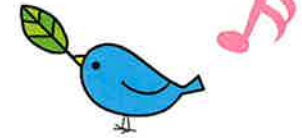




予定献立表



	3月28日 (月)	3月29日 (火)	3月30日 (水)	3月31日 (木)	4月1日 (金)	4月2日 (土)	4月3日 (日)
朝食	麦ご飯 味噌汁 (わかめ・椎茸) ごぼうの煮物 めかぶ お漬物 (梅干し) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (茄子・庄内麩) 鶏肉と蓮根の煮物 くるみ小女子 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 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 納豆 お漬物 (味づくし) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (もやし・アスパラ) 豆ひじき いんげんの胡麻和え お漬物 (しば漬け) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (えのき・玉葱) 南瓜のとりそぼろ煮 ふくさ焼き 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 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 ソフール (ゆずレモン)	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 (半量) 鶏南蛮そば ほうれん草の白和え ソフール (いちご)	御飯 牛肉とさつまいもの炒め煮 なます和え あさりの味噌汁 アセロラゼリー	鶏そぼろ丼 春キャベツの辛子和え 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 オクラの辛子和え 清し汁 (はんぺん) お漬物 (かっぱ漬け)	麦ご飯 白身魚のムニエル さつまいもサラダ コーンポタージュ お漬物 (しそ昆布)	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) 味のり	麦ご飯 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 お漬物 (桜大根)	赤飯 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 (つぼ漬け)	麦ご飯 鯖の赤味噌煮 マカロニサラダ 柚子風味清し汁 明太子	麦ご飯 白身魚の磯風味焼き アスパラのときのこの和風和え とろろ昆布汁 お漬物 (沢庵漬け)
成分	エネルギー(kcal) 1426 水分(CC) 859.5 たんぱく質(g) 52.4 食塩相当量(g) 6.0	1606 1039.5 61.7 5.0	1529 812.3 66.3 8.7	1408 906.9 57.4 6.2	1466 941.5 69.2 6.2	1691 938.3 64.7 6.9	1505 797.9 64.8 6.3

☆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。



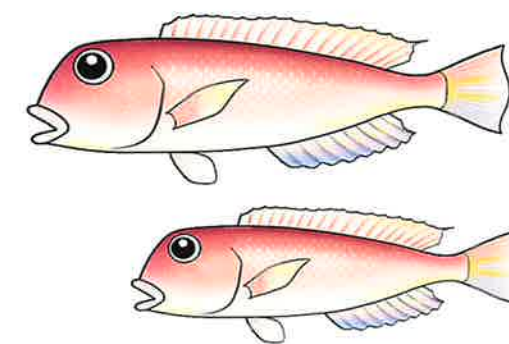


予定献立表

	4月4日 (月)	4月5日 (火)	4月6日 (水)	4月7日 (木)	4月8日 (金)	4月9日 (土)	4月10日 (日)
朝食	麦ご飯 味噌汁 (青梗菜・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 (茄子・豆腐) 大豆の五目煮 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 スクランブルエッグ れんこんサラダ 牛乳 春彩御膳	麦ご飯 味噌汁 (水菜・油揚げ) 里芋のそぼろ煮 いちご 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 ゆで卵 お漬物 (しば漬け) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (茄子・人参) 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 ミックスフルーツ 牛乳
昼食	御飯 豚の角煮 きゅうりの和え物 ザーサイのスープ ぶどうゼリー	御飯 牛肉のハニーマスタード炒め 長芋とオクラのかつお和え 梅風味清し汁 プリン	しば漬けと枝豆の混ぜご飯 甘鯛の養老蒸し たけのこの土佐煮 春キャベツと胡瓜の甘酢和え 新ごぼうとセリの清し汁 桜ミルク早羹	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	御飯 鶏肉のカレー風味焼き オクラの和え物 中華スープ 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 梅ゼリー	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 (かっぱ漬け)	ちまき 白身魚の煮付け ビーフン炒め なめこの味噌汁 お漬物 (しそ昆布)	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 味のり	麦ご飯 海老ボールのチリソース炒め ほうれん草のピラフ和え 春雨スープ お漬物 (桜大根)	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 (つぼ漬け)	麦ご飯 ロールキャベツ デミグラスソース カリフラワーのサラダ 枝豆のポタージュ 明太子	麦ご飯 鮭の幽庵焼き 小松菜の煮びたし 味噌汁 (南瓜・玉葱) お漬物 (沢庵漬け)
成分	エネルギー(kcal) 1203 水分(CC) 1059.9 たんぱく質(g) 56.1 食塩相当量(g) 6.7	1336 811.1 59.5 6.6	1498 878.6 62.5 6.6	1349 903.3 50.4 6.0	1490 992.8 61.9 5.7	1519 917.1 51.7 6.5	

