

12月 ヴィラ梅光

予定献立表

	11月27日 (月)	11月28日 (火)	11月29日 (水)	11月30日 (木)	12月1日 (金)	12月2日 (土)	12月3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 キウイ 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 大根のサラダ 豆腐の中華スープ ぶどうゼリー	御飯 白身魚の青のりマヨ焼き 茄子の煮びたし 味噌汁 (オクラ・玉葱) 青梅ゼリー	御飯 豚の生姜焼き マカロニサラダ 五目汁 アセロラゼリー	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) カップでヤクルト
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 (しば漬け)	麦ご飯 からあげ ごぼうと枝豆の梅肉サラダ 清し汁 (蒲鉾) ふりかけ	麦ご飯 和風ハンバーグ じゃが芋ときのこのソテー ほうれん草のスープ お漬物 (桜大根)	赤飯 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) 1239 水分(cc) 902.8 たんぱく質(g) 55.6 食塩相当量(g) 7.2	1391 829.9 60.1 6.5	1455 1027.9 63.5 8.7	1341 876.6 52.7 6.6	1398 949.9 52.5 7.1	1513 814.5 63.5 6.6	1476 928.5 54.5 6.0



~ヴィラ梅光 開設17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17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。
どうぞよろしくお願い申し上げます。





	12月4日 (月)	12月5日 (火)	12月6日 (水)	12月7日 (木)	12月8日 (金)	12月9日 (土)	12月10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・焼き麴) 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 大根とウインナーの洋風煮 オレンジ 牛乳
昼食	五色豆ごはん 小松菜と厚揚げのオムレツ炒め 焼き茄子 ワンタンスープ 梅ゼリー	御飯 お刺身 さつま芋の甘露煮 豆腐のくず汁 ショア (ブルーベリー)	海苔香味ごはん 味噌ラーメン 小籠包 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 きなこムス	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・マルド 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 キャベツのゆかり和え 味噌汁 (なめこ・焼き麴) 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 (しば漬け)	麦ご飯 牛肉の時雨煮 春菊のピザ和え なめこの清し汁 ふりかけ	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) 1364 水分(cc) 933.7 たんぱく質(g) 49.2 食塩相当量(g) 8.4	1439 984.8 61.8 6.5	1620 995.6 59.0 7.3	1301 885.4 52.4 6.8	1412 933.1 55.1 6.2	1416 898.0 58.5 7.6	1514 840.4 49.3 6.5



ポトフ

寒さの厳しい日は、温かい煮込み料理が嬉しいですね。
フランス料理のひとつであるポトフ (pot-au-feu) は、大きく切った肉や野菜を、
時間をかけて煮込んだ古くからある素朴な料理です。
フランス語でpotは鍋や壺、feuは火を示すので、
ポトフは「火にかけた鍋」といった意味になるようです。

12月 ヴィラ梅光



予定献立表



	12月11日 (月)	12月12日 (火)	12月13日 (水)	12月14日 (木)	12月15日 (金)	12月16日 (土)	12月17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 梅だいこん 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 カリフラワーの胡麻和え ほたてのスープ フルーツ (バナナ)	御飯 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 ブルーベリーゼリー	御飯 鶏肉のソテー セリと人参のナムル 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 たべる物ト
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 (しば漬け)	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) ふりかけ	麦ご飯 鯖の味噌焼き 厚揚げの煮物 清し汁 (あおさ) お漬物 (桜大根)	麦ご飯 白身魚のにマスタード焼き 梅風味* 汁サラダ 人参ポタージュ お漬物 (つぼ漬け)	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 水菜とさつまいも揚げのさっと煮 味噌汁 (舞茸・白葱) お漬物 (沢庵漬け)
成分	エネルギー(kcal) 1239 水分(cc) 916.8 たんぱく質(g) 48.5 食塩相当量(g) 6.9	1548 899.2 60.5 6.6	1673 771.2 62.5 7.0	1482 854.3 59.0 7.6	1364 928.1 51.5 6.6	1538 846.8 51.9 6.8	1652 982.7 62.7 7.6

<<おでんの豆知識>>

室町時代に焼き豆腐に味噌を付けて食べたのが、おでんの始まりとされています。

「おでん」は「御田」と書きますが、もともとは室町時代に発生した料理である「田楽」に由来する言葉です。

江戸時代に、めし屋が田楽に菜飯とこんにゃくを添えて出すようになり、

その後、江戸で田楽を煮るようになって現在のおでんの原型となりました。

後に焼いたものを「田楽」、煮込んだものを「おでん」と称して区別するようになったといわれています。





予定献立表



	12月18日 (月)	12月19日 (火)	12月20日 (水)	12月21日 (木)	12月22日 (金)	12月23日 (土)	12月24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 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 (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 大根とウインナーの洋風煮 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)	ポークカレーライス (福神漬) 大根サラダ わかめスープ ショア (いちご)	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 白身魚のマーマレード煮 たけのこの土佐煮 あさりのスープ 焼きプリン	御飯 西京焼き 里芋のゆず煮 もずくスープ よもぎムース	御飯 鯖の味噌煮 冬野菜のおかか和え 清し汁 (竹の子) ソファール (レモン)	
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)	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 (しば漬)	麦ご飯 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) ふりかけ	麦ご飯 白身魚のレモンパッパ焼き ブロッコリーのツナ和え ワンタンスープ お漬物 (桜大根)	★クリスマス会★ 		麦ご飯 豚の山椒焼き オクラの錦糸和え 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 お漬物 (沢庵漬)
成分	エネルギー(kcal) 1387 水分(cc) 962.5 たんぱく質(g) 50.6 食塩相当量(g) 6.3	1341 883.9 65.0 6.5	1337 853.3 68.9 8.7	1249 974.8 53.5 4.8	1767 908.0 70.3 6.1	1286 880.4 54.6 6.1	1564 969.7 57.2 6.4	



クリスマスツリーの飾りの意味って？

- ★トップスター：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22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！！



ヴィラ梅光

予定献立表



	12月25日 (月)	12月26日 (火)	12月27日 (水)	12月28日 (木)	12月29日 (金)	12月30日 (土)	12月31日 (日)
朝食	麦ご飯1 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 いちご 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 ヨーグルトババロア	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 水ようかん	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 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) ソフル (ぶどう)	御飯 白身魚の煮付け ほうれん草の梅こぶ茶和え 清し汁 (竹の子) 桜餅風デザート
夕食	麦ご飯 鶏のから揚げ 白菜の和え物 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 (しば漬け)	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 ふりかけ	麦ご飯1 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 (沢庵漬け)	麦ご飯 西京焼き ひじきサラダ 清し汁 (錦糸卵) 味のり	ちまき 年越しそば 大根なます みかん
成分	エネルギー(kcal) 1300 水分(cc) 902.1 たんぱく質(g) 51.1 食塩相当量(g) 6.3	1431 861.4 56.7 7.7	1734 1002.4 72.9 8.1	1341 925.2 48.6 6.8	1558 787.6 64.5 6.5	1683 818.9 67.4 5.8	1477 968.4 52.5 8.5



良いお年を
お迎え下さい

