



ヴィラ梅光 予定献立表



| | 1月30日 (月) | 1月31日 (火) | 2月1日 (水) | 2月2日 (木) | 2月3日 (金) | 2月4日 (土) | 2月5日 (日) |
|-----------|---|--|--|--|--|--|---|
| 朝食 | 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・IITP) 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 (じゃが芋・油揚げ) 豆ひじき ゆず造りえのき昆布 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 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 | 梅ちりめんご飯 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 (ゆずレモン) | 梅菜めしご飯 きつねそば さつまいもの甘露煮 フルーツ (ぼんかん) | 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 | ★行事食 節分★ 巻き寿司 鯛の梅煮 ほうれん草のピーナツ和え けんちん汁 赤鬼まんじゅう | 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 |
| 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 (かっぱ漬け) | 麦ご飯 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) | 赤飯 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) 明太子 | 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 (つぼ漬け) | 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) 味のり | 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) ふりかけ |
| 成分 | 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 925.6 65.2 7.3 | 1501 964.9 60.3 6.8 | 1430 1082.2 57.0 4.6 | 1497 943.3 66.0 6.9 | 1473 972.8 59.3 5.2 | 1504 867.3 63.5 6.6 |



～節分について～

2月3日は節分です。節分の過ごし方といえば、やはり「豆まき」は外せませんよね。元々「豆」は「魔を滅する」という意味の「魔滅」という漢字が当てられることもあり、鬼を追い払うことができるとされていました。そのため、「豆まき」は、厄を追い払うために行われます。





| | 2月6日 (月) | 2月7日 (火) | 2月8日 (水) | 2月9日 (木) | 2月10日 (金) | 2月11日 (土) 建国記念の日 | 2月12日 (日) |
|----|---|---|--|--|--|---|---|
| 朝食 | 麦ご飯 味噌汁 (椎茸・豆腐) ひじきの煮物 めかぶ お漬物 (梅干し) 牛乳 | 麦ご飯 味噌汁 (巻麩・玉葱) 大豆の五目煮 いんげんの胡麻和え 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 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 ほうれん草の白和え 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 竹の子の土佐煮 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 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 レモンゼリー | 海鮮丼 青梗菜とさつま揚げの煮物 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 野菜と果物のゼリー | 御飯 海老チリ ひじきの白和え メンマのスープ ジョア (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 明太子 | 麦ご飯 鶏肉の外外リソースがけ 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 Iリギのスープ 味のり | 麦ご飯 牛肉入りビーフン いか焼売 ホタテの味噌汁 ふりかけ |
| 成分 | エネルギー(kcal) 1355 水分(cc) 913.0 たんぱく質(g) 61.6 食塩相当量(g) 7.7 | 1435 895.9 63.8 6.2 | 1376 971.2 64.7 8.0 | 1530 977.0 53.5 5.8 | 1505 951.6 55.5 6.9 | 1585 1126.5 55.8 6.6 | 1475 967.1 56.8 7.0 |



<<建国記念の日>>

毎年2月11日は「建国記念の日」です。
初代天皇である神武天皇(じんむ てんのう)が即位した日をもって日本の建国とされており、それが2月11日となります。また私も間違えていたのですが、祝日の名称は”建国記念日”ではなく「建国記念の日」が正式な名称だそうです。

2月



ヴィラ梅光

予定献立表



| | 2月13日 (月) | 2月14日 (火) | 2月15日 (水) | 2月16日 (木) | 2月17日 (金) | 2月18日 (土) | 2月19日 (日) |
|----|---|---|--|--|---|--|---|
| 朝食 | 麦ご飯 味噌汁 (えのき・人参) ごぼうの煮物 もずく 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 オクラとなめこの和え物 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 お漬物 (沢庵漬け) 牛乳 | パン コーンポタージュ 豆腐と法蓮草の玉子とし 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 ヨーグルト (ミックスベリー) | 御飯 豚の生姜焼き 茄子の揚げだし 味噌汁 (じゃが芋・貝柱) チョコムース | 御飯 お刺身 華つつみのあんかけ 清し汁 (はんぺん) 梅ゼリー | 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 杏仁豆腐 | 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 カリワケのツナ和え 柚子風味清し汁 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 明太子 | 麦ご飯 三角野菜揚げの京風煮 小松菜の辛子和え 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 味のり | 麦ご飯 白身魚の塩麹焼き なます和え とろろ味噌汁 ふりかけ |
| 成分 | エネルギー(kcal) 1356 水分(cc) 957.9 たんぱく質(g) 56.9 食塩相当量(g) 7.3 | 1353 965.4 56.1 5.5 | 1581 839.1 81.0 9.3 | 1380 962.2 48.0 5.1 | 1568 789.5 64.9 7.7 | 1493 902.3 66.2 6.9 | 1759 905.4 65.1 6.9 |

◆◆◆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(^^)？



ヴィラ梅光

予定献立表



| | 2月20日 (月) | 2月21日 (火) | 2月22日 (水) | 2月23日 (木) | 2月24日 (金) | 2月25日 (土) | 2月26日 (日) |
|-----------|---|--|--|--|--|--|---|
| 朝食 | 麦ご飯 味噌汁 (舞茸・白葱) ひじきの煮物 めかぶ お漬物 (梅干し) 牛乳 | 麦ご飯 味噌汁 (わかめ・玉葱) 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 きのことスープ 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 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 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) | 御飯 豚肉とキャベツの中華炒め 春菊のピーナツ和え ザーサイのスープ 抹茶ゼリー | ◆ヴィライベント食◆ オムライス シーザーサラダ コンソメスープ ミニパフェ | 御飯 タンドリーチキン 和風アボカドサラダ コーンスープ ショア (ブルーベリー) | 海鮮丼 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 鶏肉のごま味噌焼き 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) 明太子 | 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 味のり | 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 ぶりかけ |
| 成分 | エネルギー(kcal) 1322 水分(cc) 887.4 たんぱく質(g) 52.2 食塩相当量(g) 5.9 | 1539 954.6 68.0 7.0 | 1761 1052.9 74.4 8.1 | 1524 1166.6 57.9 5.1 | 1528 1003.6 64.7 7.9 | 1642 858.4 59.6 5.8 | 1549 921.9 67.0 6.2 |

～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。
 あれ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！

