



ヴィラ梅光



予定献立表



	2月1日 (月)	2月2日 (火)	2月3日 (水)	2月4日 (木)	2月5日 (金)	2月6日 (土)	2月7日 (日)
朝食	麦ご飯 味噌汁 (京菜・油揚げ) 筑前煮 もずく 海苔の佃煮 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (じゃが芋・麩) ごぼうの煮物 めかぶ お漬物 (味づくし) 牛乳	パン コンソメスープ ベーコンエッグ ヤングコーンサラダ 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (キャベツ・豆腐) 大根のそぼろあんかけ 納豆 お漬物 (野沢菜漬け) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (さつま芋・油揚げ) 豆ひじき ところ天 お漬物 (奈良漬け) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (えのき・玉麩) 南瓜のとりそぼろ煮 わかさぎの甘露煮 お漬物 (高菜漬け) 牛乳	パン 南瓜スープ 里芋のクリーム煮 洋梨 牛乳
昼食	梅ちりめんの混ぜ込みご飯 魚の塩麹焼き 里芋のゆず煮 ザーサイのスープ ミルクプリン	◆行事食 節分◆ 巻き寿司 鱈の梅煮 ほうれん草の白和え 五目汁 赤鬼ムース	梅菜めしご飯 塩ラーメン さつまいもの甘露煮 ぶどうムース	海鮮丼 青梗菜とさつま揚げの煮物 赤だし味噌汁 フルーツ (ぼんかん)	御飯 ブリの酒粕だれ焼き 蟹しんじょう 清し汁 (たけのこ) 杏仁豆腐	御飯 牛肉のオイスター炒め 中華サラダ 清し汁 (はんぺん) ティラミス	御飯 鮭のバター醤油焼き 蒸し鶏のサラダ 清し汁 (かまぼこ) アセロラゼリー
夕食	麦ご飯 おでん風煮込み 海老と帆立の酢の物 味噌汁 (オクラ・茄子) お漬物 (べったら漬け)	麦ご飯 豚肉の高菜炒め キャベツのゆかり和え つみれ汁 めんたいこ	麦ご飯 白身魚の煮付け ひじきサラダ 味噌汁 (舞茸・あおさ) お漬物 (沢庵漬け)	麦ご飯 豚肉とふきの煮物 春雨サラダ 清し汁 (手まり麩) お漬物 (つぼ漬け)	麦ご飯 鶏肉のトマト煮 白菜と帆立のサラダ グリーンポタージュ お漬物 (桜大根)	麦ご飯 白身魚の黄金焼き ほうれん草の湯葉和え 味噌汁 (あさり・玉葱) お漬物 (しば漬け)	麦ご飯 豚肉のネギ塩炒め 大根のゆず和え かき玉スープ お漬物 (しそ昆布)
成分	エネルギー(kcal) 1335 水分(cc) 863.7 たんぱく質(g) 58.7 食塩相当量(g) 8.4	1342 913.6 52.7 6.3	1509 1111.2 60.1 7.2	1369 1030.3 68.0 5.4	1451 979.4 66.4 5.1	1448 854.8 54.2 5.8	1519 932.1 60.2 5.8

～今年の節分は2月2日！！～



節分といえば2月3日のイメージがありますよね？しかし今年の節分は**2月2日**です！
 実は節分の日は固定ではなく立春の前日が節分となります。
 国立天文台暦計算室によると、節分が2月3日でなくなるのは、1984年
 (その年の節分は2月4日でした)以来、37年ぶりのこと。
 また節分の日が2月2日になるのは、1897年以來**124年ぶり**だそうです。



