



ヴィラ梅光

予定献立表



	3月4日 (月)	3月5日 (火)	3月6日 (水)	3月7日 (木)	3月8日 (金)	3月9日 (土)	3月10日 (日)
朝食	麦ご飯 味噌汁 (えのき・焼き麩) 大豆の五目煮 めかぶ 海苔の佃煮 カルシウム牛乳	麦ご飯 味噌汁 (しめじ・玉葱) ひじきの煮物 卵の花 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 ツナサラダ 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (大根・油揚げ) 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 (茄子・わかめ) 竹輪と昆布の煮物 わかさぎの甘露煮 お漬物 (しば漬け) カルシウム牛乳	麦ご飯 味噌汁 (厚揚げ) 切干し大根煮 いちご 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 キャンディチーズ 牛乳
昼食	御飯 タラのめかぶあんかけ ゴーヤのおかか和え 赤だし味噌汁 はちみつレモンゼリー	御飯 豚肉と春雨の炒め物 加ワラーの塩昆布和え コーンスープ キャロットゼリー	御飯 豚肉の山椒焼き 春菊の煮浸し 茶そば汁 チョコムース	◆桃の節句御膳◆ しらすと生姜の炊き込みご飯 チーズと大葉の拌和サラダ つぼみ菜の酢味噌がけ はまぐりの潮汁 菱餅風デザート	梅菜めしご飯 ちゃんぽん 茄子の煮浸し マロンムース	御飯 ヨガ ぶらの幽庵焼き 人参のごまマヨ和え 味噌汁 (巻麩) ショア (マスカット)	御飯 豆腐のかにあんかけ 菜の花の辛子和え 清し汁 (花麩) カップでヤクルト
夕食	麦ご飯 肉じゃが 魚肉ハムのソテー 梅そうめん汁 お漬物 (かっぱ漬け)	ちまき 白身魚の塩焼き 白菜の練りごま和え 春セリの清し汁 お漬物 (梅干し)	麦ご飯 鱈の梅煮 ブロッコリーのサラダ とろろ昆布汁 ぶりかけ	麦ご飯 牛肉とキノコのオムレツ炒め オクラのゆかり和え 五目汁 お漬物 (桜大根)	麦ご飯 エビチリ モズクの酢の物 味噌汁 (青梗菜・じゃが芋) お漬物 (つぼ漬け)	麦ご飯 鶏肉と青梗菜の中華炒め 蓮根のおかか煮 春雨スープ 味のり	麦ご飯 鶏肉の梅味噌焼き いんげんのガーサイ炒め なめこの味噌汁 ぶりかけ
成分	エネルギー(kcal) 1229 水分(cc) 915.7 たんぱく質(g) 45.3 食塩相当量(g) 6.4	1225 1035.9 54.5 6.8	1440 720.4 59.3 7.7	1352 933.5 62.1 7.1	1237 894.6 55.1 6.5	1527 1079.4 64.2 6.5	1563 931.1 61.5 8.6

☆3月3日はひな祭りです☆



江戸時代に入り、二代将軍秀忠の娘徳子が後水尾天皇のお妃様として宮廷に入る際、京都の御所で盛大な雛祭りが行われたのをきっかけに、幕府や大奥でも雛祭りをを行うようになりました。やがて武士階級から町人へと広まり、江戸幕府が3月3日を祝日に設定したことで大衆も盛んにお祝いするようになったといわれています。少し遅いですが7日はひな祭りの行事食を予定しています(*^^*)

