

3→4月 ヴィワ梅光 予定献立表



	3月27日 (月)	3月28日 (火)	3月29日 (水)	3月30日 (木)	3月31日 (金)	4月1日 (土)	4月2日 (日)
朝食	麦ご飯 味噌汁 (わかめ・椎茸) ごぼうの煮物 もずく 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 わかさぎの甘露煮 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 (麩・ﾌﾟﾙｰ-) 豆ひじき 梅だいこん 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 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 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	◆スペイン郷土料理◆ 御飯 フラメンカエッグ 白菜の明太サラダ ほうれん草スープ ソフール (ﾚﾝ)	御飯 鮭の味噌バター焼き 枝豆のしんじょ 中華スープ きなこムース	御飯 白身魚の明太焼き 茄子の肉味噌かけ そうめん汁 りんごゼリー	梅菜めしご飯 鶏南蛮そば ほうれん草の白和え 南瓜ムース	御飯 牛肉とさつま芋の炒め煮 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 牛肉と卵の中華炒め 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 さつま芋サラダ 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) 明太子	麦ご飯 ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ ~きのこｸｰﾙ ｼﾞｬｰﾏﾝﾎﾟｯﾄ もずくの清まし汁 お漬物 (桜大根)	麦ご飯 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・里芋) お漬物 (つぼ漬け)	赤飯 鯖の赤味噌煮 マカロニサラダ 柚子風味清し汁 味のり	麦ご飯 白身魚の磯風味焼き ｱﾊﾞﾗときのこの和風和え とろろ昆布汁 ふりかけ
成分	エネルギー(kcal) 1414 水分(cc) 878.8 たんぱく質(g) 52.1 食塩相当量(g) 6.0	1569 1111.4 64.2 6.3	1459 763.2 68.3 9.4	1398 909.0 57.4 6.2	1379 939.5 61.6 6.1	1719 845.8 67.9 7.1	1511 795.6 64.4 6.1



鴨南蛮そばの「南蛮」ってどんな意味？

「南蛮」の由来は、貿易が始まり渡来したポルトガル人が「葱」を多く食べているのを見た当時の日本人が「南蛮人が食べる葱」の意味で、「葱」を指すのに「南蛮」という言葉を用いたのが由来だそうです。ポルトガル人は「玉葱」を使った料理を数多く食べていたのですが、日本には、当時「玉葱」がなく、ポルトガル人は代用として「長葱」を食べていたそうです。ですから、「鴨南蛮」などは「鴨肉」と「長葱」を使った料理という意味になります。3月31日には鴨の代わりに鶏肉を使用した鶏南蛮そばを提供予定です(^ ^)



ヴァイラ梅光

予定献立表



	4月3日 (月)	4月4日 (火)	4月5日 (水)	4月6日 (木)	4月7日 (金)	4月8日 (土)	4月9日 (日)
朝食	麦ご飯 味噌汁 (青梗菜・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 (茄子・豆腐) 大豆の五目煮 わかさぎの甘露煮 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 サラダ 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (水菜・油揚げ) 里芋のそぼろ煮 大根の甘酢和え 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 いんげんの胡麻和え 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 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 パインのシロップ漬け 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	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	★春彩御膳★ うめ野沢菜ご飯 春キャベツのメンチカツ 筍とふきの土佐煮 セロリの甘酢和え あんかけ茶碗蒸し 桜チーズムース	御飯 鶏肉のカレー風味焼き オクラの和え物 中華スープ バナナムース	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 明太子	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 かろりのサラダ 枝豆のポターージュ 味のり	麦ご飯 鮭の幽庵焼き 小松菜の煮びたし 味噌汁 (かぼちゃ・玉葱) ふりかけ
成分	エネルギー(kcal) 1213 水分(cc) 1040.1 たんぱく質(g) 56.2 食塩相当量(g) 6.8	1336 811.1 59.5 6.6	1440 810.6 57.5 5.9	1565 1013.8 58.0 7.6	1473 954.0 57.2 5.6	1525 927.8 51.8 7.3	1393 878.6 53.7 6.1

<<キャベツの豆知識>>

ビタミンUが含まれていることが特徴的。ビタミンUは、キャベツから発見されたビタミン様物質で「キャベジン」とも言われ、胃潰瘍や十二指腸潰瘍などの胃腸障害を予防・改善する働きがあります。またキャベツは、古代ギリシャ時代から食べられていた最古の野菜のひとつです。ルーツは、青汁の原料としておなじみのケール。ケールの葉が変化し、結球したものが現在のキャベツだそうです。



