



	8月28日 (月)	8月29日 (火)	8月30日 (水)	8月31日 (木)	9月1日 (金)	9月2日 (土)	9月3日 (日)
朝食	麦ご飯 味噌汁 (茄子・椎茸) 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・油揚げ) 鶏肉とれんこんの煮物 くるみ小女子 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 (冬瓜・白葱) 大根のそぼろあんかけ 豆と根菜のごまサラダ お漬物 (味づくし) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (麩・エリンギ) 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 (キャベツ・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 オレンジ 牛乳
昼食	御飯 鮭の蒲焼き 白菜の辛子マヨ和え そうめん汁 シークワーサーゼリー	麦とろろ丼 茄子とささみの中華だれかけ 梅なめ茸の清し汁 スイカ	御飯 白身魚の塩焼き もやしの和え物 味噌汁 (玉葱・あおさ) ミルクプリン	御飯 牛肉とさつま芋炒め煮 キャベツのサラダ 清し汁 (舞茸・玉葱) 梅ゼリー	ミートスパゲッティ 小松菜とツナの和え物 ほうれん草スープ ぶどうゼリー	丼カレー (福神漬け) サーモンのフレンチサラダ わかさスープ ソフール (イチゴ)	御飯 青魚の胡麻煮 胡瓜とわかめのサラダ 清し汁 (はんぺん) はちみつレモンゼリー
夕食	麦ご飯 牛肉の山椒炒め ほうれん草の和え物 メンマのスープ お漬物 (かっぱ漬け)	麦ご飯 青魚のピーナツ味噌焼き ゴーヤの和え物 つみれ汁 お漬物 (しそ昆布)	麦ご飯 鶏肉の香味ソースかけ 海老と豆腐のふんわり天 中華スープ ふりかけ	麦ご飯 カレイの西京焼き 鶏ささみと水菜のナムル もずくの清し汁 お漬物 (桜大根)	赤飯 白身魚の酒蒸し 春雨サラダ 清し汁 (えのき・油揚げ) お漬物 (つぼ漬け)	麦ご飯 海老チリ オクラのおかか和え 豆腐のくず汁 味のり	麦ご飯 焼き肉炒め 茄子の梅醤油かけ 豆乳味噌汁 (帆立・玉葱) ふりかけ
成分	エネルギー(kcal) 1352 水分(cc) 927.0 たんぱく質(g) 52.1 食塩相当量(g) 7.5	1543 881.9 57.4 5.7	1574 990.9 74.0 8.8	1298 945.3 55.5 5.3	1253 786.9 59.3 6.8	1428 1070.4 58.3 7.0	1576 971.0 58.2 6.9

ミートソースは日本発祥？ポロネーゼとの違いとは




ミートソースは日本洋食の定番で喫茶店でも定番のメニューですね(*^^*)

ポロネーゼはイタリア「ポローニャ」発祥の料理で香味野菜をオリーブオイルで炒め、赤ワイン、トマトの水煮で煮るのが一般的で味付けは、赤ワインの酸味や渋みを活かしたところが特徴です。対してミートソースは赤ワインを使用せず、ケチャップや砂糖で甘味を足すレシピが多く日本人の好みに合うように味付けされているそうです(^^)

