

1月 ヴィラ梅光 予定献立表

	1月1日 (月) 元旦	1月2日 (火)	1月3日 (水)	1月4日 (木)	1月5日 (金)	1月6日 (土)	1月7日 (日)
朝食	麦ご飯 味噌汁 (えのき・庄内麩) ごぼうの煮物 もずく お漬物 (梅干し) カルシウム牛乳	麦ご飯 味噌汁 (京菜・油揚げ) 大根のそぼろあんかけ いんげんの粒胡麻和え 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 海草サラダ 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (あおさ・麩) 鶏肉と蓮根の煮物 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 (揚げ・玉葱) 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 (麩・小松菜) 南瓜のとりそぼろ煮 梅だいこん 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 いちご 牛乳
昼食	赤飯 ブリの照り焼き がめ煮 数の子 清し汁 (蒲鉾) 栗きんとん	御飯 カレイの西京焼き 焼き茄子 清し汁 (椎茸・玉葱) ぶどうゼリー	御飯 鮭の幽庵焼き マカロニサラダ ザーサイスープ 水ようかん	御飯 鶏肉の黄金焼き アサドと豆のサラダ トマトスープ チョコムース	 新年祝い膳 ちらし寿司 銀鱈みりん 天ぷら盛り (抹茶塩) 湯葉の清し汁 練切 (鯛の幸)	御飯 鶏肉のヒレパッパ焼き モズクの酢の物 そうめん汁 焼きプリン	御飯 白身魚の山椒焼き たまごサラダ 味噌汁 (オクラ・玉葱) はちみつレモンゼリー
夕食	麦ご飯 鯖の唐揚げ ブロッコリーのわさび和え 梅そうめん汁 お漬物 (かっぱ漬け)	麦ご飯 エビチリ 南瓜サラダ 海鮮ワンタンスープ お漬物 (しば漬け)	麦ご飯 豚肉の時雨煮 キャベツの重ね蒸し 味噌汁 (舞茸・オクラ) ふりかけ	麦ご飯 白身魚のもろみ焼き 山芋の辛子和え つみれ汁 お漬物 (桜大根)	麦ご飯 厚揚げの和風麻婆 じゃがいものゆかり和え あさりの味噌汁 お漬物 (つぼ漬け)	麦ご飯 青魚の胡麻焼き 炒り豆腐 清まし汁 (花麩) 味のり	七草粥 牛肉の高菜炒め ビーフンサラダ 清し汁 (はんぺん) ふりかけ
成分	エネルギー(kcal) 1501 水分(cc) 770.5 たんぱく質(g) 63.8 食塩相当量(g) 6.7	1215 891.2 52.6 5.7	1546 882.3 60.4 8.3	1512 824.8 57.3 6.3	1469 768.1 60.4 6.3	1471 842.9 53.6 6.2	1601 1104.5 60.2 6.6



謹んで新年のお祝いを申し上げます。
 あけましておめでとうございます。
 よき新春をお迎えのことと、お慶び申し上げます。
 本年も、季節に合わせたお食事を提供出来るよう一層努力して
 参りますので、よろしくお願いいたします。



