



	3月29日 (月)	3月30日 (火)	3月31日 (水)	4月1日 (木)	4月2日 (金)	4月3日 (土)	4月4日 (日)
朝食	麦ご飯 味噌汁 (わかめ・椎茸) ごぼうの煮物 くるみ小女子 お漬物 (しそ昆布) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (茄子・庄内麩) 筑前煮 もずく お漬物 (味づくし) カルシウム牛乳	パン コンソメスープ ベーコンエッグ マカロニサラダ 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (人参・玉葱) 大根のそぼろあんかけ ホタテの甘煮 お漬物 (梅干し) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (もやし・ブナ) - 豆ひじき いんげんの粒胡麻和え 味のり 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (えのき・玉葱) 南瓜のとりそぼろ煮 納豆 お漬物 (野沢菜漬け) 牛乳	パン コーンポタージュ 里芋のクリーム煮 キウイ 牛乳
昼食	御飯 青魚の山椒焼き なます和え メンマのスープ 水ようかん	ハヤシライス 白菜の明太サラダ ほうれん草スープ マンゴープリン	御飯 鮭の味噌バター焼き 卵の茶巾包み 中華スープ ピーチゼリー	御飯 白身魚の明太焼き 茄子の肉味噌かけ そうめん汁 りんごのコンポート	梅菜めしご飯 鶏南蛮そば ほうれん草の白和え 黒ごまプリン	御飯 牛肉とさつま芋の炒め煮 なます和え あさりの味噌汁 アセロラのジュレ	御飯 鶏そぼろ丼 菜の花の辛子和え つみれ汁 ミルクプリン
夕食	麦ご飯 牛肉と菜の花の卵炒め 春キャベツの梅バター蒸し 紅葉漬け【岩手県・郷土】 清し汁 (はんぺん) お漬物 (しば漬)	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 桜大根	麦ご飯 鶏肉のゆず風味煮 もやしの香味山葵和え 味噌汁 (豆腐・あおさ) お漬物 (べったら漬)	赤飯 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 沢庵	麦ご飯 牛蒡と海鮮つみれの煮物 胡瓜と山菜の和え物 味噌汁 (竹輪・玉麩) お漬物 (高菜漬) かるかん【鹿児島県郷土料	麦ご飯 鯖の赤味噌煮 マカロニサラダ 柚子風味清し汁 お漬物 (しそ昆布)	麦ご飯 白身魚の磯風味焼き アスパラときのこの和風和え とろろ昆布汁 お漬物 (奈良漬)
成分	エネルギー(kcal) 1646 水分(cc) 919.0 たんぱく質(g) 66.2 食塩相当量(g) 6.8	1423 1002.2 55.6 4.8	1488 805.4 65.6 8.7	1372 797.7 55.5 6.8	1509 1001.7 64.3 6.2	1596 920.1 56.6 6.3	1492 852.5 61.5 5.5



鴨南蛮そばの「南蛮」ってどんな意味？

「南蛮」の由来は、貿易が始まり渡来したポルトガル人が「葱」を多く食べているのを見た当時の日本人が「南蛮人が食べる葱」の意味で、「葱」を指すのに「南蛮」という言葉を用いたのが由来だそうです。ポルトガル人は「玉葱」を使った料理を数多く食べていたのですが、日本には、当時「玉葱」がなく、ポルトガル人は代用として「長葱」を食べていたそうです。ですから、「鴨南蛮」などは「鴨肉」と「長葱」を使った料理という意味になります。4月2日には鴨の代わりに鶏肉を使用した鶏南蛮そばを提供予定です(^^)



