

9→10月 ヴィラ梅光

予定献立表



| | 9月25日 (月) | 9月26日 (火) | 9月27日 (水) | 9月28日 (木) | 9月29日 (金) | 9月30日 (土) | 10月1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) 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 いんげんの胡麻和え 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 大根とウイパーの洋風煮 ぶどう 牛乳 |
| 昼食 | 御飯 白身魚のレソパッパ-焼き マカロニサラダ 卵のスープ フルーツ (バナナ) | 御飯 厚揚げとエリンギの味噌炒め えだまめのしんじょ 中華スープ 杏仁豆腐 | 海苔香味ご飯 中華そば 五目小籠包 ゆずゼリー | 御飯 青魚の照り焼き がんもの煮浸し 味噌汁 (帆立・舞茸) 水ようかん | 御飯 鯖の味噌煮 茄子の香味サラダ 梅風味清し汁 ピーチムース | 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 (しば漬け) | 麦ご飯 鶏と野菜の和風おろしがけ さつま芋のほろ煮 清し汁 (はんぺん) ふりかけ | 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) | 麦ご飯 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 | 赤飯 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) 1377 水分(cc) 902.2 たんぱく質(g) 54.8 食塩相当量(g) 5.9 | 1524 996.0 72.2 8.1 | 1678 1117.2 63.1 8.1 | 1467 850.3 58.2 7.2 | 1437 946.3 58.2 6.1 | 1269 986.7 51.4 6.7 | 1689 851.7 58.3 7.1 |



●9月29日は十五夜です●

秋の収穫に感謝するお祭りでもあり、この時期収穫される里芋などの芋類をお供えするので「芋名月」とも言われています。昔は、月の満ち欠けにより月日を知り、農事を行いました。十五夜の満月の夜は祭儀の行われる大切な節目でもあったようです。また、十五夜にお供えするお団子は満月に見立てたものであり、すすきには魔除けの力があると言われているそうです。



予定献立表



| | 10月2日 (月) | 10月3日 (火) | 10月4日 (水) | 10月5日 (木) | 10月6日 (金) | 10月7日 (土) | 10月8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 ところ天 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 ルッコラ 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 | 菜めしご飯 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) りんごゼリー | 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 小松菜のピリッと和え 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 ショア (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 (しば漬け) | 麦ご飯 エビチリ 春雨サラダ とろろ昆布汁 ふりかけ | かしわご飯 秋刀魚の梅干煮 ピーマン炒め 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 白身魚のハーバルマリネ焼き 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) 1423 水分(cc) 1001.0 たんぱく質(g) 54.8 食塩相当量(g) 6.5 | 1451 985.1 63.3 5.7 | 1478 930.8 63.4 7.3 | 1393 926.0 53.1 9.1 | 1306 907.0 62.2 6.8 | 1631 884.9 52.9 8.1 | 1631 1042.0 65.0 6.1 |

☆☆意外と知らない?! 銀杏について☆☆

独特の匂いがする銀杏...実は、銀杏にもしっかりと栄養が含まれているんです!

滋養強壮や膀胱や肺をあたためる働きがあり、頻尿や夜尿症の改善、ぜんそくの治療、せき止め、

たん切りなどに効果があるといわれています。ただし、食べすぎると中毒症状が起こるので要注意です。



10月 ザヴィラ梅光 予定献立表

| | 10月9日(月) スポーツの日 | 10月10日(火) | 10月11日(水) | 10月12日(木) | 10月13日(金) | 10月14日(土) | 10月15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 | 麦ご飯 味噌汁(ITツキ・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 大根とITツキの洋風煮 フルーツミックス 牛乳 |
| 昼食 | 御飯 鶏肉のITツキ焼 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 | 紅葉御膳 秋の炊き込みご飯 秋刀魚の蒲焼き 舞茸の天ぷら 柿の白和え つみれの清し汁 さつま芋ババロア | 梅菜めしご飯 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ITツキの明太和え 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) | 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(しば漬) | 麦ご飯 青魚の白味噌煮 もやしのかつお和え 茶そば汁 ふりかけ | 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 カレーの味噌マネズ 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) | 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ITツキ焼き 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 | 1399 1008.9 59.5 5.5 | 1493 852.7 58.9 7.7 | 1644 975.5 62.8 6.4 | 1312 959.2 68.0 5.6 | 1332 931.8 53.7 5.7 | 1813 976.0 60.5 6.2 |