9月 ヴィラ梅光 予定献立表



	9月4日 (月)	9月5日 (火)	9月6日 (水)	9月7日 (木)	9月8日 (金)	9月9日 (土)	9月10日 (日)
朝食	麦ご飯 味噌汁 (えのき・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 (巻麩・椎茸) 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 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 (冬瓜・麩) 切干し大根煮 いんげんの胡麻和え お漬物 (味づくし) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (南瓜・IITヅ) 竹輪と昆布の煮物 納豆 お漬物 (しば漬け) カルシウム牛乳	麦ご飯 味噌汁 (あおさ・玉葱) 里芋のそぼろ煮 おきうと お漬物 (沢庵漬け) 牛乳	パン 南瓜のポタージュ 蓮根と大豆のトマト煮 ぶどう 牛乳
昼食	御飯 回鍋肉 いかしゅうまい 湯葉の清し汁 杏仁豆腐	御飯 鮭のバター醤油焼き ふきの酢味噌かけ 白菜とザーサイのスープ いちごムース	おにぎり (ゆかり) かぼす蕎麦 餃子 ももゼリー	御飯 白身魚の和風あんかけ 小松菜のピ-ナツ和え 味噌汁 (天ぷら・舞茸) 水ようかん	◇重陽の節句御膳◇ 栗ごはん 茄子と挽肉のはさみ揚げ 里芋と海老の白みそ煮 ほうれん草のお浸し 菊花の清し汁 フルーツ (梨) 	御飯 鱈の梅干煮 胡瓜の酢の物 つみれ汁 (いか) ティラミス	御飯 豚の生姜焼き 法連草の塩昆布和え 清し汁 (花麩) アセロラゼリー
夕食	麦ご飯 白身魚の香草ムニエル ビーフンサラダ グリーンポタージュ お漬物 (かっぱ漬け)	麦ご飯 鶏肉とごぼうの煮物 ポテトサラダ 清し汁 (蒲鉾) お漬物 (しば漬け)	麦ご飯 豚肉とそら豆のチーズ炒め オクラの辛子和え 味噌汁 (竹輪・麩) ふりかけ	麦ご飯 鶏肉の明太焼き 南瓜の煮物 なめこの清し汁 お漬物 (桜大根)	麦ご飯 白身魚のムニエル マスタードソース マカロニサラダ ガー風味 ほうれん草スープ お漬物 (つぼ漬け)	麦ご飯 牛肉入りビーフン 卵サラダ 清し汁 (竹の子) 味のり	ちまき 青魚のねぎ味噌焼き 大根のサラダ 中華スープ ふりかけ
成分	エネルギー(kcal) 1553 水分(cc) 921.0 たんぱく質(g) 57.0 食塩相当量(g) 7.5	1426 808.5 63.8 6.2	1443 941.2 55.1 6.2	1530 883.1 61.7 5.5	1507 915.4 58.9 7.0	1354 874.5 52.2 7.3	1398 1040.5 57.0 4.9

9月9日は重陽の節句です

昔、中国では奇数を陽の数とし、陽の極である9が重なる9月9日は大変めでたい日とされ、「陽の極まった数の重日」ということで「重陽」となりました。この日には、菊の香りを移した菊酒を飲んだりして邪気を払い長命を願うという風習があり、日本には平安時代の初めに伝わりました。

また、収穫の時期にもあたるため、庶民の間では「栗の節句」としてお祝いをしていました。今も、太宰府天満宮の秋思祭 (しゅうしさい) など、各地で菊を愛でる祭りや行事が催されています。



	9月11日 (月)	9月12日 (火)	9月13日 (水)	9月14日 (木)	9月15日 (金)	9月16日 (土)	9月17日 (日)
朝食	麦ご飯 味噌汁 (わかめ・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 (茄子・水菜) 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 海藻サラダ カルシウム牛乳	麦ご飯 味噌汁 (青梗菜・巻き麩) 大根のそぼろあんかけ 竹の子の土佐煮 お漬物 (味づくし) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (わかめ・えのき) 豆ひじき 梅だいこん お漬物 (しば漬け) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (小松菜・人参) 南瓜のとりそぼろ煮 くるみ小女子 お漬物 (沢庵漬け) カルシウム牛乳	パン コーンポタージュ 大根とウイナーの洋風煮 パインのシロップ漬け 牛乳
昼食	御飯 鯖の味噌煮 オクラのわさび和え ワンタンスープ チョコムース	御飯 帆立と野菜の炒め物 小籠包 ザーサイのスープ マンゴプリン	御飯 豚肉とキャベツの春雨煮 南瓜サラダ 松茸麩の清し汁 メロンムース	鮭と卵の三色丼 茄子のおろしポン酢かけ 梅そうめん汁 フルーツ (バナナ)	御飯 白身魚の青のりマヨ焼き キャベツのゆかり和え 赤だし味噌汁 抹茶ゼリー	ハヤシライス ｶﾞﾌﾞﾌﾞのサラダ コッパムープ ショア (ブルーベリー)	御飯 西京焼き さつま芋のゆず煮 とろろ昆布汁 ラフランスゼリー
夕食	麦ご飯 鶏肉のキムチ炒め 白菜のサラダ 味噌汁 (豆腐・揚げ) お漬物 (かっぱ漬け)	麦ご飯 鮭の幽庵焼き ひじきの白和え 清汁 (舞茸・錦糸) お漬物 (しば漬け)	麦ご飯 白身魚のもろみチーズ焼き 胡瓜の和え物 梅風味清し汁 ぶりかけ	麦ご飯 鶏ソテー ｶｰﾄﾞｸﾞﾙ ｷｰﾓﾝのﾌﾙﾝｼﾞﾗﾀﾞ 人参のポタージュ お漬物 (桜大根)	麦ご飯 豆腐ハンバーグ じゃが芋の胡麻酢和え あさりの清まし汁 お漬物 (つぼ漬け)	麦ご飯 ｷﾞﾝﾏの塩焼き (すだち添え) 蟹とくわいのしんじょ かき玉汁 味のり	麦ご飯 厚揚げの甘酢炒め ｶｷﾄﾞｷのﾄﾏﾄｻﾗﾀﾞ ｻﾞｰﾌﾞﾝｽｰﾌﾟ ぶりかけ
成分	エネルギー(kcal) 1405 水分(cc) 888.7 たんぱく質(g) 51.4 食塩相当量(g) 5.1	1264 888.6 62.1 7.6	1535 952.0 57.0 6.1	1394 983.4 55.6 5.9	1266 840.4 57.3 5.4	1669 958.7 64.5 5.9	1613 906.1 55.6 6.6