1月

梅光園

予定献立表



	1月8日(月) 成人の日	1月9日(火)	1月10日(水)	1月11日(木)	1月12日(金)	1月13日(土)	1月14日(日)
朝食	麦ご飯 味噌汁(大根・えのき) ひじきの煮物 お漬物(梅干し) カルシウム牛乳	麦ご飯 味噌汁(小松菜・油揚げ) 大豆の五目煮 お漬物(高菜漬け) 牛乳	麦ご飯 味噌汁(水菜・南瓜) スクランブルエッグ ふりかけ 牛乳	麦ご飯 味噌汁(椎茸・玉葱) 里芋のそぼろ煮 お漬物(味づくし) カルシウム牛乳	麦ご飯 味噌汁(豆腐・わかめ) 竹輪と昆布の煮物 お漬物(しば漬け) 牛乳	麦ご飯 味噌汁(さつまいも) 切干し大根煮 お漬物(沢庵漬け) 牛乳	麦ご飯 味噌汁(わかめ) 蓮根と大豆のトマト煮 ふりかけ 牛乳
昼食	御飯 豚の香味焼き 鶏レバーの煮込み メンマのスープ ジョア(ブルーベリー)	御飯 鮭の塩焼き 春菊の白和え 味噌汁(わかめ・ごぼう) 梅ゼリー	御飯 豚の生姜焼き キャベツの和え物 トマトスープ フルーツ(みかん)	御飯 牛肉の味噌焼き 海老とカワワケのマリネ 茶そば汁 プリン	ねぎトロ丼 かぶの葛煮 赤だし味噌汁 ピーチゼリー	トマトカレー コールスローサラダ コンソメスープ カップでヤクルト	御飯 筑前煮 小松菜のお浸し 味噌汁(おつゆ麩) 梨ゼリー
間食		キャラメルクリームどら焼き			たいやき		
夕食	麦ご飯 海老団子のクリーム煮 花野菜とパプリカのサラダ コーンスープ	麦ご飯 牛肉のにんにく炒め マカロニサラダ ワンタンスープ	麦ご飯 厚揚げと茄子のみぞれ煮 オクラの梅風味和え 清し汁(蒲鉾)	麦ご飯 赤魚の煮付け 青梗菜の煮浸し なめこの味噌汁	麦ご飯 鶏肉のササゲとアスパラガスの揚げ 根菜サラダ グリーンポタージュ	麦ご飯 豆腐のきのこあんかけ ひじきの煮物 清し汁(花麩)	麦ご飯 豆腐ハンバーグ 茄子の香味炒め 梅そうめん汁
成分	エネルギー(kcal) 1436 水分(cc) 1036.8 たんぱく質(g) 57.2 食塩相当量(g) 6.8	1487 906.6 59.7 6.7	1377 978.3 49.6 6.0		1497 903.5 62.9 6.3	1613 865.3 58.0 6.4	1311 835.5 59.4 6.6

成人おめでとう



【成人の日】

1月8日は成人の日です。2022年4月には20歳から18歳へと成人年齢の引き下げがありました。成人の日の由来は、日本の古い儀式である元服(げんぷく)や裳着(もぎ)です。元服や裳着とは奈良時代以降に始まった成人を示す儀式で、11歳から20歳ごろまでに行なわれていました。髪型を子ども用から大人用に変えて、成人向けの衣装を身に付ける儀式です。

これらの由緒ある儀式が、成人の日の基礎といわれているそうです(*^。^*)

R6

1月

ヴィラ梅光

予定献立表

	1月15日 (月)	1月16日 (火)	1月17日 (水)	1月18日 (木)	1月19日 (金)	1月20日 (土)	1月21日 (日)
朝食	麦ご飯 味噌汁 (麩・玉葱) ごぼうの煮物 もずく お漬物 (梅干し) カルシウム牛乳	麦ご飯 味噌汁 (なす・豆腐) 鶏と蓮根の煮物 桜えびと青菜のお浸し お漬物 (高菜漬け) 牛乳	パン ミントトネ ベーコンエッグ れんこんサラダ 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (白菜・人参) 大根のそぼろあんかけ たけのこの土佐煮 お漬物 (味づくし) カルシウム牛乳	麦ご飯 味噌汁 (青梗菜・焼き麩) 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 (巻き麩) 南瓜のとりそぼろ煮 納豆 お漬物 (沢庵) 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	御飯 海老団子の八宝炒め 卵焼き ニラと生姜のスープ マンゴープリン	ハヤシライス ブロッコリーのオムレツ和え コンソメスープ ジョア (マスカット)	御飯 青魚のねぎ味噌焼き ヤングコーンのサラダ ビーフンスープ 杏仁豆腐	御飯 お刺身 かぶのきのこあんかけ 赤だし味噌汁 りんごゼリー	ほうれん草のクリームスープ キャベツの柚子サラダ トマトスープ ミックスフルーツ	御飯 ハーブのトマト炒め キャベツのソテー コンソメスープ りんごゼリー	キーマカレー 白菜の和え物 わかめスープ ソフール (レモン)
夕食	麦ご飯 鶏のから揚げ ピーマンの中華和え 味噌汁 (小松菜・天ぷら) お漬物 (かっぱ漬け)	麦ご飯 ブリの照り焼き かつおのさっぱり和え 白みそ汁 お漬物 (しば漬け)	麦ご飯 豚肉の柚子胡椒炒め 胡瓜の酢の物 貝柱の味噌汁 ふりかけ	麦ご飯 つみれと水菜の豆乳味噌煮 南瓜サラダ もずくの清まし汁 お漬物 (桜大根)	麦ご飯 鮭の生姜あんかけ じゃが芋の味噌和え ザーサイのスープ お漬物 (つぼ漬け)	麦ご飯 豆腐の彩りあんかけ 餃子 清し汁 (花麩) 味のり	麦ご飯 鶏肉の田楽風 ピーマンサラダ あおさの清し汁 ふりかけ
成分	エネルギー(kcal) 1358 水分(cc) 915.2 たんぱく質(g) 46.5 食塩相当量(g) 6.7	1432 934.7 59.7 7.2	1537 1025.6 68.4 7.9	1224 983.8 50.6 6.6	1320 832.7 54.4 7.8	1541 890.2 61.2 6.4	1588 974.8 56.0 6.0