3月

ヴィラ梅光

予定献立表



	3月11日 (月)	3月12日 (火)	3月13日 (水)	3月14日 (木)	3月15日 (金)	3月16日 (土)	3月17日 (日)
朝食	麦ご飯 味噌汁 (豆腐・玉葱) ごぼうの煮物 もずく 海苔の佃煮 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (揚げ・えのき) 鶏肉と蓮根の煮物 納豆 お漬物 (高菜漬け) カルシウム牛乳	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 (小松菜・さつまいも) 大根のそぼろあんかけ 法蓮草の白和え お漬物 (味づくし) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (玉葱・麩) 豆ひじき 紅白テリーヌ お漬物 (しば漬け) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (なめこ・豆腐) 南瓜のとりそぼろ煮 ごま豆腐 お漬物 (沢庵漬け) 牛乳	パン コーンポタージュ 大根とウインナーの洋風煮 ミニトマト カルシウム牛乳
昼食	御飯 白身魚の塩麹蒸し ヤングコーンの炒め物 なめこ汁 梅ゼリー	御飯 牛肉の時雨煮 法蓮草のさっぱり和え 清し汁 (はんぺん) 抹茶水ようかん	御飯 鶏肉のキムチ風炒め 蒸し餃子 ニラとザ-サイのスープ アセロラゼリー	御飯 お刺身 厚揚げの野菜あんかけ あおさの味噌汁 デコポン	御飯 赤魚のさっぱり煮 ジャガイモの青のりまぶし 赤だし味噌汁 杏仁豆腐	御飯 回鍋肉 焼売 清し汁 (なると) よもぎムース	御飯 お好み焼き オクラともずくの酢の物 清し汁 (おつゆ麩) ソフール (レモン)
夕食	かしわご飯 がんもと蒟の煮物 キャベツのナムル 清し汁 (蒲鉾・三つ葉) お漬物 (かっぱ漬け)	麦ご飯 青魚の幽庵焼き 里芋と竹の子の煮物 清し汁 (花麩) お漬物 (梅干し)	麦ご飯 かぼちゃコロッケ マカロニサラダ トマトスープ ぶりかけ	麦ご飯 新玉葱と豚肉の甘辛炒め なすの南蛮風 あさりの清し汁 お漬物 (桜大根)	麦ご飯 鶏肉の明太マヨ焼き ブロッコリーのレモンマリネ コーンスープ お漬物 (つぼ漬け)	麦ご飯 ジャガイモの味噌マヨ焼き 白菜のさっぱり和え 清し汁 (花麩) 味のり	麦ご飯 赤魚の西京焼き ほうれん草のごま和え わかめの味噌汁 ぶりかけ
成分	エネルギー(kcal) 1223 水分(cc) 997.0 たんぱく質(g) 47.9 食塩相当量(g) 6.7	1424 907.5 53.7 6.9	1391 813.1 48.2 6.6	1382 995.5 58.5 7.0	1385 897.5 58.1 7.2	1373 866.0 55.3 6.1	1647 943.0 55.2 7.6

<<枝豆と大豆の豆知識>>

枝豆や大豆は普段の食事でも多く使用している馴染みのある食材ですが、みなさんはこの2つの食べ物が別の品種の食べ物だと思っていないですか？

実は枝豆と大豆は全く同じ品種の野菜であり、大豆が未成熟な時に収穫したものが枝豆なのです！

ちなみに大豆もやしは大豆が発芽したものであるため「枝豆＝大豆＝もやし（大豆もやし）」となります。

同じ品種の野菜であっても収穫時期によって味や見た目、栄養素も変化するのでおもしろいですね（^o^）





ヴィラ梅光



予定献立表



	3月18日 (月)	3月19日 (火)	3月20日 (水) 春分の日	3月21日 (木)	3月22日 (金)	3月23日 (土)	3月24日 (日)
朝食	麦ご飯 味噌汁 (南瓜・玉葱) 大豆の五目煮 めかぶ 海苔の佃煮 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (あおさ・巻き麩) 切り昆布大豆 イガノの胡麻和え お漬物 (高菜漬け) カルシウム牛乳	パン ミネストローネ スクランブルエッグ オレンジ 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (水菜・エリンギ) 里芋のそぼろ煮 姫皮たけのこ (梅) お漬物 (味づくし) カルシウム牛乳	麦ご飯 味噌汁 (大根・えのき) 竹輪と昆布の煮物 たまご豆腐 お漬物 (しば漬け) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (油揚げ) 切干し大根煮 スパゲッティサラダ 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 キャンディチーズ カルシウム牛乳
昼食	御飯 鶏肉の照り焼き 切干大根の柚子胡椒炒め 筍のごま汁 ぶどうゼリー	御飯 がんもと茄子の煮物 蒸し鶏のサラダ ゆず風味清し汁 ぼたもち	御飯 さばの利休焼き 大学れんこん 味噌汁 (わかめ) パインゼリー	御飯 白身魚の和風あんかけ ごぼう天の含め煮 赤だし味噌汁 バナナムース	御飯 焼き肉炒め エンドウ豆の胡麻和え 中華スープ ももゼリー	御飯 鶏肉の照り煮 ブロッコリーの炒め物 清し汁 (玉葱) 桜餅風デザート	御飯 ねぎマヨチキン 青梗菜の旨辛和え 赤だしなめこ汁 ジョア (ブルーベリー)
夕食	麦ご飯 白身魚の和風あんかけ いんげんのピーナツ和え 清し汁 (蒲鉾) お漬物 (かっぱ漬け)	麦ご飯 赤魚の煮付け じゃが芋の旨塩煮 花麩の清し汁 お漬物 (梅干し)	麦ご飯 中華風チキン キャベツの炒め物 豆腐の清し汁 ふりかけ	麦ご飯 鶏の唐揚げ ひじきのマヨサラダ 清し汁 (はんぺん) お漬物 (桜大根)	麦ご飯 鮭のタルタル焼き 茄子のケチャップ炒め グリーンポタージュ お漬物 (つぼ漬け)	麦ご飯 さばのくわ焼き キャベツの中華和え 春雨スープ 味のり	麦ご飯 豚肉の炭火焼風 海藻サラダ 清し汁 (あさり) ふりかけ
成分	エネルギー(kcal) 1356 水分(cc) 885.0 たんぱく質(g) 55.1 食塩相当量(g) 6.5	1490 917.3 57.5 7.5	1764 984.1 69.9 7.4	1423 871.9 63.0 7.9	1401 935.4 60.6 7.0	1619 976.4 61.4 6.3	1643 970.9 66.2 8.2