～ 甘鯛は「鯛」じゃない!?!? ～

甘鯛とはスズキ目キツネアマダイ科に分類されている魚。漢字で書くと鯛が使われているので、鯛の仲間と思われがちですがタイ科の魚ではありません。日本で釣みや料理で親しまれているのはアカアマダイという種類になります。甘鯛の釣りは産卵前後の秋から春にかけてが釣りのシーズンです。別名「冬の女王」とも呼ばれ、秋・冬にあたる11月～2月がハイシーズンになります。





予定献立



	4月11日 (月)	4月12日 (火)	4月13日 (水)	4月14日 (木)	4月15日 (金)	4月16日 (土)	4月17日 (日)
朝食	麦ご飯 味噌汁 (しめじ・焼き麩) ごぼうの煮物 めかぶ お漬物 (梅干し) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (豆腐・油揚げ) 鶏肉と蓮根の煮物 桜えびと青菜のお浸し 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 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 (味づくし) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (厚揚げ・玉葱) 豆ひじき 納豆 お漬物 (しば漬け) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (水菜・深葱) 南瓜のとりそぼろ煮 長芋の山葵サラダ お漬物 (沢庵漬け) 牛乳	パン コーンポタージュ 豆腐とほうれん草の玉子とし メロン 牛乳
昼食	御飯 ガレットと里芋の京風煮 春雨サラダ 清し汁 (はんぺん) ピーチムース	御飯 鶏肉のレモンペッパー焼き 小松菜のにんにく炒め コンソメスープ ジョア (マスカット)	ミートスパゲッティ オクラとコーンの梅和え あさりのスープ はちみつパンゼリー	御飯 牛肉の焼肉炒め マカロニサラダ わかめスープ 牛乳プリン	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) きな粉ムース	御飯 海鮮と野菜の炒め物 青梗菜の煮浸し 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 (かっぱ漬け)	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 (しそ昆布) エクレア	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) 明太子	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 (桜大根)	麦ご飯 豚じゃが 野菜の甘酢和え うどの清し汁 お漬物 (つぼ漬け)	麦ご飯 白身魚のみぞれかけ 春菊のごま和え 味噌汁 (舞茸、玉葱) 味のり	麦ご飯 鶏肉の生姜焼き 胡瓜と山芋の和え物 味噌汁 (白菜・人参) ふりかけ
成分	エネルギー(kcal) 1369 水分(CC) 842.5 たんぱく質(g) 45.9 食塩相当量(g) 6.8	1525 944.9 66.9 7.1	1475 1062.5 66.7 8.8	1471 928.5 59.3 6.9	1486 907.8 55.2 4.6	1366 903.9 55.7 5.9	1501 1036.8 59.1 7.6

☆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のご存じでしたか？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！