1月15日は小正月～小正月ってなに？～

小正月の由来は旧暦から考えからきたことが由来だと言われています。昔の日本人にとって「満月」は神聖かつ、特別な力があるものでした。1年の中で最初の満月の日が1月15日であったためそう呼ばれていたようです。それに対し1月1日は「大正月」と呼ばれ、地域によっては、大正月 (1/1) から小正月 (1/15) までをお正月の期間として祝う地域もあったようです。小正月の朝はあずき粥を食べ、一年間の無病息災を祈り、五穀豊穡を願っていたそうですよ(*^_^*)



1月・ヴィラ梅光 予定献立表



	1月22日 (月)	1月23日 (火)	1月24日 (水)	1月25日 (木)	1月26日 (金)	1月27日 (土)	1月28日 (日)
朝食	麦ご飯 味噌汁 (じゃが芋・玉葱) ひじきの煮物 めかぶ お漬物 (梅干し) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (えのき・巻き麩) 大豆の五目煮 ゆず造りえのき昆布 お漬物 (高菜漬け) 牛乳	パン コンソメスープ スクラブルエッグ 海草サラダ カルシウム牛乳	麦ご飯 味噌汁 (焼き麩・しめじ) 里芋のそぼろ煮 わかさぎの甘露煮 お漬物 (味づくし) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (白菜・玉葱) 竹輪と昆布の煮物 くるみ小女子 お漬物 (しば漬け) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (わかめ・油揚げ) 切干し大根煮 ポテトサラダ お漬物 (沢庵) カルシウム牛乳	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 鶏肉の照り焼き 法蓮草の辛子和え 帆立のスープ アセロラゼリー	御飯 白身魚の黄金焼き ごぼうの中華炒め 白だし味噌汁 抹茶水ようかん	牛丼 菜の花のお浸し 味噌汁 (茄子・豆苗) マスカットゼリー	御飯 鮭の幽庵焼き ふんわりてん 赤だし味噌汁 みたらしゼリー	御飯 豆腐ハンバーグ ツナサラダ コンソメスープ いちごムース	御飯 回鍋肉 小松菜のナムル 清し汁 (蒲鉾) ミルクプリン	御飯 あじフライ イグサの山椒炒め 豚汁 コーヒーゼリー
夕食	麦ご飯 白身魚の山椒焼き がんもの煮物 ネギと挽肉のスープ お漬物 (かっぱ漬け)	麦ご飯 シチュー 茄子のイタリアン コンソメスープ お漬物 (しば漬け)	麦ご飯 さばのくわ焼き 蒸し鶏のごま和え あおさの清し汁 ふりかけ	麦ご飯 ロールパン あさり風味 たらこスパゲティ 豆乳チャウダー お漬物 (桜大根)	麦ご飯 焼き魚 ビーフン炒め 味噌汁 (春菊・人参) お漬物 (つぼ漬け)	麦ご飯 サバの味噌煮 白菜のかにかま和え 清し汁 (花麩) 味のり	麦ご飯 バーベキューチキン さつまいのはちみつ煮 清し汁 (松茸麩) ふりかけ
成分	エネルギー(kcal) 1308 水分(cc) 940.1 たんぱく質(g) 55.6 食塩相当量(g) 6.9	1466 1066.6 59.8 6.5	1372 967.4 61.3 7.4	1360 1065.6 51.0 6.2	1499 875.9 59.7 6.8	1606 807.1 57.3 6.6	1647 869.0 61.6 7.2

ホワイトシチューは日本発祥!



ホワイトシチューとも呼ばれ、生クリームや牛乳を使用した白いシチューです。タマネギ、ジャガイモ、ニンジン、鶏肉などを具材とすることが多く、小麦粉を使いとろみのある状態に仕上げていることが特徴です。牛乳をベースにした煮込み料理は世界各国で見られますが、日本のクリームシチューのようにとろみはなく、「クリームシチュー」という言葉そのものが日本で生まれた造語であることから、海外においては日本料理として紹介されることもあるようです。