～きれいな紅葉が見れる条件とは～

最低気温が8度以下くらいになると色づきはじめ、5度以下くらいの日が続くと紅葉は急に進むそう。山のように気温の低い場所は早い時期から紅葉し、最低気温が8度から5度の時期がだらだら続くのはあまり良くなく、寒気がどっと入ってきたときのように最低気温が5度以下くらいの寒い日が続くとききれいに紅葉するそうです。近くの紅葉スポットで上げると友泉亭公園などがありますね(#^.^#)



10月 ヴィラ梅光 予定献立表

| | 10月16日 (月) | 10月17日 (火) | 10月18日 (水) | 10月19日 (木) | 10月20日 (金) | 10月21日 (土) | 10月22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 (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 なめこの清し汁 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 りんごゼリー | 焼きそば 小籠包 中華スープ 杏仁豆腐 | 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) ソフール (ぶどう) | 鶏そぼろ丼 ブロccoliのわさび和え 清し汁 (蒲鉾・三つ葉) 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 (しば漬け) | 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 ふりかけ | 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 豆腐ハンバーグ 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) | 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) 1249 水分(cc) 962.5 たんぱく質(g) 42.2 食塩相当量(g) 6.5 | 1457 888.9 62.9 5.9 | 1578 998.6 69.2 7.6 | 1509 886.9 58.6 6.3 | 1555 928.3 63.8 7.4 | 1659 849.8 72.4 5.6 | 1703 980.3 64.4 7.5 |

生柿と干し柿に栄養価の差はあるの？

干し柿は、生柿を乾燥させてつくられます。干し柿には生柿の栄養成分が凝縮されているため、生柿よりも効率よく栄養をとることができます。干し柿に含まれる食物繊維の量は、生柿の8倍以上あり生柿100gあたり1.6g、干し柿100gあたり14gです。同じグラム数あたりのカロリーは干し柿の方が高く、干し柿の食べすぎは、肥満につながる恐れがあるので気をつけてください。干し柿をつくる過程で、ビタミンCが大きく損なわれることにも注意が必要です。



10月



ヴィラ梅光

予定献立表



| | 10月23日 (月) | 10月24日 (火) | 10月25日 (水) | 10月26日 (木) | 10月27日 (金) | 10月28日 (土) | 10月29日 (日) |
|----|---|--|---|---|---|---|---|
| 朝食 | 麦ご飯 味噌汁 (豆腐・白菜) ごぼうの煮物 もずく お漬物 (梅干し) 牛乳 | 麦ご飯 味噌汁 (舞茸・巻き麴) 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 姫皮たけのこ (梅) お漬物 (しば漬け) 牛乳 | 麦ご飯 味噌汁 (舞茸・玉麴) 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 大根とウイナーの洋風煮 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) ショア (いちご) | 御飯 エビチリ キャベツのゆかり和え とろろ昆布汁 チョコバナナ | カニピラフ マカロニサラダ わかめスープ みかんゼリー | 菜めしおにぎり にゅうめん 法蓮草のピリ辛和え マロンババロア | 御飯 白身魚の煮付け ブロッコリーの柚子胡椒マヨ和え 味噌汁 (椎茸・白葱) 水ようかん | 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 | きのご飯 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 (しば漬け) | 麦ご飯 白身魚のおろし煮 春菊の胡麻和え 清し汁 (松茸麴) ぶりかけ | 麦ご飯 豚の生姜焼き 春雨サラダ 味噌汁 (オクラ・里芋) お漬物 (桜大根) | 麦ご飯 がんもどきごぼうの煮物 里芋の梅サラダ 清し汁 (はんぺん) お漬物 (つぼ漬け) | 麦ご飯 煮込みロールキャベツ サーモンのマリネ サツマイモのホリタケ 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 ぶりかけ |
| 成分 | エネルギー(kcal) 1165 水分(cc) 850.6 たんぱく質(g) 53.7 食塩相当量(g) 7.7 | 1460 992.8 57.6 6.9 | 1588 1068.0 61.8 7.7 | 1273 807.4 46.4 6.7 | 1283 834.8 52.4 6.1 | 1604 987.9 64.9 6.8 | 1633 909.9 59.3 6.7 |



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！！
 特に食物繊維はいも類の中では一番多く、便秘の改善や予防に効果的な栄養成分です。
 また、ビタミンCの働きで、肌のハリも良くなると同時に、老化やガンの予防効果も期待できます。
 そして、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。
 つまり、さつまいもは食物繊維とヤラピンの2つによって、便秘改善に大きな効果があるわけです。
 その他、ビタミン以外にカルシウムやカリウムなどの栄養も、多いというメリットもあります！！

R5