予定献立表



	4月18日 (月)	4月19日 (火)	4月20日 (水)	4月21日 (木)	4月22日 (金)	4月23日 (土)	4月24日 (日)
朝食	麦ご飯 味噌汁 (大根・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 (豆腐・えのき) 大豆の五目煮 筍の土佐煮 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 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 桜えびと青菜のお浸し お漬物 (しば漬け) 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 (沢庵漬け) 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 カレイの明太焼き スパゲティサラダ 海老団子スープ バナナ	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(半量) 山菜うどん 枝豆と豆腐のふんわり天 水ようかん	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) ももゼリー	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 牛肉とキノコのオムレツ炒め アスパラとパプリカのコンソメ煮 人参ポタージュ ティラミス
夕食	麦ご飯 がんもと蒟の煮物 いかとわかめの酢味噌かけ 清まし汁 (花麩) お漬物 (かっぱ漬け) 大分県郷土料理 やせうま	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 (しそ昆布) クレープ (バニラ)	ちまき 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) 明太子	麦ご飯 鯖の木の芽味噌焼き 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 菜の花の辛子和え とろろ昆布汁 お漬物 (つぼ漬け) わらびもち	麦ご飯 鶏肉のバジル焼き ひじきサラダ 味噌汁 (あおさ・白菜) 味のり	麦ご飯 魚の磯風味焼き 卵茶巾のあんかけ 清し汁 (竹の子) ふりかけ
成分	エネルギー(kcal) 1200 水分(CC) 876.7 たんぱく質(g) 47.6 食塩相当量(g) 6.2	1551 920.5 64.4 5.6	1381 898.7 62.4 7.0	1437 920.0 56.3 6.7	1320 915.7 52.7 6.6	1762 909.8 71.6 6.6	1726 903.5 58.4 7.2

★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25日 (月)	4月26日 (火)	4月27日 (水)	4月28日 (木)	4月29日 (金) 昭和の日	4月30日 (土)	5月1日 (日)
朝食	麦ご飯 味噌汁 (水菜・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 (豆腐・えのき) 鶏とれんこんの煮物 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 くるみ小女子 お漬物 (しば漬け) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (椎茸・巻き麩) 南瓜のとりそぼろ煮 豆と根菜の胡麻サラダ お漬物 (沢庵漬け) 牛乳	パン コーンスープ 豆腐と法蓮草の玉子とし オレンジ 牛乳
昼食	御飯 鮭の酒蒸し 三色野菜の和え物 帆立の味噌汁 りんごのコンポート	御飯 ハンバーグ サーモンのフレンチサラダ オニオンスープ ぶどうゼリー	五目塩焼きそば 餃子 生姜スープ ジョア (ブルーベリー)	御飯 イカ団子の中華炒め 胡瓜の明太サラダ 春雨の清し汁 みかんゼリー	御飯 豚肉の塩だれ炒め もやしとピーマンの辛子和え 梅そうめん汁 プリン	御飯 白身魚のバジル焼き 大根のゆかり和え 清し汁 (はんぺん) 水ようかん (芋)	御飯 肉団子の柚子風味煮 かにかまと帆立の酢の物 とろろ味噌汁 アセロラゼリー
夕食	桜の炊き込みごはん 豚肉とじゃが芋の味噌炒め 春雨サラダ 茶そば汁 お漬物 (かっぱ漬け)	麦ご飯 西京焼き ピーマン炒め 海老つみれ汁 お漬物 (しそ昆布)	麦ご飯 鶏肉の竜田揚げ (バジル風味) 南瓜のクリーム和え 清し汁 (てまり麩) 明太子	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 銀鱈のみりん焼き しらす入り酢の物 オクラの味噌汁 お漬物 (つぼ漬け) マドレーヌ	麦ご飯 鶏肉のくわ焼き 海老とアスパラのサラダ 清し汁 (蒲鉾・三つ葉) 味のり	麦ご飯 白身魚の酒蒸し 小松菜のツナ炒め 清し汁 (錦糸卵) ふりかけ
成分	エネルギー(kcal) 1308 水分(cc) 931.8 たんぱく質(g) 52.5 食塩相当量(g) 8.4	1342 899.5 54.7 6.0	1539 821.0 62.9 6.0	1296 907.1 48.7 4.4	1581 866.5 61.6 5.4	1409 860.9 59.2 5.1	1506 975.3 59.6 7.2

祝日「昭和の日」

「昭和の日」は平成19年に「みどりの日」から「昭和の日」になりました。

「激動の日々を経て、復興を遂げた昭和の時代を顧み、国の将来に思いをいたす」という趣旨が込められています。

4月29日の「みどりの日」の以前は「天皇誕生日」という祝日でした。昭和天皇が自然をこよなく愛したことにちなんで、

昭和天皇が崩御された後、「みどりの日」と名称を変えて祝日として存続しました。現在「みどりの日」は5月4日に移動しています。