予定献立表



	4月5日 (月)	4月6日 (火)	4月7日 (水)	4月8日 (木)	4月9日 (金)	4月10日 (土)	4月11日 (日)
朝食	麦ご飯 味噌汁 (青梗菜・玉葱) ひじきの煮物 大根の甘酢和え お漬物 (しば漬け) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (茄子・豆腐) 大豆の五目煮 めかぶ お漬物 (味噌漬け) 牛乳	パン コンソメスープ スクランブルエッグ れんこんサラダ 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (水菜・油揚げ) 里芋のそぼろ煮 ところ天 お漬物 (しそ昆布) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (麩・京菜) 竹輪と昆布の煮物 ゆで卵 お漬物 (奈良漬け) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (茄子・人参) 切干し大根煮 もずく お漬物 (野沢菜漬け) 牛乳	パン 南瓜スープ 蓮根と大豆のトマト煮 びわのシロップ漬け 牛乳
昼食	御飯 豚の角煮 きゅうりの和え物 ガーサイのスープ ぶどうゼリー	御飯 牛肉のハニーマスタード炒め 長芋と杓ろのかつお和え 梅風味清し汁 杏仁豆腐	◆春彩御膳◆ 梅ちりめんご飯 甘鯛の道明寺蒸し 筍と鶏肉の煮物 胡瓜の酢の物 新ごぼうとセリの清し汁 淡雪羹	御飯 白身魚の塩麹焼き 中華サラダ 清し汁 (はんぺん) 抹茶水ようかん	ミートスパゲッティ 杓ろとコーンの梅和え 玉葱とあさりのスープ フルーツ (バナナ)	御飯 厚揚げのきのこあん ひじきサラダ 茶そばの清し汁 ソフトール (いちご)	御飯 豚の香味焼き 胡瓜の酢の物 なめこの清し汁 キャロットゼリー
夕食	麦ご飯 鮭の和風あんかけ ブロッコリーと帆立の塩炒め かき玉汁 お漬物 (味づくし)	麦ご飯 白身魚の煮付け ビーフン炒め なめこの味噌汁 お漬物 (べったら漬け)	麦ご飯 豚肉のネギ塩炒め 白菜とカニのサラダ トマトスープ 明太子	麦ご飯 海老とホウレンソウのフリット炒め キャベツのピザ和え 春雨スープ お漬物 (しば漬け)	麦ご飯 青魚のマスタード焼き もやしの柚子ごまサラダ 清し汁 (松茸麩) お漬物 (高菜漬け)	麦ご飯 ロールキャベツ デミグラスソース かりん粉のサラダ 枝豆のポタージュ お漬物 (壺漬け)	麦ご飯 鮭の幽庵焼き 小松菜の煮びたし 味噌汁 (かぼちゃ・玉葱) 漬物 (しそ昆布)
成分	エネルギー(kcal) 1214 水分(cc) 1081.8 たんぱく質(g) 57.3 食塩相当量(g) 7.1	1346 914.0 59.0 6.3	1608 844.5 66.4 6.5	1295 924.2 51.3 5.3	1406 981.8 58.1 8.1	1539 944.5 53.9 6.3	1396 889.3 53.3 6.5

★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12日 (月)	4月13日 (火)	4月14日 (水)	4月15日 (木)	4月16日 (金)	4月17日 (土)	4月18日 (日)
朝食	麦ご飯 味噌汁 (しめじ・焼き麩) ごぼうの煮物 わかさぎの甘露煮 お漬物 (味づくし) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (豆腐・油揚げ) 筑前煮 桜えびと青菜のお浸し お漬物 (沢庵漬) 牛乳	パン ミネストローネ ベーコンエッグ ツナサラダ 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 (青かっぱ漬) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (厚揚げ・玉葱) 豆ひじき ふくさ焼き お漬物 (奈良漬) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (水菜・深葱) 南瓜のとりそぼろ煮 めかぶ お漬物 (野沢菜漬) 牛乳	パン コーンポタージュ 里芋のクリーム煮 メロン 牛乳
昼食	御飯 がりと里芋の京風煮 春雨サラダ~梅風味~ 清し汁 (はんぺん) ピーチムース	チキンライス 鶏肉のレモンペッパー焼き 明太子ががて コンソメスープ コーヒーゼリー	菜めしご飯 豚骨醤油ラーメン 茄子のごま醤油かけ 梅ゼリー	カニピラフ マカロニサラダ わかめスープ マンゴープリン	御飯 鯖のバジル焼き もやしとピーマンの辛子和え 春雨スープ ミックスフルーツ	牛丼 オクラの梅しそ和え 清し汁 (花豆腐) はちみつゼリー	御飯 海鮮と野菜の炒め物 春菊のごま和え 清し汁 (はんぺん) 食べるヤクルト
夕食	麦ご飯 牛肉の二色巻き 海老と帆立のチーズ炒め 味噌汁 (オクラ・玉葱) お漬物 (奈良漬)	麦ご飯 青魚の照り焼き 卵茶巾のあんかけ 清し汁 (蒲鉾) お漬物 (しば漬)	麦ご飯 白身魚の味噌焼き 春キャベツとささみの和え 清し汁 (あおさ) お漬物 (べったら漬)	麦ご飯 鮭の柚子胡椒焼き きのこのソテー 根菜味噌汁 お漬物 (高菜漬)	麦ご飯 豚じゃが 野菜の甘酢和え うどの清し汁 お漬物 (しそ昆布)	麦ご飯 白身魚のみぞれかけ 青梗菜の煮浸し 味噌汁 (舞茸、玉葱) お漬物 (壺漬)	麦ご飯 鶏肉の生姜焼き 胡瓜と山芋の和え物 清し汁 (梅そうめん) お漬物 (桜大根)
成分	エネルギー(kcal) 1359 水分(cc) 832.9 たんぱく質(g) 47.3 食塩相当量(g) 6.3	1540 760.2 63.7 7.8	1513 1076.4 71.0 8.3	1359 759.0 51.0 7.0	1600 950.0 62.4 5.0	1344 935.2 53.2 6.0	1458 1076.9 54.2 6.2