4月 ヴィラ梅光



予定献立表



	4月10日 (月)	4月11日 (火)	4月12日 (水)	4月13日 (木)	4月14日 (金)	4月15日 (土)	4月16日 (日)
朝食	麦ご飯 味噌汁 (しめじ・焼き麩) ごぼうの煮物 もずく 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 (豆腐・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 豆腐と法蓮草の玉子とし メロン 牛乳
昼食	御飯 がりと里芋の京風煮 春雨サラダ どて焼き (大阪府郷土料理) 清し汁 (はんぺん) りんごゼリー	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 かつとコーンの梅和え あさりのスープ レモンゼリー	御飯 牛肉の焼肉炒め マカロニサラダ わかめスープ マンゴーゼリー	御飯 鱈のバジル焼き もやしとピーマンの辛子和え 春雨スープ いちごゼリー	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 和風ハンバーグ 春キャベツのチーズ炒め 味噌汁 (オクラ・玉葱) お漬物 (かつば漬け)	麦ご飯 青魚の照り焼き がんものあんかけ 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) 1230 水分(cc) 899.2 たんぱく質(g) 43.5 食塩相当量(g) 6.0	1526 941.8 66.3 6.8	1431 1037.0 67.1 8.8	1447 880.0 55.7 6.6	1486 925.1 54.7 4.6	1374 910.9 55.8 5.8	1730 1053.1 63.8 7.9

★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。





予定献立表



	4月17日 (月)	4月18日 (火)	4月19日 (水)	4月20日 (木)	4月21日 (金)	4月22日 (土)	4月23日 (日)
朝食	麦ご飯 味噌汁 (大根・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 (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 サラダ 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (わかめ・しめじ) 里芋のそぼろ煮 ほうれん草の白和え お漬物 (味づくし) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (エリンギ・じゃが芋) 竹輪と昆布の煮物 甘栗サラダ 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 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 洋なし 牛乳
昼食	御飯 カレーの明太焼き スパゲティサラダ 海老団子スープ マスカットゼリー	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 梅ゼリー	まぜめし 山菜うどん 鮭ときのこのふんわり天 くず饅頭	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 牛肉とキノコのオイスター炒め じゃが芋のソフール煮 人参ポタージュ ティラミス
夕食	麦ご飯 がんもと落の煮物 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)	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)	麦ご飯 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 鱈の木の芽味噌焼き 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)	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 枝豆のふんわり天 清し汁 (竹の子) ふりかけ
成分	エネルギー(kcal) 1300 水分(cc) 890.0 たんぱく質(g) 49.7 食塩相当量(g) 6.5	1456 915.1 63.7 6.0	1305 872.3 63.2 7.7	1355 866.0 55.0 5.8	1178 888.2 45.5 5.7	1777 918.2 71.9 6.6	1735 914.7 65.0 7.8



<<セロリの栄養>>

独特の香りは、アイピンという精油成分です。精神を安定させ、不眠やイライラを解消し、食欲を促す働きがあるといわれています。
またカリウムや食物繊維の供給源となり、茎に比べ葉にはβ-カロテンやビタミンKが多く含まれています。



予定献立表



	4月24日 (月)	4月25日 (火)	4月26日 (水)	4月27日 (木)	4月28日 (金)	4月29日 (土) 昭和の日	4月30日 (日)
朝食	麦ご飯 味噌汁 (水菜・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 (豆腐・えのき) 鶏肉と蓮根の煮物 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 ところ天 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 焼きプリン	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 みかんゼリー	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 ショア (ブルーベリー)	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 南瓜のクリームチーズ和え 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 青魚の照り焼き しらす入り酢の物 オクラの味噌汁 お漬物 (つぼ漬け)	麦ご飯 鶏肉のくわ焼き 海老とアスパラのサガ 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) 1374 水分(cc) 967.9 たんぱく質(g) 53.5 食塩相当量(g) 8.3	1347 898.3 54.6 6.0	1457 736.4 59.7 6.4	1347 978.5 52.7 4.3	1494 917.6 59.2 6.6	1386 858.0 57.3 5.1	1465 955.5 60.7 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。

