



# ヴィラ梅光

# 予定献立表



	2月27日 (月)	2月28日 (火)	3月1日 (水)	3月2日 (木)	3月3日 (金)	3月4日 (土)	3月5日 (日)
朝食	麦ご飯 味噌汁 (小松菜・茄子) ごぼうの煮物 もずく お漬物 (梅干し) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (わかめ・玉葱) 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	麦ご飯 味噌汁 (わかめ・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 (ブロッコリー・豆腐) 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 コーンポタージュ 豆腐と法蓮草の玉子とし 洋梨 牛乳
昼食	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) マンゴーゼリー	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 メロンムース	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	御飯 牛肉入りビーフン 卵サラダ 清し汁 (はんぺん) パインゼリー	♡桃の節句御膳♡ ちらし寿司 鯉のたたき〜ジュレぽん酢 春野菜の天ぷら (柚子塩) はまぐりの潮汁 菱餅風ムース	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 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・焼き麴) お漬物 (かっぱ漬け)	麦ご飯 肉豆腐 もやしの和え物 帆立の味噌汁 お漬物 (しそ昆布)	赤飯 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 明太子	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 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 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 味のり	麦ご飯 鯖の味噌煮 春菊の湯葉和え 清し汁 (手まり麴) ふりかけ
成分	エネルギー(kcal) 1460 水分(cc) 906.1 たんぱく質(g) 54.2 食塩相当量(g) 6.3	1450 959.5 59.6 6.5	1510 877.8 61.7 7.1	1414 1027.2 51.9 6.2	1513 844.5 70.1 8.1	1264 933.1 49.5 5.8	1659 872.7 61.4 7.2

## ☆3月3日はひな祭りです☆



江戸時代に入り、二代将軍秀忠の娘徳子が後水尾天皇のお妃様として宮廷に入る際、京都の御所で盛大な雛祭りが行われたのをきっかけに、幕府や大奥でも雛祭りをを行うようになりました。やがて武士階級から町人へと広まり、江戸幕府が3月3日を祝日に設定したことで大衆も盛んにお祝いするようになったといわれています。3日はひな祭りの行事食を予定しています(\*^^\*)



# ヴィラ梅光

# 予定献立表



	3月6日 (月)	3月7日 (火)	3月8日 (水)	3月9日 (木)	3月10日 (金)	3月11日 (土)	3月12日 (日)
<b>朝食</b>	麦ご飯 味噌汁 (えのき・焼き麩) ひじきの煮物 めかぶ 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 わかさぎの甘露煮 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 お漬物 (沢庵漬け) 牛乳	パン 南瓜のポタージュ 蓮根と大豆のトマト煮 いちご 牛乳
<b>昼食</b>	御飯 タラのめかぶあんかけ キャベツの胡麻サラダ 赤だし味噌汁 ティラミス	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	梅菜めしご飯 ちゃんぽん 茄子の煮浸し マンゴープリン	海鮮丼 炒り豆腐 味噌汁 (巻き麩・法蓮草) パナナムース	御飯 エビチリ 春菊の煮浸し 茶そば汁 食べるヤクルト	チキンカレー (福神漬け) 春キャベツのオイル蒸し 洋風スープ 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
<b>夕食</b>	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ccoliのザザ とろろ昆布汁 明太子	麦ご飯 牛肉とキノコのオムレツ炒め 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・じゃが芋) お漬物 (つぼ漬け) 抹茶カステラ	麦ご飯 厚揚げと南瓜の生姜煮 アスパラとコーンの炒め物 清し汁 (手まり麩) 味のり	麦ご飯 鮭の西京焼き ひじきサラダ オクラの清し汁 ふりかけ
<b>成分</b>	エネルギー(kcal) 1246 水分(cc) 928.0 たんぱく質(g) 46.2 食塩相当量(g) 7.4	1234 888.0 53.4 5.7	1397 817.5 61.0 6.2	1349 877.3 54.9 5.2	1385 897.2 57.2 6.0	1686 967.9 52.7 8.8	1528 859.7 58.6 6.5

## <<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。





# 3月



# 予定献立表



	3月13日 (月)	3月14日 (火)	3月15日 (水)	3月16日 (木)	3月17日 (金)	3月18日 (土)	3月19日 (日)
朝食	麦ご飯 味噌汁 (豆腐・玉葱) ごぼうの煮物 もずく 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 法蓮草の白和え 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 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じ 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) ジョア (ブルーベリー)	ねぎしらすチャーハン 餃子 ニラとザーサイのスープ パインムース	御飯 お刺身 厚揚げの野菜あんかけ あおさの味噌汁 みかんゼリー	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 プリン	御飯 和風ハンバーグ 山芋のサラダ 清し汁 (うど) アセロラゼリー	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	かしわご飯 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 芹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 明太子	麦ご飯 新玉葱と豚肉の甘辛炒め 春菊のゆず風味和え あさりの清し汁 お漬物 (桜大根)	麦ご飯 鶏肉の明太子焼き 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 味のり	麦ご飯 豚肉の香味焼き 白菜のピーナッツ和え 根菜の味噌汁 ふりかけ
成分	エネルギー(kcal) 1211 水分(cc) 992.8 たんぱく質(g) 50.2 食塩相当量(g) 7.3	1378 902.7 51.2 5.7	1572 830.9 53.4 9.7	1307 924.5 52.8 5.3	1409 888.0 64.4 7.1	1363 942.7 55.0 5.9	1719 848.7 58.6 6.0

## ～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しています。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。





ヴィラ梅光



# 予定献立表



	3月20日 (月)	3月21日 (火) 春分の日	3月22日 (水)	3月23日 (木)	3月24日 (金)	3月25日 (土)	3月26日 (日)
朝食	麦ご飯 味噌汁 (南瓜・玉葱) ひじきの煮物 めかぶ 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 ﾐﾝﾄﾛｰﾈ 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 姫皮たけのこ (梅) 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 甘栗サラダ お漬物 (沢庵漬け) 牛乳	パン 南瓜のポタージュ 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 オクラのおかか和え 筍のごま汁 ぶどうゼリー	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	海苔香味ご飯 カレーうどん 餃子 小豆ムース	ねぎトロ丼 蟹とくわいのしんじょ 赤だし味噌汁 バナナムース	御飯 焼き肉炒め 韓国風ナムル 中華スープ ももゼリー	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 ヨーグルト (ミックスベリー)
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)	麦ご飯 赤魚の煮付け ほうれん草の白和え 花麩の清し汁 お漬物 (しそ昆布) ぼたもち	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 明太子	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)	麦ご飯 鱈の木の芽味噌焼き 里芋のゆず煮 清し汁 (錦糸卵) 味のり	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) ふりかけ
成分	エネルギー(kcal) 1286 水分(cc) 819.6 たんぱく質(g) 55.4 食塩相当量(g) 7.1	1582 910.3 53.8 5.1	1662 1026.7 66.1 8.0	1330 910.5 62.9 5.4	1443 948.2 67.4 6.7	1488 822.9 57.9 5.6	1665 948.4 63.0 4.9



## ☆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。

