みかん)	鶏そぼろ丼 オクラのツナサラダ トマトとレタスのスープ 抹茶ババロア	御飯 鮭の味噌バター焼き 牛蒡サラダ 春雨の清し汁 りんごゼリー	御飯 豚肉の塩だれ炒め 蟹とくわいのしんじょ 赤だし味噌汁 梨ゼリー	御飯 鶏肉のマールト煮 春菊の辛子和え もずくの清し汁 ティラミス
夕食	麦ご飯 鶏肉のもろみチーズ焼き キャバツのゆかり和え 味噌汁 (なめこ・焼き麩) お漬物 (かっぱ漬け)	麦ご飯 豚肉ときくらげの炒めもの 春雨サラダ 中華スープ お漬物 (しそ昆布) プリントルト	麦ご飯 牛肉の時雨煮 春菊のピザ和え なめこの清し汁 明太子	麦ご飯 白身魚の青のりマヨ焼き 胡瓜と大根の甘酢和え 清し汁 (わかめ・椎茸) お漬物 (桜大根)	麦ご飯 ポトフ 海老とアボカドのサラダ コーンポタージュ お漬物 (つぼ漬け)	麦ご飯 鯖の塩焼き 白菜の明太和え あさりのスープ 味のり	麦ご飯 水餃子 水菜の梅おかか和え 清し汁 (蒲鉾) ふりかけ
成分	エネルギー(kcal) 1313 水分(cc) 917.7 たんぱく質(g) 48.3 食塩相当量(g) 8.5	1460 915.9 60.7 6.2	1620 1000.5 59.7 7.7	1248 895.9 51.9 3.9	1492 946.4 58.5 6.6	1401 886.7 57.8 5.5	1610 802.1 52.1 7.9

冬の野菜はからだを温める！

からだを温める冬野菜の代表的なものとして、にんじん・大根・じゃがいも・玉ねぎなどといった根菜類が挙げられます。一般的に冬野菜には血行を良くするビタミンE、毛細血管の機能を保持する働きがあるビタミンCが多く含まれています。これらの栄養素によってからだの冷えを防ぐことができ、体温を上げる効果を持っています。

また、山芋や里芋など、ネバネバする野菜に多く含まれるムチンなどの成分を持つ野菜も有効です。これは体温を上げるだけでなく、粘膜保護や免疫力向上の成分も含まれているため、乾燥する冬には欠かせない野菜といえるでしょう。



12月 ヴィラ梅光



予定献立表



	12月12日 (月)	12月13日 (火)	12月14日 (水)	12月15日 (木)	12月16日 (金)	12月17日 (土)	12月18日 (日)
朝食	麦ご飯 味噌汁 (水菜・豆腐) ひじきの煮物 めかぶ お漬物 (梅干し) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (さつまいも・玉葱) 大豆の五目煮 くるみ小女子 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 サラダ 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (キャベツ・揚げ) 竹輪と昆布の煮物 ゆず大根の甘酢和え お漬物 (味づくし) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (えのき・わかめ) 里芋のそぼろ煮 温泉卵 お漬物 (しば漬け) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (京菜・竹輪) 切干し大根煮 わかさぎの甘露煮 お漬物 (沢庵) 牛乳	パン 南瓜スープ 蓮根と大豆のトマト煮 いちご 牛乳
昼食	御飯 牛肉と茄子の含め煮 ささみと胡瓜の和え物 わかめスープ プリン	御飯 白身魚のバジル焼き かぼちゃの胡麻和え ほたてのスープ フルーツ (バナナ)	梅菜めしご飯 かき玉うどん 茄子の揚げだし いちごババロア	御飯 鶏肉のソテー (おろしホリ酢) 切りと人参のナムル ザーサイのスープ 桃ゼリー	御飯 牛肉の時雨煮 野菜の柚子胡椒風味 ホタテの味噌汁 りんごのコンポート	御飯 豚肉のネギ塩炒め 春雨サラダ 沢煮椀 水ようかん	三色丼 わかめと海老の和え物 とろろ味噌汁 たべるやうかん
夕食	麦ご飯 おでん 山芋のツナ和え 清し汁 (花麩) お漬物 (かっぱ漬け)	麦ご飯 鶏肉とカブの煮物 青梗菜の白和え 梅そうめん汁 お漬物 (しそ昆布) カステラ	麦ご飯 青魚のマスタード焼き 南瓜のクリームチーズ和え 味噌汁 (なめこ・玉葱) 明太子	★郷土料理提供(栃木県)★ 麦ご飯 鯖の味噌焼き 揚げまき湯波の煮物 清し汁 (あおさ) お漬物 (桜大根)	麦ご飯 白身魚のハニーマスタード焼き 梅風味ホトサラダ 人参ポタージュ お漬物 (つぼ漬け) クレープ (キャラメル)	麦ご飯 厚揚げと野菜の甘酢炒め 人参まんじゅう 茶そば汁 味のり	麦ご飯 魚の幽庵焼き 水菜とさつまいものさっと煮 味噌汁 (舞茸・白葱) ふりかけ
成分	エネルギー(kcal) 1276 水分(cc) 962.4 たんぱく質(g) 51.2 食塩相当量(g) 6.3	1578 925.2 62.0 4.8	1565 795.3 57.7 7.8	1352 781.8 52.4 6.7	1538 999.8 60.2 6.6	1640 865.3 52.4 5.7	1659 982.7 61.6 6.5

