



予定献立表



	4月1日 (月)	4月2日 (火)	4月3日 (水)	4月4日 (木)	4月5日 (金)	4月6日 (土)	4月7日 (日)
朝食	麦ご飯 味噌汁 (青梗菜・玉葱) 大豆の五目煮 めかぶ お漬物 (海苔の佃煮) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (茄子・豆腐) ひじきの煮物 白菜の和え物 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 オレンジ 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (水菜・油揚げ) 里芋のそぼろ煮 卵の花 お漬物 (味づくし) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (麩・京菜) 竹輪と昆布の煮物 豆と根菜のごまだれサラダ お漬物 (しば漬け) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (里芋) 切干し大根煮 スパゲティサラダ お漬物 (沢庵漬け) 牛乳	パン キャベツの大豆クリームスープ 蓮根と大豆のトマト煮 キャンディチーズ 牛乳
昼食	御飯 豚肉とネギの中華炒め 筍と三つ葉の和え物 春雨スープ ぶどうゼリー	御飯 牛肉の炒め煮 長芋とオクラのかつお和え 梅風味清し汁 抹茶水ようかん	御飯 海老団子のチリソース炒め 小籠包 メンマのスープ 杏仁豆腐	♪春彩御膳♪ 筍と生姜の炊き込みご飯 鶏肉と春野菜のホイル蒸し 空豆の彩り和え 新ごぼうとセリの清し汁 桜チーズムース	御飯 豚肉のオイスター炒め 枝豆のおろし和え 清し汁 (花麩) みたらし団子風デザート	三色丼 切干大根のキムチ炒め 豆腐のお味噌汁 ソフトールレモン	チキンカレー いんげんのアヒージョ 春雨スープ ジョアブルーベリー
夕食	赤飯 鮭の和風あんかけ さつま芋の和風サラダ 梅そうめん汁 お漬物 (かっぱ漬け)	麦ご飯 白身魚の西京焼き ゴーヤの塩チャンプル なめこの味噌汁 漬け物 (梅干し)	麦ご飯 鶏肉のハニーマスタードソースがけ ツナサラダ ほうれん草スープ ふりかけ	麦ご飯 白身魚のめんたい焼き かぶの旨煮 味噌汁 (舞茸・玉葱) お漬物 (桜大根)	麦ご飯 青魚の照り焼き ひじきの炒め煮 味噌汁 (竹の子・わかめ) お漬物 (つぼ漬け)	麦ご飯 赤魚の西京焼き 白菜の中華和え なるとのお吸い物 味のり	麦ご飯 鶏肉のアップルソース ポテトサラダ 卵スープ ふりかけ
成分	エネルギー(kcal) 1491 水分(cc) 763.0 たんぱく質(g) 59.2 食塩相当量(g) 5.5	1306 928.9 51.9 6.8	1423 793.4 55.2 6.7	1404 1022.1 61.5 5.7	1439 789.0 54.2 7.2	1625 835.7 63.8 6.4	1660 940.2 62.0 6.8

☆アスパラのお話☆

アスパラは疲労回復に効果があると言われています。その理由として、野菜としては豊富なたんぱく質、とりわけアミノ酸の一つであるアスパラギン酸が多く含まれるからです。このアスパラギン酸はアスパラガスの穂先に多く含まれます。また、水溶性のビタミン様物質であるルティンは、動脈硬化を防ぎ、高血圧や脳血管障害をも予防する栄養成分です。その他にも、ビタミンB1、B2、葉酸、β-カロテンやビタミンC、E、カルシウムや鉄、亜鉛なども含まれています。





