

予定献立表



	2月28日 (月)	3月1日 (火)	3月2日 (水)	3月3日 (木)	3月4日 (金)	3月5日 (土)	3月6日 (日)
朝食	麦ご飯 味噌汁 (小松菜・茄子) ごぼうの煮物 めかぶ お漬物 (梅干し) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (わかめ・玉葱) 鶏肉と蓮根の煮物 だし巻き卵焼き 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 カルシウム牛乳	麦ご飯 味噌汁 (しめじ・あおさ) 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 🍑桃の節句御膳🍑	麦ご飯 味噌汁 (わかめ・玉麩) 豆ひじき くるみ小女子 お漬物 (しば漬け) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (ブナ・豆腐) 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じ 洋梨 牛乳
	御飯 青魚の照り焼き キャベツとささみの和え物 清し汁 (蒲鉾) いちごババロア	御飯 白身魚のレモンバジル焼き 春雨サラダ 海鮮ワンタンスープ ヨーグルト (ミックスベリー)	御飯 青魚のねぎ味噌焼き 茄子のごま醤油かけ そうめん汁 ぶどうゼリー	押し寿司 牛肉の二色巻き さつま芋と厚揚げのみぞれ煮 菜の花の酢味噌かけ はまぐりの潮汁 三色浮島	御飯 牛肉入りビーフン 卵サラダ 清し汁 (はんぺん) メロンムース	御飯 鮭の幽庵焼き 京菜の高菜和え 根菜味噌汁 はちみつパンゼリー	御飯 豚肉の塩昆布炒め かかと帆立の酢の物 海老団子のスープ 焼きプリン
夕食	麦ご飯 豚肉の生姜バター炒め 明太ポテトサラダ 味噌汁 (舞茸・焼き麩) お漬物 (かっぱ漬け)	赤飯 肉豆腐 もやしの和え物 帆立の味噌汁 お漬物 (しそ昆布)	かしわご飯 がんもと里芋の京風煮 鶏レバーのしょうが煮 とろろ味噌汁 味のり	麦ご飯 鶏肉の甘酢炒め 白菜のおかか和え 梅風味清し汁 お漬物 (桜大根)	麦ご飯 青魚のマスタード焼き 胡瓜と筍の和え物 アスパラのスープ お漬物 (つぼ漬け)	麦ご飯 和風いなりのあんかけ くらげの中華和え もずくの清し汁 明太子	麦ご飯 鯖の味噌煮 春菊の湯葉和え 清し汁 (手まり麩) お漬物 (沢庵漬け)
成分	エネルギー(kcal) 1471 水分(CC) 860.4 たんぱく質(g) 55.0 食塩相当量(g) 6.4	1518 896.1 66.0 6.6	1522 1010.6 60.6 7.8	1599 839.9 60.6 8.2	1547 991.1 59.9 6.1	1259 932.4 49.3 5.8	1647 870.2 59.3 7.3

ひな祭り<甘酒と白酒>



白酒とは、ひな祭りの際に出される祝い酒です。
平安時代には桃は邪気を祓い、気力や体力の充実をもたらすということで「桃花酒(トウカシュ)」という桃の花を浸した酒を飲む風習があったそうですが、江戸時代頃より白酒へと変化したと言われています。
甘酒と似ていますが白酒はアルコール度数10%ほどのれっきとしたお酒なので大人だけで楽しみましょう。



