



# 予定献立表



	1月31日 (月)	2月1日 (火)	2月2日 (水)	2月3日 (木)	2月4日 (金)	2月5日 (土)	2月6日 (日)
<b>朝食</b>	麦ご飯 味噌汁 (京菜・油揚げ) 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 (じゃが芋・麩) 鶏肉と蓮根の煮物 ゆず大根の甘酢和え 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 サラダ 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (茄子・IITギ) 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 (さつまいも・油揚げ) 豆ひじき さつまいもの甘露煮 お漬物 (しば漬け) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (えのき・玉麩) 南瓜のとりそぼろ煮 豆と根菜の胡麻サラダ 海苔の佃煮 牛乳	パン 南瓜スープ 豆腐とほうれん草の玉子とし オレンジ 牛乳
<b>昼食</b>	梅と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 プリン	御飯 カレイの明太焼き 蟹しんじょう 清し汁 (たけのこ) ソフール (ゆず汁)	梅菜めし きつねそば さつまいもの甘露煮 フルーツ (ぼんかん)	◆行事食 節分◆ 巻き寿司 鯛の梅煮 ほうれん草の辛子和え けんちん汁 赤鬼まんじゅう	御飯 鯖の塩焼き わかめと海老の和えもの コーンスープ ぶどうムース	御飯 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 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
<b>夕食</b>	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 (かっぱ漬)	赤飯 豚肉とふきの煮物 ひじきサラダ つみれ汁 お漬物 (しそ昆布)	麦ご飯 白身魚の煮付け キャベツのゆかり和え 味噌汁 (舞茸・あおさ) 味のり	麦ご飯 豚肉の高菜炒め 春雨サラダ 清し汁 (手まり麩) お漬物 (桜大根)	麦ご飯 牛肉のオイスター炒め 中華サラダ かき玉スープ お漬物 (つぼ漬)	麦ご飯 カレイの黄金焼き 春菊の湯葉和え 味噌汁 (あさり・玉葱) 明太子	麦ご飯 豚肉のネギ塩炒め 大根のゆず和え 清し汁 (はんぺん) お漬物 (沢庵漬)
<b>成分</b>	エネルギー(kcal) 1309 水分(cc) 892.2 たんぱく質(g) 56.9 食塩相当量(g) 8.7	1410 926.5 65.2 7.3	1486 1055.1 57.5 6.5	1391 915.6 62.8 5.9	1539 1099.4 61.9 4.8	1446 956.6 57.2 5.2	1494 871.2 62.9 6.5

## ～節分について～

2月3日は節分。節分は立春の前日をさし、古くは立春を1年の始まりとしたため、大晦日と同じように考えられていました。この日に丸かぶりをすると、その年は幸運がめぐってくると言い伝えられています。

恵方とは十干(じっかん)により、その年の幸運を招く方角のことで2022年は、**北北西**の方角になります。巻き寿司には、「福を巻き込む」、「切らずに食べる」ことから「縁を切らない」という意味が込められているそうです。恵方を向いて、無言でお願いごとをしながら、巻きずしを丸かぶりしましょう！！





# ヴィラ梅光

# 予定献立表



	2月7日 (月)	2月8日 (火)	2月9日 (水)	2月10日 (木)	2月11日 (金) 建国記念の日	2月12日 (土)	2月13日 (日)
朝食	麦ご飯 味噌汁 (椎茸・豆腐) ひじきの煮物 もずく お漬物 (梅干し) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (巻麩・玉葱) 大豆の五目煮 たけのこの土佐煮 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 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 ところ天 お漬物 (味づくし) 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 (しば漬け) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (白葱・椎茸) 切干し大根煮 ゆで卵 海苔の佃煮 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 ジャーマンポト 五目汁 はちみつレモンゼリー	★郷土料理提供★ 海鮮丼 ゼリーフライ (埼玉県) あおさの味噌汁 りんごゼリー	焼きそば ほうれん草の梅なめ茸和え 豆腐の中華スープ バナナ	御飯 鯖の味噌煮 春菊のおかか和え 清し汁 (蒲鉾・三つ葉) 焼きプリン	ポークカレー 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 青魚の胡麻煮 焼き茄子のお浸し (梅風味) 赤だし味噌汁 キャロットゼリー	御飯 海老チリ ひじきの白和え メンマのスープ ショア (マスカット)
夕食	麦ご飯 西京焼き 茄子の煮浸し 梅風味清し汁 お漬物 (かっぱ漬け)	麦ご飯 牛肉の時雨煮 ビーフンサラダ 清し汁 (花麩・三つ葉) お漬物 (しそ昆布)	かしわご飯 鮭の香味焼き 山芋とツナの和風和え 赤だし味噌汁 味のり	麦ご飯 鶏肉の外付け アスパラとベーコンの炒め物 人参のポタージュ お漬物 (桜大根)	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) エクレア	麦ご飯 ロールキャベツのクリーム煮 和風スパゲティ エリギのスープ 明太子	麦ご飯 牛肉入りビーフン いか焼売 ホタテの味噌汁 お漬物 (沢庵漬け)
成分	エネルギー(kcal) 1392 水分(cc) 962.8 たんぱく質(g) 60.7 食塩相当量(g) 7.5	1482 855.3 63.6 6.5	1384 968.0 65.1 8.0	1530 977.0 53.5 5.0	1847 927.2 63.8 6.8	1639 1114.0 60.3 6.8	1470 962.3 56.6 6.5