予定献立表



	4月8日 (月)	4月9日 (火)	4月10日 (水)	4月11日 (木)	4月12日 (金)	4月13日 (土)	4月14日 (日)
朝食	麦ご飯 味噌汁 (しめじ・焼き麩) ごぼうの煮物 もずく お漬物 (海苔の佃煮) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (白葱・豆腐) 鶏肉と蓮根の煮物 法蓮草の白和え お漬物 (高菜漬け) 牛乳	パン ミネストローネ ベーコンエッグ ミックストフルーツ 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (麩・しいたけ) 大根のそぼろあんかけ くるみ小女子 お漬物 (味づくし) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (豆腐・玉葱) 豆ひじき 青梗菜のなめ茸和え お漬物 (しば漬け) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (さといも) 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 大根とウインナーの洋風煮 ミニトマト 牛乳
昼食	御飯 鯖の蒲焼 干草焼き 清し汁 (はんぺん) りんごゼリー	御飯 鶏肉の黄金焼き 魚肉ソーセージのソテー コンソメスープ アセロラゼリー	ミートスパゲッティ 白菜の胡麻マヨ和え ニラと生姜のスープ ティラミス	御飯 牛肉のオイスター炒め 小籠包 ザーサイのスープ マンゴーゼリー	御飯 白身魚のレモンバジル焼き ヤングコーンのオーロラ和え トマトスープ 焼きプリン	キーマカレー マカロニサラダ 中華スープ ジョアいちご	豚丼 茄子のぼん酢炒め 味噌汁 (薄揚げ) 食べるヤクルト
夕食	麦ご飯 和風ハンバーグ さつまいもサラダ なめこ味噌汁 お漬物 (かっぱ漬け)	麦ご飯 青魚のねぎ味噌焼き 彩りしんじょう 清し汁 (蒲鉾) 漬け物 (梅干し)	麦ご飯 白身魚のお茶パン粉焼き わかめの青じそ風味和え 清し汁 (松茸麩) ふりかけ	麦ご飯 鮭の柚子胡椒焼き 大根の含め煮 あおさの味噌汁 お漬物 (桜大根)	麦ご飯 豚の香味焼き カブのマヨネーズ和え 柚子風味清し汁 お漬物 (つぼ漬け)	麦ご飯 鶏肉の照り焼き ごぼうのキムチ炒め お味噌汁 (巻麩) 味のり	麦ご飯 和風おろしカツ ポテトサラダ 味噌汁 (花麩) ふりかけ
成分	エネルギー(kcal) 1378 水分(cc) 895.3 たんぱく質(g) 48.7 食塩相当量(g) 5.3	1385 819.9 55.1 6.8	1599 863.0 66.3 7.9	1467 863.3 55.0 6.7	1417 963.9 54.6 7.0	1480 1013.9 58.5 5.9	1685 938.3 62.2 6.2

★朝食をしっかり食べて、1日を元気にスタートしましょう!

さわやかな季節になりました。今回は朝食のお話をします。

朝食の内容で大切なことは、まず、炭水化物であるパンやご飯をしっかり食べることです。

炭水化物をスムーズにエネルギーとして利用するために、ビタミン源として季節の野菜などを合わせて食べると効果的です。もちろん、肉・魚など良質のたんぱく質、そして眠っている間に失われた水分を補う意味で、みそ汁やスープ、牛乳などを添えるとより理想的な朝食になります。





ヴィラ梅光



予定献立表



	4月15日 (月)	4月16日 (火)	4月17日 (水)	4月18日 (木)	4月19日 (金)	4月20日 (土)	4月21日 (日)
朝食	麦ご飯 味噌汁 (大根・玉葱) 大豆の五目煮 めかぶ お漬物 (海苔の佃煮) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (豆腐・えのき) ひじきの煮物 卵豆腐 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 ミックスフルーツ 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (わかめ・しめじ) 里芋のそぼろ煮 ほうれん草の白和え お漬物 (味づくし) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (里芋・じゃが芋) 竹輪と昆布の煮物 甘栗サラダ お漬物 (しば漬け) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (豆腐) 切干し大根煮 筍の土佐煮 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 キャンディチーズ 牛乳
昼食	御飯 カレイの明太焼き ブロッコリーのおろし和え 海老団子スープ マスカットゼリー	御飯 豚肉のネギ塩炒め ヤングコーンの和え物 中華スープ マンゴープリン	御飯 カレイの煮付け 白菜の和え物 あさりの味噌汁 梅ゼリー	照り焼きチキン丼 刻み昆布の煮物 春雨スープ くず饅頭	御飯 白身魚の黄金焼き ブロッコリーのおろし和え 根菜の清し汁 ももゼリー	御飯 さばのかば焼き 小松菜の炒め物 梅風味清まし汁 牛乳プリン	御飯 鶏肉と卵のガリ炒め カリフラワーの豆乳煮 清し汁 (あさり) ティラミス
夕食	麦ご飯 豚肉とキャベツの春雨煮 ほうれん草のピリッと和え 清まし汁 (花麩) お漬物 (かっぱ漬)	麦ご飯 白身魚のもろみチーズ焼き ほうれん草ソテー かき玉汁 お漬物 (梅干し)	麦ご飯 エビとそら豆の塩炒め 竹の子と三つ葉の和え物 清し汁 (はんぺん) ふりかけ	麦ご飯 青魚の木の芽味噌焼き オクラと湯葉のおかか和え 清し汁 (梅そうめん) お漬物 (桜大根)	麦ご飯 厚揚げの甘酢炒め ピーマンの辛子和え とろろ昆布汁 お漬物 (つぼ漬)	麦ご飯 鶏肉の柚子胡椒だれ オクラのめかぶ和え 清し汁 (はんぺん) 味のり	麦ご飯 白身魚のごま醤油焼き 海藻の和風和え 中華スープ ふりかけ
成分	エネルギー(kcal) 1483 水分(cc) 903.0 たんぱく質(g) 56.5 食塩相当量(g) 5.8	1390 964.7 56.7 7.5	1368 905.4 61.9 7.9	1497 779.8 57.5 7.3	1267 951.3 48.7 5.9	1717 1032.0 65.8 8.8	