3月 ヴィラ梅光

予定献立表

	3月7日 (月)	3月8日 (火)	3月9日 (水)	3月10日 (木)	3月11日 (金)	3月12日 (土)	3月13日 (日)
朝食	麦ご飯 味噌汁 (えのき・焼き麩) ひじきの煮物 もずく お漬物 (梅干し) カルシウム牛乳	麦ご飯 味噌汁 (しめじ・玉葱) 大豆の五目煮 いんげんの粒胡麻和え 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 ゆで卵 お漬物 (しば漬け) カルシウム牛乳	麦ご飯 味噌汁 (京菜・玉葱) 切干し大根煮 ところ天 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 タラのめかぶあんかけ キャバツの胡麻サラダ 赤だし味噌汁 ピーチゼリー	御飯 豚肉と春雨の炒め物 筍の木の芽和え コーンスープ キャロットゼリー	梅菜めし(半量) ちゃんぽん 茄子の煮浸し 食べるヤクルト	海鮮丼 炒り豆腐 味噌汁 (巻き麩・法蓮草) フルーツ (バナナ)	御飯 エビチリ 春菊の煮浸し 茶そば汁 ソフール (いちご)	チキンカレー(福神漬け) 春キャバツのオイル蒸し 人参のポタージュ チョコムース	御飯 牛肉のチヂミ炒め 長芋と胡瓜の梅なめ茸 カニ風味スープ ミルクプリン
夕食	麦ご飯 肉じゃが ごぼうサラダ 梅そうめん汁 お漬物 (かっぱ漬け)	ちまき 白身魚の塩焼き 白菜の梅なめ茸和え 春セリの清し汁 お漬物 (しそ昆布)	麦ご飯 鶏肉の梅煮 ブロッコリーのサラダ とろろ昆布汁 味のり	麦ご飯 牛肉とキノコのオイル炒め スパゲッティサラダ 五目汁 お漬物 (桜大根)	麦ご飯 豚肉の山椒焼き モズクの酢の物 味噌汁 (青梗菜・もやし) お漬物 (つぼ漬け) 抹茶カステラ	麦ご飯 厚揚げと新玉葱の生姜煮 アスパラとコーンの炒め物 清し汁 (手まり麩) 明太子	麦ご飯 鮭の西京焼き ひじきサラダ オクラの清し汁 お漬物 (沢庵漬け)
成分	エネルギー(kcal) 1259 水分(CC) 954.0 たんぱく質(g) 45.2 食塩相当量(g) 7.2	1234 888.0 53.4 5.7	1425 864.0 62.3 6.5	1348 872.6 54.8 5.2	1475 934.9 64.6 6.1	1733 1008.5 53.7 8.0	1518 864.2 57.5 6.5

～花粉症～

花粉症は、スギなどの花粉(抗原)が原因となって起こるアレルギー疾患の一つです。特にスギ花粉症は冬の終わりから春にかけて、毎年、くしゃみ・鼻みず・鼻づまりなどの症状で多くの人を悩ませています。食材には花粉症に効くといわれているものもあり、「ヨーグルト(乳酸菌)・青魚・しそ・大豆製品や緑茶(ポリフェノール)・薬味類(ネギ、生姜)・緑黄色野菜」など、様々な食材があります。基本的には油っぽいものや高タンパク質は避けて、ポリフェノールや食物繊維が多く含まれている野菜や果物をたくさん食べるように心がけましょう。



3月 ヴィラ梅光 予定献立表



	3月14日 (月)	3月15日 (火)	3月16日 (水)	3月17日 (木)	3月18日 (金)	3月19日 (土)	3月20日 (日)
朝食	麦ご飯 味噌汁 (豆腐・玉葱) ごぼうの煮物 めかぶ お漬物 (梅干し) 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 白花豆 お漬物 (味づくし) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (玉葱・麩) 豆ひじき 桜えびと青梗のお浸し お漬物 (しば漬け) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (キャベツ・人参) 南瓜のとりそぼろ煮 わらびのお浸し 海苔の佃煮 牛乳	パン 南瓜のポタージュ 豆腐とほうれん草の玉子とし フルーツミックス カルシウム牛乳
昼食	御飯 白身魚の塩麹蒸し 法蓮草のバター炒め なめこ汁 梅ゼリー	御飯 牛肉の時雨煮 大根の梅風味和え 清し汁 (はんぺん) バナナムース	ねぎしらすチャーハン 海老餃子 ニラとザイサイのスープ ショア (ブルーベリー)	御飯 お刺身 花笠の葛あんかけ あおさの味噌汁 フルーツ (デコポン)	御飯 赤魚のさっぱり煮 じゃが芋の青のりまぶし 赤だし味噌汁 牛乳プリン	御飯 和風ハンバーグ 山芋のサラダ 清し汁 (うど) キャロットゼリー	御飯 鯖の味噌煮 焼きなす わさび風味 清し汁 (錦糸卵) 抹茶水ようかん
夕食	麦ご飯 がんもと蒟の煮物 白菜と卵のサラダ 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 セリとうどの酢味噌和え 清し汁 (花麩) お漬物 (しそ昆布)	麦ご飯 かぼちゃコロッケ マカロニサラダ トマトスープ 味のり	麦ご飯 新玉葱と豚肉の甘辛炒め 春菊のゆず風味和え あさりと豆腐のかき玉 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 鮭の粕漬け焼き アスパラとエビの塩昆布和え 卵そうめん汁 明太子	麦ご飯 豚肉の香味焼き オクラのピーナツ和え 根菜の味噌汁 お漬物 (沢庵漬け)
成分	エネルギー(kcal) 1205 水分(CC) 933.4 たんぱく質(g) 47.6 食塩相当量(g) 6.6	1376 889.5 51.0 5.7	1613 810.8 49.8 8.6	1368 924.4 56.6 5.4	1473 929.0 65.9 7.1	1353 946.5 55.0 5.9	1514 822.9 54.0 5.6



