



	8月1日 (月)	8月2日 (火)	8月3日 (水)	8月4日 (木)	8月5日 (金)	8月6日 (土)	8月7日 (日)
朝食	麦ご飯 味噌汁 (油揚げ・麩) 鶏肉とれんこんの煮物 もずく お漬物 (梅干し) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (京菜・豆腐) ごぼうの煮物 おきうと 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 サラダ 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (麩・えのき) 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 (椎茸・人参) 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 (わかめ・玉葱) 南瓜のとりそぼろ煮 わかさぎの甘露煮 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 デラウエア 牛乳
昼食	御飯 白身魚の黄金焼き アゲタイサラダ 水餃子スープ プリン	御飯 鶏肉の柚子胡椒焼き ワカメと貝柱のサラダ 中華スープ 杏仁豆腐	御飯 麻婆春雨 いかしゅうまい 清し汁 (はんぺん) りんごゼリー	◎涼風御膳◎ とうもろこしご飯 水晶鶏 梅肉ねぎソース なすの田楽 トマトの緑酢和え 五目汁 梨とすだちの寒天ゼリー	御飯 青魚の山椒焼き さつま芋の含め煮 柚子風味清し汁 スイカ	御飯 白身魚のもろみチーズ焼き 大根のゆかり和え 清し汁 (じゃこつみれ) ティラミス	牛丼 アスパラのサラダ 根菜の味噌汁 アセロラゼリー
夕食	赤飯 メンチカツ 茄子のごま醤油かけ 赤だしなめこ汁 お漬物 (かっぱ漬け)	麦ご飯 白身魚の和風あんかけ 南瓜サラダ ビーフンスープ お漬物 (しそ昆布)	麦ご飯 カレーのトマトソースかけ 白菜とカニのサラダ コーンポタージュ お漬物 (明太子)	麦ご飯 牛肉の時雨煮 ほうれん草のピュア和え 茶そば汁 お漬物 (桜大根)	麦ご飯 ロールキャベツ あさり風味 春雨サラダ オニオンスープ お漬物 (つぼ漬け) ムースエクレア	麦ご飯 ブロッコリーと帆立の中華炒め 炒り豆腐 清し汁 (竹の子) 味のり	麦ご飯 鮭の幽庵焼き 鶏レバーのしょうが煮 清し汁 (椎茸・水菜) お漬物 (たくあん)
成分	エネルギー(kcal) 1429 水分(cc) 754.5 たんぱく質(g) 52.5 食塩相当量(g) 6.6	1320 1071.2 58.6 5.2	1539 838.6 58.7 6.7	1534 995.2 54.0 6.8	1446 1010.6 50.0 6.4	1344 910.8 59.1 6.3	1516 858.2 64.2 6.5

★すだちとかぼす★

すだちは徳島の名産品！40gと小さく、ゴルフボールくらいの大きさ。清々しい香りで松茸などとも相性がぴったりです。古くから徳島県の特産物として伝わる香酸かんきつで、9割以上が徳島県で生産されています

かぼすは大分の名産品！100から150gとテニスボールくらいの大きさ。緑色のうちに収穫し、上品な酸味と香りを楽しめます。大分県特産の香酸かんきつで、やはりこちらも9割以上が大分県で生産されています。