ヴァイラ梅光 予定献立表



	2月8日 (月)	2月9日 (火)	2月10日 (水)	2月11日 (木) 建国記念日	2月12日 (金)	2月13日 (土)	2月14日 (日)
朝食	麦ご飯 味噌汁 (椎茸・豆腐) ひじきの煮物 豆と根菜の胡麻サラダ お漬物 (べったら漬け) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (巻麩・玉葱) 大豆の五目煮 やわらか帆立 お漬物 (味づくし) 牛乳	パン 野菜スープ スクランブルエッグ 生ハムサラダ 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (油揚げ・焼き麩) 里芋のそぼろ煮 ゆで卵 お漬物 (高菜漬け) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (わかめ・玉葱) 竹輪と昆布の煮物 くるみ小女子 お漬物 (沢庵漬け) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (白葱・椎茸) 切干し大根煮 さつま芋の甘露煮 お漬物 (しそ昆布) 牛乳	パン コーンポタージュ 蓮根と大豆のトマト煮 キウイ 牛乳
昼食	照り焼きチキン丼 ジャーマンポテト 五目汁 はちみつレモンゼリー	御飯 白身魚めんたい焼き わかめと海老の和えもの コーンスープ 青りんごゼリー	カレーライス(福神漬け) 白菜とカニカマのサラダ トマトスープ いちごムース	御飯 鶏肉の外外リソースがけ 山芋とツナの和風和え 人参のポタージュ バナナ	御飯 豚の生姜焼き ほうれん草の梅なめ茸和え 味噌汁 (じゃが芋・茄子) 水ようかん	御飯 お刺身 ふんわりてん 赤だし味噌汁 梅ゼリー	御飯 ハンバーグ たまごサラダ ワカメスープ オペラケーキ
夕食	麦ご飯 西京焼き 茄子の煮浸し 梅風味清し汁 味のり	麦ご飯 牛肉の時雨煮 中華サラダ 清し汁 (花麩・三つ葉) お漬物 (しば漬け)	麦ご飯 鮭の香味焼き 春菊のおかか和え あおさの味噌汁 お漬物 (奈良漬け)	あさりご飯 青魚の胡麻煮 焼き茄子のお浸し(梅風味) 味噌汁 (椎茸・白葱) お漬物 (桜大根漬け)	麦ご飯 赤魚の煮付け 蕪の酢味噌和え 清し汁 (錦糸卵) お漬物 (つぼ漬け)	麦ご飯 ロールキャベツのクリーム煮 明太子スパゲティ Iリッパのスープ お漬物 (味づくし)	麦ご飯 海老チリ ひじきの白和え ホタテの味噌汁 たくあん
成分	エネルギー(kcal) 1425 水分(cc) 950.7 たんぱく質(g) 62.7 食塩相当量(g) 7.0	1513 1056.3 61.7 5.4	1648 853.2 70.0 7.5	1533 932.0 62.2 5.4	1589 891.9 58.7 6.8	1522 1067.6 59.6 6.6	1500 874.7 60.8 6.8



◆◆◆チョコレート◆◆◆



板チョコには縦横に溝がありますが、じつはチョコを割りやすくするためのものではありません。実際はチョコを早く冷やして固めるために溝を入れており、溝を入れることでチョコと型の接する面積が広くなり、熱が逃げやすくなるため早く固まるそうです。板チョコの溝は効率よく製造するためのもので、きれいに割るためのものではなかったのです。うまく割れなくてモヤモヤしていた人も、これでちょっとはスッキリしたのでは(^ ^)？

2月 ヴィラ梅光 予定献立表

	2月15日 (月)	2月16日 (火)	2月17日 (水)	2月18日 (木)	2月19日 (金)	2月20日 (土)	2月21日 (日)
朝食	麦ご飯 味噌汁 (えのき・人参) ごぼうの煮物 めかぶ お漬物 (桜大根) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (白菜・油揚げ) 筑前煮 わかさぎの甘露煮 お漬物 (味づくし) 牛乳	パン 野菜スープ ベーコンエッグ 海藻サラダ 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (さつまいも・玉葱) 大根のそぼろあんかけ 出し巻き卵 お漬物 (奈良漬) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (庄内麩・人参) 豆ひじき おくらとなめこの和え物 お漬物 (高菜漬) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (キャベツ・豆腐) 南瓜のとりそぼろ煮 納豆 めんたいこ 牛乳	パン 南瓜のポタージュ 里芋のクリーム煮 メロン 牛乳
昼食	御飯 牛肉入りビーフン いか焼売 メンマのスープ ジョア (マスカット)	梅菜めしご飯 丸天うどん 茄子の揚げだし 桜餅風デザート	御飯 白身魚の幽庵焼き カブの蟹あんかけ 清し汁 (はんぺん) 抹茶ババロア	御飯 豚肉のオムレツ炒め 南瓜のクリームチーズ和え わかめスープ ぶどうゼリー	三色丼 彩りしんじょう 清し汁 (梅そうめん) フルーツ (みかん)	御飯 焼き鮭 高菜入りビーフン あおさの味噌汁 きなこムス	御飯 牛肉と牛蒡の煮物 カワワのツナ和え 柚子風味清し汁 キャロットゼリー
夕食	麦ご飯 青魚の照り焼き 胡瓜の酢の物 清し汁 (蒲鉾・三つ葉) お漬物 (しば漬)	麦ご飯 白身魚のおろし煮 もやしとピーマンの炒め物 豆腐のくず汁 お漬物 (梅干し)	麦ご飯 鶏肉のルツツ マスタードソースかけ キャベツとちくわの和え物 法蓮草とハムのミルクスープ お漬物 (しそ昆布)	麦ご飯 三角野菜揚げの京風煮 小松菜の和風和え 豚汁 お漬物 (つぼ漬)	麦ご飯 鯖の味噌煮 竹の子と芹の和え物 清し汁 (手まり麩) お漬物 (野沢菜漬) やわらか大福	麦ご飯 エビチリ 春雨サラダ 中華スープ たくあん	麦ご飯 白身魚の塩麴焼き なます和え とろろ味噌汁 お漬物 (べったら漬)
成分	エネルギー(kcal) 1417 水分(cc) 924.8 たんぱく質(g) 51.3 食塩相当量(g) 6.4	1254 938.1 48.2 5.5	1515 854.7 64.5 6.9	1401 948.8 48.1 5.1	1556 928.0 63.9 6.8	1329 862.4 61.3 5.3	1644 982.3 57.1 5.4