## ～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！







# ヴィラ梅光 予定献立表



	2月14日 (月)	2月15日 (火)	2月16日 (水)	2月17日 (木)	2月18日 (金)	2月19日 (土)	2月20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 (梅干し) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (白菜・油揚げ) 鶏肉と蓮根の煮物 わかさぎの甘露煮 お漬物 (高菜漬け) 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 (わかめ・玉葱) 大根のそぼろあんかけ 出し巻き卵 お漬物 (味づくし) 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 (しば漬け) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (キャベツ・豆腐) 南瓜のとりそぼろ煮 白花豆 海苔の佃煮 牛乳	パン パンプキンポタージュ 豆腐とほうれん草の玉子とし メロン 牛乳
昼食	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	御飯 豚の生姜焼き 茄子の揚げだし 味噌汁 (じゃが芋・貝柱) 水ようかん	御飯 お刺身 華つつみのあんかけ 清し汁 (はんぺん) 抹茶ババロア	御飯 牛肉のオムレツ炒め 南瓜のクリームチーズ和え コーンスープ ぶどうゼリー	高菜チャーハン 小籠包 ニラとメンマのスープ マンゴープリン	三色丼 彩りしんじょう あおさの味噌汁 食べる物ト	御飯 牛肉と牛蒡の煮物 加万ワのツナ和え 柚子風味清し汁 焼きプリン
夕食	麦ご飯 銀鱈みりん焼き 胡瓜の酢の物 味噌汁 (椎茸・白葱) お漬物 (かっぱ漬け)	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 (しそ昆布)	麦ご飯 鶏肉の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 味のり	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 (桜大根)	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 (つぼ漬け) やわらか大福	麦ご飯 焼き鮭 春雨サラダ 中華スープ 明太子	麦ご飯 白身魚の塩麩焼き なます和え とろろ味噌汁 お漬物 (沢庵漬け)
成分	エネルギー(kcal) 1356 水分(cc) 857.0 たんぱく質(g) 53.6 食塩相当量(g) 7.5	2055 1202.3 66.3 5.9	1471 762.8 66.3 6.4	1373 945.9 48.0 5.1	1638 798.0 66.1 7.6	1502 926.7 66.3 6.8	1729 942.2 61.8 6.2

## ◆◆◆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21日 (月)	2月22日 (火)	2月23日 (水) 天皇誕生日	2月24日 (木)	2月25日 (金)	2月26日 (土)	2月27日 (日)
朝食	麦ご飯 味噌汁 (舞茸・白葱) ひじきの煮物 もずく お漬物 (梅干し) 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 (高菜漬け) 牛乳	パン きのこスープ 野菜オムレツ 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 (味づくし) 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 お漬物 (しば漬け) 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 海苔の佃煮 牛乳	パン コーンポタージュ 蓮根と大豆のトマト煮 いちご 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 (小松菜・椎茸) フルーツ (バナナ)	★郷土料理提供★ 岡山ばらずし(岡山県) 丸天うどん 春菊のピーナツ和え 桜餅風デザート	御飯 ビーフシチュー マカロニサラダ コンソメスープ ショア (ブルーベリー)	御飯 タンドリーチキン 和風アボカドサラダ 味噌汁 (キャベツ・揚げ) 杏仁豆腐	イベント食 未定 カブの蟹あんかけ 赤だし味噌汁 フルーツ (みかん)	御飯 鯖の木の芽味噌焼き かぼちゃの煮物 清し汁 (椎茸・オクラ) ソフール (ゆずレモン)	御飯 白身魚の煮付け 山芋とツナの和風和え 味噌汁 (竹の子・あおさ) 水ようかん
夕食	麦ご飯 鶏肉のごま焼き 茄子の揚げだし 清し汁 (はんぺん) お漬物 (かっぱ漬け)	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 (しそ昆布) クレープ (チョコ)	麦ご飯 白身魚の甘酢あんかけ ほうれん草の白和え 清し汁 (蒲鉾) 味のり	麦ご飯 鯖の竜田揚げ ブロッコリーのサラダ 茶そば汁 お漬物 (桜大根)	麦ご飯 牛肉と茄子のピリ辛炒め 豆と水菜のわさび和え 清し汁 (豆腐・三つ葉) お漬物 (つぼ漬け) どらやき	麦ご飯 豚肉とキャベツの春雨煮 海草中華サラダ つみれ汁 明太子	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 (沢庵漬け)
成分	エネルギー(kcal) 1316 水分(cc) 908.9 たんぱく質(g) 52.0 食塩相当量(g) 5.8	1664 984.3 69.8 8.3	1652 1116.4 72.6 7.2	1482 940.6 56.8 5.2	1570 1004.3 65.4 8.1	1618 842.3 59.1 5.9	1535 909.7 64.1 6.0

## <<まごわやさしい>>

“まごわやさしい”って、何のことかご存じですか？  
これは健康な食生活に役立つ和の食材の最初の文字を覚えやすく言いかえたものです。  
どれも普通に手に入るけれど、すぐれた栄養素を備えた昔ながらの食材ばかりです。

「まごわやさしい」を意識した食生活を送って健康維持、増進を図りましょう。