8月 ヴィラ梅光 予定献立表

	8月8日 (月)	8月9日 (火)	8月10日 (水)	8月11日 (木) 山の日	8月12日 (金)	8月13日 (土)	8月14日 (日)
朝食	麦ご飯 味噌汁 (油揚げ・麩) ひじきの煮物 めかぶ お漬物 (梅干し) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (じゃが芋・あおさ) 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 貝たくさんオムレツ マカロニサラダ 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (しめじ・油揚げ) 里芋のそぼろ煮 いんげんの胡麻和え お漬物 (味づくし) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (茄子・玉葱) 切干し大根煮 さつま芋の甘露煮 漬物 (しば漬け) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (春菊・人参) 竹輪と昆布の煮物 豆と根菜の胡麻サラダ 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 梨 牛乳
昼食	御飯 鶏肉の香味ソースがけ 小松菜と湯葉の和え物 清し汁 (蒲鉾) チョコムース	あさりご飯 白身魚の塩麹焼き ピマツと昆布の和え物 厚揚げの味噌汁 抹茶水ようかん	菜めしご飯 冷やし中華 (ごまだれ) 大根の梅サダ ソフール (いちご)	御飯 海老団子のチリソース炒め ひじきサラダ もずくの清し汁 はちみつレモンゼリー	御飯 豚肉の赤味噌炒め 花笠あんかけ オクラの梅風味汁 フルーツ (バナナ)	御飯 焼き鮭 モズクの酢の物 味噌汁 (麩・玉葱) ジョア (マスカット)	御飯 豚肉の甘辛煮 法蓮草の辛子和え 貝柱の清し汁 梅ゼリー
夕食	麦ご飯 カレイのお茶パン粉焼き ゴーヤのおかか和え ワンタンスープ お漬物 (しそ昆布)	麦ご飯 豚肉の味噌山椒焼き 中華風蒸しナス 清し汁 (花麩) お漬物 (かっぱ漬け)	麦ご飯 鶏肉のくわ焼き オクラの和え物 清し汁 (はんぺん) お漬物 (明太子)	麦ご飯 すき焼き風煮物 竹輪とゴーヤの和え物 味噌汁 (麩・人参) お漬物 (桜大根)	麦ご飯 青魚の胡麻焼き 帆立のしそ風味サダ 酒粕汁 お漬物 (つぼ漬け) 焼きプリンタルト	麦ご飯 肉じゃが 高菜入りピーマン 清し汁 (錦糸卵・みょうが) お漬物 (味付のり)	麦ご飯 魚のムニエル (味ドリス) マカロニサラダ 人参ポタージュ お漬物 (沢庵漬け)
成分	エネルギー(kcal) 1392 水分(cc) 806.9 たんぱく質(g) 55.2 食塩相当量(g) 6.5	1411 872.6 65.4 6.0	1761 1069.4 67.6 8.9	1388 980.4 47.1 5.5	1640 830.0 60.9 5.5	1394 1012.6 59.2 7.1	1561 941.2 56.1 6.1



●冷やし中華●

冷やし中華の始まりは、宮城県仙台市の中華料理店であるという説や、第二次世界大戦後に、東京神田の揚子江菜館2代目が創作したとする説があります。

お皿の上に山盛りにした麺の上に、色々な具材をせん切りにして麺の上に放射状にのせる盛りつけは、日本人が愛する富士山の形で、ピンク色のハムは春、緑色のきゅうりは夏、黄色の錦糸卵は秋、白色のもやしは冬と四季を表したとか…

8月

ヴァイラ梅光



予定献立表



	8月15日 (月)	8月16日 (火)	8月17日 (水)	8月18日 (木)	8月19日 (金)	8月20日 (土)	8月21日 (日)
朝食	麦ご飯 味噌汁 (じゃが芋・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 (ブヒ・麩) 鶏肉とれんこんの煮物 わかさぎの甘露煮 お漬物 (高菜漬) 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 (豆腐・油揚げ) 大根のそぼろあんかけ 白花豆 お漬物 (味づくし) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (麩・しめじ) 南瓜のとりそぼろ煮 温泉卵 お漬物 (しば漬) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (人参・白菜) 豆ひじき おきうと お漬物 (沢庵漬) 牛乳	パン コーンポタージュ 豆腐と法蓮草の玉子とし ゴールドキウイ 牛乳
昼食	御飯 白身魚のめんたい焼き アパウと海老の和え物 味噌汁 (小松菜・油揚げ) ももゼリー	御飯 鯖の塩焼き 冷奴 枝豆と蟹のあんかけ とろろ昆布汁 みかんゼリー	御飯 鶏つくねとキノコのオムレツ炒め 胡瓜とわかめの酢の物 帆立と生姜のスープ いちごムース	焼きそば 小籠包 ほうれん草スープ ライチジュレ	御飯 鶏肉の柚子こしょう焼き スパゲティサラダ 味噌汁 (あおさ・玉葱) マンゴープリン	御飯 白身魚の胡麻煮 小松菜の和え物 赤だし味噌汁 水ようかん	ネギ塩豚丼 キャベツとツナのサラダ コーンスープ ソファール
夕食	麦ご飯 鶏肉のマーマレード焼き 春雨サラダ なめこの清し汁 お漬物 (かっぱ漬)	麦ご飯 ゆで豚の胡麻たれかけ にがうりの炒め物 清し汁 (冬瓜) お漬物 (しそ昆布) 蜂蜜カステラ	麦ご飯 青魚の照り焼き じゃが芋のカレー炒め 清し汁 (麩・錦糸卵) お漬物 (明太子)	麦ご飯 白身魚のフライ 茄子のごま醤油かけ 味噌汁 (青梗菜・人参) お漬物 (桜大根)	麦ご飯 鮭の塩麹蒸し オクラの辛子和え 清し汁 (はんぺん) お漬物 (つぼ漬) マドレーヌ	麦ご飯 牛肉とさつま芋の甘辛炒め きのこのマリネ もずくの清まし汁 味付のり	麦ご飯 白身魚のみそチヂミ焼き 冬瓜の煮物 かき玉スープ ふりかけ
成分	エネルギー(kcal) 1350 水分(cc) 892.7 たんぱく質(g) 56.0 食塩相当量(g) 6.2	1412 967.0 61.8 5.4	1394 768.6 56.2 6.3	1429 902.1 41.4 6.5	1448 872.8 61.2 4.7	1458 910.4 59.8 5.4	1526 958.7 62.1 7.2

