

2023

1月 ヴィラ梅光



予定献立表



	12月26日 (月)	12月27日 (火)	12月28日 (水)	12月29日 (木)	12月30日 (金)	12月31日 (土)	1月1日 (日) 元旦
朝食	麦ご飯 味噌汁 (しめじ・玉麩) ひじきの煮物 めかぶ お漬物 (梅干し) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (京菜・玉葱) 大豆の五目煮 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 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 白花豆 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 くるみ小女子 お漬物 (沢庵) 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 タラの和風あんかけ 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 南瓜の含め煮 ゆず風味清し汁 ヨーグルトパバロア	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 マンゴープリン	御飯 赤魚の酒蒸し ひじきの和風マリネ なめこ味噌汁 抹茶パバロア	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	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	赤飯 ブリの照り焼き がめ煮 黒豆、数の子、伊達巻 清し汁 (蒲鉾) 栗きんとん
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 牛肉とピーマンの炒め物 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 明太子	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)	麦ご飯 鶏肉のバジル焼き オクラの梅なめ茸和え 味噌汁 (豆腐・天ぷら) お漬物 (つぼ漬け)	ちまき 年越しそば 柿とほうれん草の白和え みかん	麦ご飯 豚の角煮 茄子の柚子香和え 味噌汁 (舞茸・春菊) ふりかけ
成分	エネルギー(kcal) 1291 水分(cc) 901.0 たんぱく質(g) 51.0 食塩相当量(g) 6.0	1390 856.7 56.1 6.5	1523 1003.3 67.5 7.3	1334 925.4 49.2 5.8	1644 816.9 68.8 5.7	1500 823.7 46.7 6.4	1684 823.1 70.9 7.7



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2日 (月)	1月3日 (火)	1月4日 (水)	1月5日 (木)	1月6日 (金)	1月7日 (土)	1月8日 (日)
朝食	麦ご飯 味噌汁 (えのき・庄内麩) ごぼうの煮物 もずく お漬物 (梅干し) カルシウム牛乳	麦ご飯 味噌汁 (京菜・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 (あおさ・麩) 鶏肉と蓮根の煮物 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 (揚げ・玉葱) 豆ひじき さつま芋の甘露煮 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 梅だいこん お漬物 (沢庵漬け) 牛乳	パン コーンポタージュ 豆腐と法蓮草の玉子とし いちご 牛乳
昼食	御飯 エビチリ カニの重ね蒸し 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) ぶどうゼリー	御飯 鮭の幽庵焼き マカロニサラダ ビーフンスープ 杏仁豆腐	御飯 鶏肉の黄金焼き アサりと豆のサラダ トマトスープ バナナムース	◆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 フルーツ (メロン・苺)	御飯 140g 鶏肉のパンパキ焼き 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 ブロッコリーのわさび和え 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)	麦ご飯 豚肉の時雨煮 キャベツの重ね蒸し 味噌汁 (舞茸・玉葱) 明太子	麦ご飯 白身魚のもろみ焼き オクラの辛子和え つみれ汁 お漬物 (桜大根)	麦ご飯 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) 練切 (祝いの菓)	七草粥 青魚の胡麻焼き 炒り豆腐 清まし汁 (花麩) 味のり	麦ご飯 牛肉の高菜炒め ビーフンサラダ 清し汁 (はんぺん) ふりかけ
成分	エネルギー(kcal) 1226 水分(cc) 899.0 たんぱく質(g) 54.9 食塩相当量(g) 6.3	1322 819.7 50.5 6.7	1534 938.9 62.4 7.3	1398 884.9 56.1 5.3	1414 854.0 62.0 7.3	1408 1031.9 52.8 5.0	1479 855.9 65.6 6.4



～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(^ ^)



予定献立表



	1月9日 (月) 成人の日	1月10日 (火)	1月11日 (水)	1月12日 (木)	1月13日 (金)	1月14日 (土)	1月15日 (日)
朝食	麦ご飯 味噌汁 (大根・えのき) ひじきの煮物 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 ごぼうサラダ 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 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 豚の香味焼き 鶏レバーの煮込み メンマのスープ ショア (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	梅菜めしご飯 ちゃんぽん 餃子 フルーツ (みかん)	御飯 牛肉の味噌焼き 海老とカワワケのマリネ 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	豆ごはん 牛肉の時雨煮 さつま芋のゆず煮 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) 明太子	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)	麦ご飯 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 味のり	麦ご飯 白身魚の西京焼き かにとくわいのしんじょ 梅そうめん汁 ふりかけ
成分	エネルギー(kcal) 1372 水分(cc) 1036.0 たんぱく質(g) 54.0 食塩相当量(g) 7.0	1458 943.3 60.4 6.9	1420 1080.3 59.3 6.2	1326 937.8 54.9 6.0	1400 941.5 63.7 6.2	1729 824.6 65.8 6.8	1693 867.1 69.8 9.1