セリ~独特の香りにパワーあり!~

シャキシャキした食感が爽やかなセリは、数少ない日本原産の野菜のひとつで、春の七草にも数えられます。

独特の香り成分には、胃を丈夫にしたり、解熱、解毒の作用があるとされています。

セリの名前の由来は「競り合う」からきており、競り合って一カ所で生育するため、セリと名がついたといわれています。



ヴィラ梅光



予定献立表



	3月21日 (月) 春分の日	3月22日 (火)	3月23日 (水)	3月24日 (木)	3月25日 (金)	3月26日 (土)	3月27日 (日)
朝食	麦ご飯 味噌汁 (南瓜・玉葱) ひじきの煮物 もずく お漬物 (梅干し) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (あおさ・巻き麩) 大豆の五目煮 ｲﾝｸﾞﾝの胡麻和え お漬物 (高菜漬け) カルシウム牛乳	パン ミネトローネ スクランブルエッグ コーンサラダ 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (豆腐・舞茸) 里芋のそぼろ煮 さつま芋の甘露煮 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 だし巻き卵焼き お漬物 (しば漬け) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (白菜・麩) 切干し大根煮 たけのこの土佐煮 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 オレンジ カルシウム牛乳
昼食	御飯 鶏肉の柚子胡椒焼き ほうれん草のおかか和え 筍のごま汁 ぶどうゼリー	海苔香味ご飯 (半量) カレーうどん 餃子 メロンムース	御飯 豚肉と茄子の煮物 春雨サラダ ゆず風味清し汁 チョコムース	ねぎトロ丼 蟹とくわいのしんじょ 赤だし味噌汁 フルーツ (バナナ)	御飯 焼き肉炒め 韓国風ナムル 生姜入り中華スープ 杏仁豆腐	御飯 鶏肉の胡麻焼き 中華風揚げナス 清し汁 (竹の子) 桜餅風デザート	御飯 豚肉のレモンペッパー炒め アボカドのクリーム和え 赤だしなめこ汁 食べるヤクルト
夕食	桜ご飯 白身魚の和風あんかけ わかめと帆立のマリネ 清し汁 (蒲鉾) お漬物 (かっぱ漬け) ぼたもち	麦ご飯 赤魚の煮付け わけぎの白和え 花麩の清し汁 お漬物 (しそ昆布)	麦ご飯 白身魚のもろみチーズ焼き 春キャベツの梅バター蒸し もずくの清まし汁 味のり	麦ご飯 塩唐揚げ 牛蒡サラダ 清し汁 (はんぺん) お漬物 (桜大根)	麦ご飯 鮭のタルタル焼き 新玉とエビのサラダ グリーンポタージュ お漬物 (つぼ漬け)	麦ご飯 鱈の木の芽味噌焼き 里芋のゆず煮 清し汁 (錦糸卵) 明太子	麦ご飯 白身魚の黄金焼き ブロッコリーとハムの生姜和え 清し汁 (手まり麩) お漬物 (沢庵漬け)
成分	エネルギー(kcal) 1303 水分(CC) 852.9 たんぱく質(g) 57.2 食塩相当量(g) 7.0	1473 902.0 55.9 5.5	1583 1000.8 57.7 6.3	1382 898.4 61.8 5.4	1434 944.3 70.4 6.6	1485 843.5 59.0 5.6	1655 935.0 57.5 4.8



☆3/21は春分の日です☆

3/21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。