【 お盆 】

お盆の期間は、一般的には8月13日～16日の4日間とされています。お盆の起源はよく分かっていませんが、日本では古くから真夏にご先祖様を供養する風習があったようです。そこに、仏教の「盂蘭盆会 (うらぼんえ)」という、旧暦7月13～16日に行われる行事が伝わり、だんだんと一つの行事になっていったと考えられています。





8月

ウイラ梅光

予定献立表



	8月22日 (月)	8月23日 (火)	8月24日 (水)	8月25日 (木)	8月26日 (金)	8月27日 (土)	8月28日 (日)
朝食	麦ご飯 味噌汁 (麩・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 (玉葱・じゃが芋) 大豆の五目煮 ところ天 お漬物 (高菜漬け) 牛乳	パン ミネストロンスープ スクランブルエッグ ハムサラダ 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (しめじ・人参) 竹輪と昆布の煮物 桜えびと青菜のお浸し お漬物 (味づくし) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (揚げ・京菜) 切干し大根煮 納豆 お漬物 (しば漬け) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (オクラ・玉葱) 里芋のそぼろ煮 たけのこの土佐煮 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 ミックスフルーツ 牛乳
昼食	御飯 鮭の幽庵焼き 三色なます 清し汁 (みょうが) スイカ	高菜チャーハン マカロニサラダ ニラとメンマのスープ メロンムース	ゆかりご飯 ぶっかけおろしうどん さつま芋の甘露煮 プリン	御飯 海鮮とコーンのバターソテー 春雨サラダ もずくの清まし汁 パインゼリー	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 鯖の味噌煮 ひすい餃子 帆立のスープ ジョア (マスカット)	御飯 豚肉ときのこの塩炒め ビーファン炒め 味噌汁 (厚揚げ・春菊) きなこプリン
夕食	麦ご飯 エビチリ 春菊の和風和え とろろ昆布汁 お漬物 (かっぱ漬け)	麦ご飯 鶏肉の梅煮 野菜しんじょう なめこあん 清汁 (錦糸) お漬物 (しそ昆布) 四季の和菓子	麦ご飯 白身魚のパンパッパ焼き 和わかサラダ 白菜のスープ お漬物 (明太子)	麦ご飯 鶏のから揚げ 冬瓜の蟹あんかけ 味噌汁 (厚揚げ・もやし) お漬物 (桜大根)	麦ご飯 青魚のパンパッパ焼き パゲティサラダ 清し汁 (海老団子) お漬物 (つぼ漬け) いちごクレープ	麦ご飯 鶏肉のもろみチーズ焼き 小松菜の錦糸和え 清し汁 (蒲鉾) お漬物 (味付のり)	麦ご飯 豆腐ハンバーグの照り焼き 彩りしんじょう 清し汁 (花麩) ふりかけ
成分	エネルギー(kcal) 1116 水分(cc) 896.2 たんぱく質(g) 52.5 食塩相当量(g) 4.7	1527 864.0 66.5 8.5	1235 747.9 46.5 5.0	1395 997.1 64.4 7.9	1694 894.8 62.6 6.7	1472 969.0 68.5 5.2	1684 811.5 54.9 5.6

◆とろろ◆



山芋や長芋は「とろろ」にする料理が代表的ですが、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。山芋のヌルヌルしたぬめりは、腸内の食物を包んで糖質の吸収速度をゆるやかにするため、血糖値の急上昇を抑える他、体内の粘膜の損傷を防ぎ、胃潰瘍や胃炎、感染症やアレルギー疾患などの予防・改善につながるといわれています。8月26日には麦とろろ丼の提供です。お楽しみに！