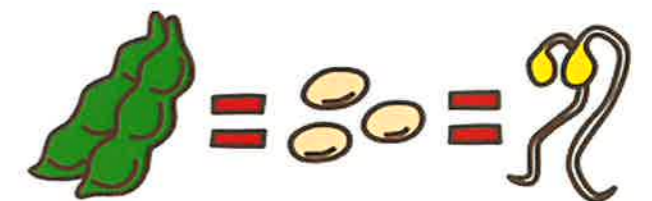
<<枝豆と大豆の豆知識>>

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いませんか？

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！

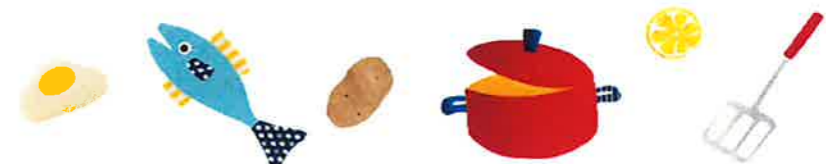
ちなみに大豆もやしは大豆が発芽したもののなので「枝豆＝大豆＝もやし(大豆もやし)」となります。

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^)





予定献立表



	2月22日 (月)	2月23日 (火) 天皇誕生日	2月24日 (水)	2月25日 (木)	2月26日 (金)	2月27日 (土)	2月28日 (日)
朝食	麦ご飯 味噌汁 (舞茸・白葱) ひじきの煮物 白花豆 お漬物 (味づくし) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (わかめ・玉葱) 大豆の五目煮 桜えびと青菜のお浸し お漬物 (しば漬け) 牛乳	パン きのこスープ スクランブルエッグ スパゲティサラダ 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (椎茸・京菜) 里芋のそぼろ煮 れんこんマリネ お漬物 (べったら漬け) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (白菜・玉葱) 竹輪と昆布の煮物 さつま芋の甘露煮 海苔の佃煮 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (えのき・巻き麩) 切干し大根煮 わかさぎの甘露煮 お漬物 (野沢菜漬け) 牛乳	パン コーンポタージュ 蓮根と大豆のトマト煮 オレンジ 牛乳
昼食	御飯 カレイの明太焼き さつま芋の和風サラダ 味噌汁 (春菊・椎茸) フルーツ (バナナ)	御飯 豚肉とキャベツの春雨煮 ブロッコリーのサラダ 中華スープ いちごババロア	御飯 ビーフシチュー マカロニサラダ コンソメスープ プリン	御飯 タンドリーチキン 和風アボカドサラダ あおさの味噌汁 杏仁豆腐	★イベント食★ 握り寿司 華つつみのあんかけ 赤だし味噌汁 ミックスフルーツ	御飯 鱈の木の芽味噌焼き 法蓮草のごま和え 清し汁 (椎茸・オクラ) ソフール (いちご)	御飯 銀鱈みりん焼き 山芋とツナの和風和え 味噌汁 (竹の子・わかめ) 水ようかん
夕食	麦ご飯 鶏肉のごま焼き ほうれん草の白和え 清し汁 (はんぺん) お漬物 (つぼ漬け)	麦ご飯 白身魚のスパイス揚げ 白菜の胡麻マヨ和え 人参のポタージュ お漬物 (高菜漬け) コーヒープッセ	麦ご飯 白身魚の甘酢あんかけ 春菊のピーナツ和え 清し汁 (蒲鉾) お漬物 (胡瓜の浅漬け)	麦ご飯 鯖の竜田揚げ かぼちゃの煮物 茶そば汁 お漬物 (梅干し)	麦ご飯 牛肉と茄子のピリ辛炒め 豆と水菜の明太サラダ 清し汁 (豆腐・三つ葉) お漬物 (しそ昆布) どらやき	麦ご飯 厚揚げと挽肉の炒め物 中華サラダ ビーフンスープ たくあん	麦ご飯 鶏の唐揚げ 海老とアスパラのカレー炒め とろろ昆布汁 お漬物 (奈良漬)
成分	エネルギー(kcal) 1468 水分(cc) 904.8 たんぱく質(g) 62.4 食塩相当量(g) 5.2	1700 978.0 68.3 7.1	1667 1004.7 67.8 7.3	1476 927.4 52.6 5.7	1550 883.1 66.7 8.1	1514 871.0 60.7 5.1	1497 855.4 61.5 5.8

～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。
みなさんは、これが腐ったものだと思って捨てていませんか？
でもそれは大きな間違いでこの斑点、実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！