☆3/20は春分の日です☆

3/20は春分の日です。この日はお昼と夜の長さが同じという意味を持つ日です。
また春分の日を挟んだ前後3日の計7日間を「彼岸」と呼び、この期間に仏様の供養をする事で極楽浄土へ行くことが出来ると考えられていました。
なぜお彼岸にはおはぎやぼたもちを食べるのかというと、小豆の赤色には災難から身を守る効果があると信じられており、邪気を払うという意味合いから食べてきたのです。





	3月25日 (月)	3月26日 (火)	3月27日 (水)	3月28日 (木)	3月29日 (金)	3月30日 (土)	3月31日 (日)
朝食	麦ご飯 味噌汁 (わかめ・椎茸) ごぼうの煮物 もずく 海苔の佃煮 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (茄子・庄内麩) 鶏肉と蓮根の煮物 煮豆 お漬物 (高菜漬け) カルシウム牛乳	パン コンソメスープ ベーコンエッグ キウイ 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (人参・玉葱) 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 (麩・ブナ) → 切り昆布大豆 さつま芋の甘露煮 お漬物 (しば漬け) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 南瓜のとりそぼろ煮 マカロニサラダ 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 ミニトマト 牛乳
昼食	御飯 青魚の山椒焼き 小松菜のさっぱり和え メンマのスープ 水ようかん	★セレクト食★ A: 炙りチキンの和風サンド B: フィッシュフライサンド ピーマンの炒め物 ほうれん草スープ アセロラゼリー	御飯 鮭の味噌バター焼き 蓮根の金平 中華スープ きなこムース	御飯 白身魚の明太焼き 茄子の肉味噌かけ そうめん汁 りんごゼリー	梅菜めしご飯 塩ラーメン ほうれん草の白和え バナナ	御飯 鶏肉とごぼうの柳川煮 小松菜のサラダ 清し汁 (おつゆ麩) カップでヤクルト	御飯 韓国風チキン 菜の花のさっぱり和え さつま汁 ミルミルS
夕食	麦ご飯 牛肉と卵の中華炒め 菜の花の梅風味和え 清し汁 (はんぺん) お漬物 (かっぱ漬け)	麦ご飯 白身魚のムニエル さつま芋サラダ コーンポタージュ お漬物 (梅干し)	麦ご飯 高野豆腐の煮物 キャベツのわさび和え 味噌汁 (里芋・あおさ) ぶりかけ	麦ご飯 ハンバーグ～きのこソース ジャーマンポテト もずくの清まし汁 お漬物 (桜大根)	麦ご飯 牛蒡と海鮮つみれの煮物 胡瓜と山菜の和え物 餃子スープ お漬物 (つぼ漬け)	麦ご飯 鯖の山椒焼き 蓮根と昆布の味噌金平 ゆず風味清し汁 味のり	麦ご飯 豆腐のかにあんかけ オクラの練りごま和え そうめん汁 ぶりかけ
成分	エネルギー(kcal) 1387 水分(cc) 880.4 たんぱく質(g) 54.2 食塩相当量(g) 6.0	1593 1082.4 60.9 8.4	1529 723.3 61.5 8.0	1399 910.9 57.5 6.8	1315 1245.0 53.6 6.0	1452 918.7 58.9 6.4	1720 1034.0 65.7 8.4



～バナナの選び方～

バナナを買ってからしばらく時間が経つとあらわれるのが黒い斑点。
 あれはシュガースポットと言って熟成がすすんだ証拠なのです。
 この斑点が皮全体に出た状態が甘味が増した美味しいバナナのサインですよ。
 もちろん、熟すぎて皮が真っ黒になると食べられなくなるので注意してくださいね！