4月16日は肉(豚)じゃが！

「おふくろの味」の定番といえば肉じゃがですよ！

そんな肉じゃが誕生のきっかけは東郷平八郎という説があります。東郷平八郎は若い頃、イギリスへ留学しておりビーフシチューを好んで食べていたそうです。帰国し日本でもビーフシチューを食べたいと考え、シェフに命令をしましたが、当時の日本では赤ワインやデミグラスソース、バターなどの食材を入手するのが困難であり、砂糖と醤油を使って再現したものが「肉じゃが」の原型となったようです。





予定献立表



	4月19日 (月)	4月20日 (火)	4月21日 (水)	4月22日 (木)	4月23日 (金)	4月24日 (土)	4月25日 (日)
朝食	麦ご飯 味噌汁 (大根・玉葱) ひじきの煮物 ホタテの甘煮 お漬物 (しそ昆布) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (豆腐・えのき) 大豆の五目煮 桜えびと青菜のお浸し お漬物 (梅干し) 牛乳	パン 野菜スープ スクランブルエッグ コーンサラダ 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (わかめ・しめじ) 里芋のそぼろ煮 きのこ昆布の柚子和え お漬物 (味づくし) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (麩・じゃが芋) 竹輪と昆布の煮物 筍の土佐煮 お漬物 (青かっぱ漬け) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (キャベツ・玉葱) 切干し大根煮 卵焼き お漬物 (奈良漬け) 牛乳	パン 南瓜スープ 蓮根と大豆のトマト煮 洋なし 牛乳
昼食	御飯 カレーの明太焼き スパゲティサラダ 海老団子スープ 抹茶ババロア	ネギ塩豚丼 しゅうまい 中華スープ 杏仁豆腐	御飯 白身魚の煮付け 梅しらす和え あさりの味噌汁 メロンムース	まぜめし 山菜うどん 鮭ときのこのふんわり天 バナナ	御飯 魚の照り焼き ブロッコリーのおろし和え 清し汁 (松茸麩) ピーチゼリー	御飯 青魚の胡麻焼き 南瓜の煮物 のっぺい汁 ソフール (いちご)	御飯 牛肉とキノコのオイスター炒め ひじきサラダ 人参ポタージュ ティラミス
夕食	ちまき がんもと蒟の煮物 うどとわかめの酢味噌かけ 清し汁 (はんぺん) お漬物 (野沢菜)	麦ご飯 白身魚のもろみチーズ焼き さつま芋の和風サラダ かき玉汁 お漬物 (大根の床漬け) クレープ (バニラ)	麦ご飯 エビとそら豆の塩炒め 竹の子と三つ葉の和え物 清まし汁 (花麩) お漬物 (たくあん)	麦ご飯 鱈の木の芽味噌焼き オクラと湯葉のおかか和え 味噌汁 (ほうれん草・人参) お漬物 (しば漬け)	麦ご飯 厚揚げの甘酢炒め 菜の花の辛子和え とろろ昆布汁 お漬物 (高菜漬け) わらびもち	麦ご飯 鶏肉のバジル焼き アスパラとベーコンのコンソメ煮 味噌汁 (あおさ・白菜) お漬物 (桜大根)	麦ご飯 魚の磯風味焼き 卵茶巾のあんかけ 清し汁 (竹の子) お漬物 (べったら漬け)
成分	エネルギー (kcal) 1191 水分 (cc) 818.9 たんぱく質 (g) 51.9 食塩相当量 (g) 6.0	1580 919.4 67.5 6.7	1365 896.4 60.5 6.9	1348 932.0 55.7 7.1	1280 949.2 49.1 6.1	1776 944.6 70.6 7.4	1711 872.2 58.3 6.4

☆新じゃが芋について☆

新じゃがいものおいしい季節になりました。じゃがいものビタミンCはみかんと同じくらいご存じでしたか？しかも、じゃがいものビタミンCはでんぷんに包まれているため加熱に強く、皮をむかずに調理するとさらにビタミンCの損失を防ぐことができます。新じゃがは保存期間が短い為、特にビタミンCの含有量が多いのです。みずみずしい新じゃがは丸ごと調理がおすすめです！