食欲の秋！秋に食欲が増すのはどうして??



日光を浴びると、私たちの脳は「セロトニン」と呼ばれる物質を分泌します。セロトニンは別名「幸せホルモン」とも呼ばれ、「精神を安定させる働き」と「食欲を抑える働き」の二つの働きを持っています。夏と比べて日照時間の短くなる秋にはセロトニンの分泌量が減少するので、食欲を抑える働きも弱くなり、食欲が増してしまうと考えられているそうです。(*^*)良質な睡眠をとり日の光を浴びるなどしましょう◎



9月 ヴィラ梅光 予定献立表

	9月18日 (月) 敬老の日	9月19日 (火)	9月20日 (水)	9月21日 (木)	9月22日 (金)	9月23日 (土)	9月24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 (巻き麩・茄子) 大豆の五目煮 ところ天 お漬物 (高菜漬け) カルシウム牛乳	パン 野菜スープ スクランブルエッグ ツナサラダ 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (豆腐・小松菜) 里芋のそぼろ煮 納豆 お漬物 (味づくし) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (しめじ・油揚げ) 竹輪と昆布の煮物 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 (キャベツ・麩) 切干し大根煮 ほうれん草の白和え お漬物 (沢庵漬け) 牛乳	パン 南瓜のポタージュ 蓮根と大豆のトマト煮 梨 牛乳
昼食	御飯 青魚の梅風味焼き 鶏レバーの生姜煮 もずくスープ お祝い和菓子	御飯 海老団子とEリソフの塩炒め サーモンのクリームソース和え コーンスープ ぶどう	御飯 鱈のバジル焼き マカロニのカレー炒め コンソメスープ パインゼリー	菜めしおにぎり きつねうどん 胡瓜とじゃこのおろし和え おはぎ	御飯 ハバグ〜マトリ〜 ポテトサラダ コーンクリームスープ ももゼリー	御飯 ガンモと茄子の煮物 春雨サラダ メンマの生姜スープ ミルクプリン	ネギ塩豚丼 卵サラダ 味噌汁 (天ぷら・春菊) 青梅ゼリー
夕食	麦ご飯 豚のしょうが焼き 小松菜の白和え つみれ汁 (いか) お漬物 (かっぱ漬け)	麦ご飯 白身魚の煮付け オクラの梅なめ茸和え 味噌汁 (白菜・厚揚げ) お漬物 (しば漬け)	麦ご飯 牛肉の甘辛炒め ほうれん草の湯葉和え 赤だし味噌汁 ふりかけ	麦ご飯 鶏のから揚げ キャベツの和え物 ザンザイのスープ お漬物 (桜大根)	麦ご飯 鮭の和風あんかけ 冬瓜と帆立の酢の物 とろろ味噌汁 お漬物 (つぼ漬け)	麦ご飯 さんまの甘酢焼き 白菜の胡麻和え 白みそ汁 味のり	麦ご飯 青魚の山椒焼き きのこのわさび和え 清し汁 (麩・錦糸卵) ふりかけ
成分	エネルギー(kcal) 1352 水分(cc) 883.8 たんぱく質(g) 60.9 食塩相当量(g) 5.6	1306 981.4 55.5 7.4	1471 782.4 59.7 6.6	1475 904.6 56.6 5.4	1484 999.5 58.6 6.3	1529 761.3 49.9 6.4	1590 869.0 59.3 6.9



健やかに敬老の日を迎えられ、心よりお喜び申しあげます。
いつまでもご壮健であられますようお祈りいたします。

敬老の日おめでとうございます
これからも元気にお過ごし下さい！

