

# 10→11月 ヴィラ梅光 予定献立表

	10月30日 (月)	10月31日 (火)	11月1日 (水)	11月2日 (木)	11月3日 (金) 文化の日	11月4日 (土)	11月5日 (日)
<b>朝食</b>	麦ご飯 味噌汁 (人参・巻き麩) 大豆の五目煮 めかぶ お漬物 (梅干し) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (京菜・大根) ひじきの煮物 さつま芋の甘露煮 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) 里芋のそぼろ煮 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
<b>昼食</b>	御飯 カレイの明太焼き マカロニサラダ 味噌汁 (油揚げ・アスパラ) 南瓜プリン	御飯 鮭の塩焼き かぶの柚子香酢の物 沢煮椀 アセロラゼリー	梅菜飯ごはん 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 牛肉の時雨煮 ひじきサラダ 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 さつま芋のゆず煮 とろろ味噌汁 いちごムース
<b>夕食</b>	麦ご飯 鶏肉のコチュジャン炒め さつま芋サラダ とろろ昆布汁 お漬物 (かっぱ漬け)	麦ご飯 すき焼き煮 帆立の和えもの つみれ汁 お漬物 (しば漬け)	赤飯 えび団子のクリーム煮 胡瓜のツナサラダ 冬瓜のスープ ふりかけ	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 エビカツ 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
<b>成分</b>	エネルギー(kcal) 1420 水分(cc) 856.6 たんぱく質(g) 59.5 食塩相当量(g) 6.4	1313 1014.4 54.2 6.6	1652 964.0 57.4 7.7	1398 796.6 53.6 5.9	1389 909.7 49.8 6.7	1515 863.0 58.8 6.2	1661 880.4 58.4 5.9

## 11~2月は冬の食中毒に要注意！！



R5



食中毒というと、夏場に多く発生する病原性大腸菌やサルモネラ菌などによる「細菌性食中毒」をイメージするかもしれませんが、冬場も夏場と同じように注意が必要です。冬場に多く発生するものは「ウイルス性食中毒」です。代表的なものがノロウイルスで、ノロウイルスによる食中毒はウイルス感染という特性から、発端は食中毒であったとしても感染する力が極めて強く、学校や病院等で発生した集団感染の大半は誰かがまずノロウイルスに感染し、ヒトからヒトへ感染して広がっていきます。大規模になりやすいので、発生した場合は適切な対処をして感染拡大を防ぐことが大切です。

11月  
November

ヴィラ梅光

# 予定献立表



	11月6日 (月)	11月7日 (火)	11月8日 (水)	11月9日 (木)	11月10日 (金)	11月11日 (土)	11月12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 (京菜・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 大根とウイパーの洋風煮 キウイ カルシウム牛乳
昼食	豚丼 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 秋鮭の磯風味ご飯 カニクリームコロッケ ふろふき大根 柿なます かぼちゃのポタージュ 黒蜜バナナ羹	御飯 白身魚のレモンソテー焼き 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)	御飯 豚肉の梅だれ炒め いかしゅうまい ザーサイのスープ マンゴプリン	ねぎトロ丼 大根の煮物 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 ショア (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)	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 (しば漬)	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) ふりかけ	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)	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 小松菜の梅なめ草和え カレー風味スープ ふりかけ
成分	エネルギー(kcal) 1284 水分(cc) 886.0 たんぱく質(g) 54.9 食塩相当量(g) 7.3	1353 873.8 42.0 7.1	1745 1064.2 61.1 7.8	1416 938.9 63.6 5.3	1409 851.4 52.1 7.4	1359 967.9 54.7 5.7	1558 990.0 57.8 6.4

## ～秋刀魚の栄養とは～



秋に多く獲れる秋刀魚ですが、どんな栄養があるのか知っていますか??秋刀魚には筋肉や臓器の構成成分であるたんぱく質、体内で合成できない必須脂肪酸EPA・DHA、貧血対策に必須な鉄、骨や歯の構成成分であるカルシウム、皮膚や目の粘膜の健康維持に必要なビタミンAなど多くの栄養素が含まれています。また秋刀魚には抗酸化作用のあるビタミンEも含まれるため皮膚や粘膜の新陳代謝を促し、しわやシミの要因である活性酸素から身体を守ってくれます(^)♪

R5

# 11月



# ヴィラ梅光 予定献立表



	11月13日 (月)	11月14日 (火)	11月15日 (水)	11月16日 (木)	11月17日 (金)	11月18日 (土)	11月19日 (日)
<b>朝食</b>	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 ミスト・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 くるみ小女子 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 オレンジ カルシウム牛乳
<b>昼食</b>	御飯 牛肉のバター焼き もやしの和え物 トマトスープ アセロラゼリー	御飯 麻婆茄子 山芋のツナ和え 中華スープ プリン	御飯 鶏肉のバジル焼き 大根のサラダ 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	御飯 鮭の酒蒸し 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 ぶりの照り焼き キャベツのザンザイ和え オクラの味噌汁 カップでヤクルト
<b>夕食</b>	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 (しば漬け)	麦ご飯 西京焼き さつまいもの甘露煮 清汁 (ゆば) ふりかけ	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)	麦ご飯 青魚の南蛮風 もやしのカレー炒め 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) ふりかけ
<b>成分</b>	エネルギー(kcal) 1362 水分(cc) 915.5 たんぱく質(g) 50.5 食塩相当量(g) 6.6	1362 901.3 58.3 6.6	1528 1006.2 62.8 7.0	1528 813.7 63.5 6.4	1410 888.8 53.7 6.2	1838 845.1 59.7 6.3	1692 934.1 51.7 6.0

## ～冬の乾燥と体調管理～

空気や暖房などの乾燥に加えて、喉の渇きを感じにくくなる冬は、体内の乾燥をいかに防ぐかが体調管理のポイント。こまめな水分補給を心がけて◎喉のうるおいを保ち、ウイルス感染の可能性を下げることにもつながります。特にお風呂上がりや朝起きた時、運動時など、意識的に水分補給をしましょう。体の水分の場合、水とともに電解質も失われてしまうため、それらを同時に補うことも大切。お水や白湯も良いですが、電解質が含まれている「経口補水液」が手軽でオススメです。また飴やガムで唾液を分泌させることも有効ですよ!(^^)!





# 予定献立表



	11月20日 (月)	11月21日 (火)	11月22日 (水)	11月23日 (木) 勤労感謝の日	11月24日 (金)	11月25日 (土)	11月26日 (日)
朝食	麦ご飯 味噌汁 (法蓮草・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) 鶏肉と蓮根の煮物 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 姫皮たけのこ 梅 お漬物 (たくあん) カルシウム牛乳	パン コーンスープ 大根とウイパーの洋風煮 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 海藻サラダ コンソメスープ ジョア (ストロベリー)	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	御飯 牛肉とじゃが芋の中華炒め 焼きなす たまごスープ はちみつレモンゼリー	海老チリ丼 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	きのこご飯 白身魚の幽庵焼き にんじんまんじゅう 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 (しば漬け)	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 ふりかけ	麦ご飯 豚肉の胡麻炒め 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) 1267 水分(cc) 905.4 たんぱく質(g) 58.9 食塩相当量(g) 7.5	1358 929.4 59.7 6.9	1678 1087.4 69.4 8.7	1417 1077.1 63.8 6.3	1428 948.6 50.9 6.3	1385 997.3 64.3 5.7	1585 987.2 48.0 6.1

## 11月23日は勤労感謝の日!(^^)!

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。