成人の日

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。今年もヴィラ梅光でも調理員が1名、成人の日を迎えます。おめでとうございます。(^^)



1月

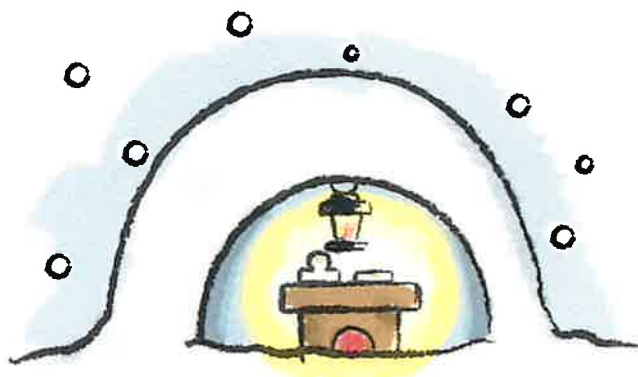
ヴィラ梅光

予定献立表

	1月16日 (月)	1月17日 (火)	1月18日 (水)	1月19日 (木)	1月20日 (金)	1月21日 (土)	1月22日 (日)
朝食	麦ご飯 味噌汁 (麩・玉葱) ごぼうの煮物 もずく お漬物 (梅干し) カルシウム牛乳	麦ご飯 味噌汁 (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 たけのこの土佐煮 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 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	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	加味チヂミ 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 豚肉とふきの煮物 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 プリの照り焼き 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 豚肉の柚子胡椒炒め 胡瓜の酢の物 貝柱の味噌汁 明太子	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サン焼き 白菜のバジル風味サラダ グリンポタージュ 味のり	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 ふりかけ
成分	エネルギー(kcal) 1395 水分(cc) 903.9 たんぱく質(g) 48.0 食塩相当量(g) 7.1	1544 935.2 60.8 7.9	1554 1006.9 62.4 7.0	1186 950.9 45.5 5.3	1420 885.5 66.4 8.4	1539 896.8 61.9 5.6	1377 882.8 55.2 5.5

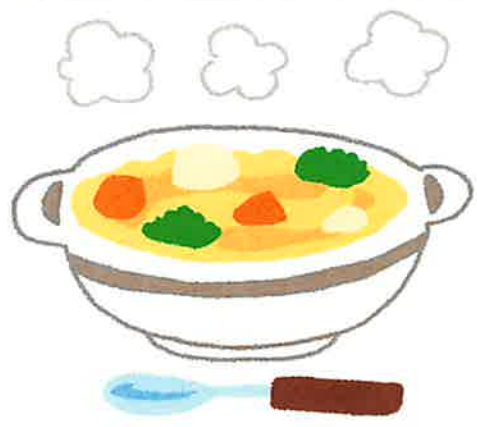
1月20日は二十四節気の一つ「大寒」です

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 ヴェイラ梅光 予定献立表

	1月23日 (月)	1月24日 (火)	1月25日 (水)	1月26日 (木)	1月27日 (金)	1月28日 (土)	1月29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 わかさぎの甘露煮 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 さつまいもの甘露煮 お漬物 (沢庵) カルシウム牛乳	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 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	海苔ふりかけご飯 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 赤だし味噌汁 きなこプリン	★セレクト食★ A:ツーフードグラタン&パン B:ミートドリア ツナサラダ コンソメスープ 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 白身魚の山椒焼き 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 明太子	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)	麦ご飯 焼き肉炒め ごぼうサラダ 中華スープ 味のり	麦ご飯 鶏のからあげ 白菜の梅なめ茸和え 茶そば汁 ふりかけ
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 1075.0 62.4 6.1	1383 961.0 60.3 7.2	1455 1111.4 59.3 7.2	1533 902.6 56.3 5.9	1629 901.0 61.1 6.3	1768 912.2 66.8 7.5



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。