

7→8月 ヴィラ梅光 予定献立表

	7月31日 (月)	8月1日 (火)	8月2日 (水)	8月3日 (木)	8月4日 (金)	8月5日 (土)	8月6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 ポトフ デラウエア 牛乳
昼食	御飯 白身魚の黄金焼き 川ゲッティサラダ 水餃子スープ 焼きプリン	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	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	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 キャベツの和え物 根菜の味噌汁 アセロラゼリー
夕食	麦ご飯 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)	赤飯 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 カレイ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 ふりかけ	麦ご飯 牛肉の時雨煮 法蓮草のピリナツ和え 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)	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) ふりかけ
成分	エネルギー(kcal) 1410 水分(cc) 877.6 たんぱく質(g) 48.4 食塩相当量(g) 6.2	1342 977.8 61.6 6.2	1544 835.4 58.2 6.7	1487 829.0 57.0 7.0	1378 993.8 48.2 6.3	1344 910.8 59.1 6.3	1501 906.5 60.5 5.8

＜夏を乗り切る水分補給＞

人の身体は体重の約60%の水分が占めており、呼吸や汗、排泄などにより一日約2.5Lもの水分が失われています。

身体の水分を維持するためには一日1.2Lを目指して水分補給を行いましょ。一回の水分補給をコップ一杯程 (約200ml) を起床後、食事中、移動中、入浴前、入浴後、就寝前と計6回飲むことで1.2L摂取することが可能です。

夏バテ、熱中症防止の為にもこまめな水分補給を意識していきましょうね(*^^*)



8月 ヴィラ梅光 予定献立表

	8月7日 (月)	8月8日 (火)	8月9日 (水)	8月10日 (木)	8月11日 (金) 山の日	8月12日 (土)	8月13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 (ツツジ・任・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 具たくさんオムレツ 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 さつまいもの甘露煮 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 ピーマンと昆布の和え物 厚揚げの味噌汁 抹茶水ようかん	おにぎり (菜めし) 冷やし中華 (ごまだれ) 大根の梅サダ ソフール (いちご)	御飯 海老団子のフリッス炒め 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 野菜しんじょ オクラの梅風味汁 バナナムース	御飯 焼き鮭 モズクの酢の物 味噌汁 (麩・玉葱) ショア (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 加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) ふりかけ	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)	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 (アボカド・ソース) マカロニサラダ 人参ポタージュ ふりかけ
成分	エネルギー(kcal) 1339 水分(cc) 820.7 たんぱく質(g) 55.0 食塩相当量(g) 6.5	1411 874.5 65.4 6.8	1767 1066.2 67.1 8.7	1388 980.4 47.1 5.5	1654 799.9 62.6 5.9	1394 1012.6 59.2 7.1	1568 937.3 56.5 6.2

★8月11日は山の日です★

山の日が新たに制定されたのは、先月にあった海の日が制定されたからだそうです。1995年に海の日が国民の祝日になると、山の日を国民の祝日にする運動が大きく広がりました。お盆休みと連続させるため、8月12日を山の日にする動きがありました。8月12日は日本航空123便が御巣鷹山へ墜落した日であったことから、8月11日へずらしたそうです。

日本国土の6～7割は山地であるので山の恩恵に感謝しましょう◎




8月

ヴィラ梅光



予定献立表



	8月14日 (月)	8月15日 (火)	8月16日 (水)	8月17日 (木)	8月18日 (金)	8月19日 (土)	8月20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 (ブロッコリー・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 (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 キャベツの酢の物 お漬物 (しば漬け) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (人参・白菜) 豆ひじき おきうと お漬物 (沢庵漬け) 牛乳	パン コーンポタージュ 大根とウイパーの洋風煮 ゴールドキウイ 牛乳
昼食	御飯 白身魚のめんたい焼き ピーマンと海老の和え物 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	ジャージャー麺 小籠包 ほうれん草スープ 黒ごまプリン	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)	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) ふりかけ	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)	ヴィライベント食 BBQ 	麦ご飯 白身魚のみそチヂミ焼き 冬瓜の煮物 かき玉汁 ふりかけ
成分	エネルギー(kcal) 1348 水分(cc) 890.4 たんぱく質(g) 54.6 食塩相当量(g) 6.2	1301 958.0 59.7 5.4	1570 791.7 61.8 6.9	1555 937.7 52.0 9.8	1291 827.6 52.7 4.5	1459 915.1 59.9 6.2	1707 1031.2 62.0 6.8



【お盆】

近年のお盆は8月13日～15日ですが、昔は7月15日をお盆としていたようです。仏教用語の「盂蘭盆会」が省略され盆、お盆と呼ばれているそうです。お盆は日本で夏季に行われる祖先の霊を祀る一連の行事であり、日本古来の祖先信仰と仏教が融合した行事といわれています。



8月 ヴィラ梅光



予定献立表



	8月21日 (月)	8月22日 (火)	8月23日 (水)	8月24日 (木)	8月25日 (金)	8月26日 (土)	8月27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 ス克蘭ブルエッグ 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) ぶどう	涼風御膳  焼きそば たこ焼き (丸抜き) トマトと胡瓜の酢の物 枝豆 五目汁 スイカ入りサイダーゼリー	御飯 和風ハンバーグ さつま芋の甘露煮 梅風味清し汁 プリン	御飯 海鮮のバター炒め 春雨サラダ もずくの清まし汁 パインゼリー	御飯 豚の角煮 ひじきの梅サラダ とろろ昆布汁 フルーツ(バナナ)	御飯 鯖の味噌煮 たまごサラダ 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 ビーフン炒め 味噌汁 (厚揚げ・春菊) きなこプリン
夕食	麦ご飯 エピチリ 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)	麦ご飯 白身魚のレモンパッパ-焼き 和わかサラダ 白菜のスープ ふりかけ	麦ご飯 鶏のから揚げ 冬瓜の蟹あんかけ 味噌汁 (厚揚げ・わか) お漬物 (桜大根)	麦ご飯 青魚のハーバルグリル焼き パッケージサラダ 清し汁 (海老団子) お漬物 (つぼ漬け)	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) 1131 水分 885.9 たんぱく質 52.7 食塩相当量 4.7	1401 1177.2 58.8 8.7	1595 859.0 62.5 7.4	1361 972.1 56.0 6.7	1617 799.6 66.3 8.0	1437 979.6 64.6 4.8	1644 821.6 55.8 5.6

たこ焼きは大阪発祥の郷土料理

たこ焼きは、大阪府西成区の「会津屋」の創業者である遠藤留吉が考案したとされ、昭和10年(1935年)に生まれた郷土料理です。創業当時の「たこ焼き」は生地が醤油味で、ソースをかけて食べるものではなかったそうです。ソースをかける様になったのは戦後にとんかつソースや中濃ソースが登場してからで、昭和30年代ごろといわれています。昔からあったちよぼ焼きや、明石焼きを参考にして現在のたこ焼きが出来たそうです。 R5