骨粗しょう症、なる前に対策を！

骨粗しょう症を予防する為には、カルシウムを摂り、適度に運動することです。
カルシウムを多く含む食品は、牛乳はもちろんのこと、乳製品、小魚、海藻などがあります。
またカルシウムの吸収を良くするためには、鰯、鯖、秋刀魚や、干椎茸、卵黄などのビタミンDを
摂取し、さらに日光に当たることで体内のビタミンDを増やすことができますよ！






ヴァイラ梅光



予定献立表



	12月19日 (月)	12月20日 (火)	12月21日 (水)	12月22日 (木)	12月23日 (金)	12月24日 (土)	12月25日 (日)
朝食	麦ご飯 味噌汁 (豆腐・油揚げ) ごぼうの煮物 もずく お漬物 (梅干し) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (麩・椎茸) 鶏肉と蓮根の煮物 納豆 お漬物 (高菜漬け) 牛乳	パン ミネストロンスープ ベーコンエッグ ツナサラダ 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (白菜・舞茸) 南瓜の鶏そぼろ煮 卵焼き お漬物 (味づくし) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (京菜・えのき) 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 (麩・玉葱) 大根のそぼろあんかけ いんげんの胡麻和え お漬物 (沢庵) 牛乳	パン コーンスープ 豆腐と法蓮草の玉子とし 洋ナシ 牛乳
昼食	御飯 牛肉とブロッコリーの塩炒め 法蓮草の海苔和え 清し汁 (竹の子) ぶどうムース	海鮮丼 カニの重ね蒸し 赤だし味噌汁 フルーツ (みかん)	ポークカレー飯(福神漬け) パゲティサラダ わかめスープ ショア	あんかけ焼きそば 餃子 豆腐の中華スープ 杏仁豆腐	★クリスマス★ リゾット 牛肉の赤ワイン煮 カラフルサラダ コーンスープ フルーツ (メロン)	御飯 西京焼き *里芋のゆず煮 もずくスープ 桜餅風デザート	御飯 鯖の味噌煮 冬野菜のおかか和え 清し汁 (竹の子) ソフール
間食					クリスマスケーキ 		
夕食	麦ご飯 ぶり大根 深葱の酢味噌和え 清し汁 (とろろ昆布) お漬物 (かっぱ漬け) 栗の渋皮煮	麦ご飯 鶏肉のごまパン粉焼き サーモンのフレンチサラダ 清し汁 (オクラ) お漬物 (しそ昆布)	五目ご飯 鮭の味噌バター炒め 枝豆と豆腐のしんじょう 清し汁 (はんぺん) 明太子	麦ご飯 鶏肉のマールド煮 ブロッコリーのツナ和え ワンタンスープ お漬物 (桜大根)	麦ご飯 白身魚のパンペッパー焼き もやしとピーマンの昆布炒め かき玉スープ お漬物 (つぼ漬け)	麦ご飯 豚の山椒焼き 小松菜の錦糸和え つみれ汁 味のり	麦ご飯 花野菜と海老の八宝菜風 和風アボカドサラダ 春雨の清し汁 ふりかけ
成分	エネルギー(kcal) 1419 水分(cc) 963.5 たんぱく質(g) 49.9 食塩相当量(g) 4.9	1439 908.9 72.2 7.2	1453 863.3 74.1 11.2	1327 913.0 56.2 6.6	1651 1019.3 66.0 6.4	1303 899.1 52.8 5.5	1740 934.2 66.9 7.2

クリスマスツリーの飾りの意味って？



- ★トッピスター：希望の星という意味でイエスキリストが誕生した際に空に輝いていたシュピッツェと呼ばれる星が由来
 - ★ベル： イエスキリストが誕生した際に鳴らされた喜びのベル
 - ★キャンドル： イエスキリストが世界を明るく照らして人々を救う
 - ★ボール・玉： 赤色が多いのはりんごを意味しており、アダムとイヴが食べた禁断の果実が由来に
- 少し早いですが23日にクリスマスメニューを提供いたします。クリスマスケーキもお楽しみに！！