★★そら豆★★

「そら豆」は4~5月が旬の野菜です。「空を向いた豆」が名前の由来で、熟すと下向きになります。
蚕が作る繭のようにみえることから「蚕豆」とも書きます。
たんぱく質と炭水化物(糖質)が主成分です。糖質のうち、約7割はデンプンです。疲労回復を促進するビタミンB1、
粘膜細胞の保護・再生に役立つビタミンB2が豊富です。
鮮度がよいものは、中のワタも食べられるそうです。





予定献立表



	4月22日 (月)	4月23日 (火)	4月24日 (水)	4月25日 (木)	4月26日 (金)	4月27日 (土)	4月28日 (日)
朝食	麦ご飯 味噌汁 (水菜・茄子) ごぼうの煮物 もずく お漬物 (海苔の佃煮) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (豆腐・えのき) 鶏肉と蓮根の煮物 いんげんの胡麻和え 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 (春菊・油揚げ) 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 (豆腐・玉葱) 豆ひじき ところ天 お漬物 (しば漬け) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (椎茸・揚げ) 南瓜のとりそぼろ煮 豆と根菜のごまだれサラダ 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 鮭の酒蒸し 菜の花の和え物 帆立の味噌汁 抹茶ムース	御飯 ハンバーグ 白菜の磯香和え オニオンスープ ぶどうゼリー	御飯 さばの塩焼き 切干大根の中華和え 生姜スープ みかんゼリー	御飯 イカ団子の中華炒め がんもの煮物 春雨の清し汁 アセロラゼリー	★セレクト食★ ちらし寿司 A: 桜うどん(海老天&わかめ) B: 桜うどん(鶏天&大根おろし) もやしとピ-マンの辛子和え パインゼリー	御飯 タンドリーチキン 菜の花のソテー コンソメスープ きなこムース	御飯 麻婆豆腐 竹輪の照り焼き とろろ味噌汁 焼きプリン
夕食	麦ご飯 豚肉の味噌炒め 紅生姜天の煮物 茶そば汁 お漬物 (かっぱ漬け)	麦ご飯 西京焼き ごぼうサラダ 海老つみれ汁 お漬物 (梅干し)	麦ご飯 鶏肉の竜田揚げ 南瓜のクリーム和え 清し汁 (てまり麩) ふりかけ	麦ご飯 牛肉の時雨煮 ポテトサラダ なめこの清し汁 お漬物 (桜大根)	麦ご飯 青魚のマスタード焼き しらす入り酢の物 味噌汁 (大根) お漬物 (つぼ漬け)	麦ご飯 厚揚げの卵とし 冷しゃぶサラダ 清し汁 (花麩) 味のり	麦ご飯 鶏肉のごま味噌焼き 人参しりしり 清し汁 (おつゆ麩) ふりかけ
成分	エネルギー(kcal) 1409 水分(cc) 968.5 たんぱく質(g) 59.1 食塩相当量(g) 6.4	1367 931.0 51.1 6.9	1488 711.8 59.2 5.8	1395 937.2 56.8 7.1	1456 1211.9 64.2 8.7	1500 1009.1 61.9 6.4	1702 954.3 59.9 7.1



～ 人参しりしり ～

「人参しりしり」は沖縄県の郷土料理です。「しりしり」とは沖縄の方言で、千切り・すりおろすということの意味をしています。つまり、にんじんしりしりとは、にんじんの千切りという意味で、にんじんを千切りにして使う料理のことです。
4月28日に提供しますので、ご賞味ください。