



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140g 味噌汁 (えのき・巻き麩) 牛蒡のやわらか炒煮 山芋とろろ お漬物 (梅干し) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (白菜・油揚げ) 卵焼き 切り昆布の煮付け お漬物 (しば漬け) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (キャベツ・人参) ひじきの煮物 お漬物 (高菜漬け) 南瓜サラダ 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (京菜・麩) 切干し大根の炒め煮 納豆 お漬物 (めんたいこ) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (じゃが芋・玉葱) こんにゃくの炒め煮 ハムサラダ お漬物 (しば漬け) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (あおさ・えのき) 玉葱と里芋の旨煮 ししゃも お漬物 (梅干し) 牛乳	パン ジュリアンスープ スクランブルエッグとウイナー オレンジ カルシウム牛乳
昼食	御飯140g 白身魚の塩焼き ひじきの五目炒め煮 味噌汁 (薩摩芋・玉葱) フルーツ (バナナ)	御飯140g 鶏肉と根菜の炒り煮 くらげの中華酢の物 清し汁 (蒲鉾・三つ葉) りんごのデザート	赤飯 お刺身 煮しめ 味噌汁 (豆腐・玉葱) 抹茶パバロア	御飯140g 豚の角煮 ポテトサラダ 清し汁 (蒲鉾・三つ葉) 杏仁豆腐	節分 巻き寿司/いなり寿司 鶏肉の梅香焼き 大豆の昆布煮 蟹あんかけ茶碗蒸し がり いちごの練乳がけ	御飯140g 麻婆豆腐 中華サラダ ワンタンスープ 白桃のジュレ	御飯140g 白身魚の卸し煮 牛蒡サラダ 味噌汁 (しめじ・油揚げ) フルーツ (バナナ)
夕食	麦ご飯140g ロールキャベツのクリーム煮 温野菜サラダ サーモンマリネ 清し汁 (椎茸・水菜) お漬物 (べったら漬け)	麦ご飯140g 白身魚の味噌漬け焼き(咲) ほうれん草の胡麻和え ピーフンスープ お漬物 (味づくし) いちご(V)	麦ご飯140g 牛肉の炒め煮 ブロッコリーの酢味噌かけ 清し汁 (水菜・しめじ) お漬物 (しば漬け)	麦ご飯140g 白身魚の煮付け キャベツとちくわの和え物 卵の花 味噌汁 (蕪・油揚げ) お漬物 (野沢菜漬け)	麦ご飯140g 青魚の塩焼き 白菜の胡麻和え 牛蒡の甘辛煮 かき玉汁 お漬物 (味づくし)	麦ご飯140g 和風ムニエル ナポリタン 南瓜のポターージュ お漬物 (奈良漬け) キウイ	麦ご飯140g 鶏のから揚げ~磯風味~ 春菊の白和え 清し汁 (はんぺん) お漬物 (野沢菜漬け)
成分	エネルギー 1708 水分 1170.1 たんぱく質 70.1 食塩相当量 10.2	1431 993.2 52.6 7.6	1438 873.0 65.2 8.5	1601 1065.5 63.1 8.0	1805 1117.7 78.8 10.3	1704 1146.8 72.0 9.7	1609 1195.0 66.7 7.6

2月3日は節分です。

節分と言えば「豆まき」を思い出しますが、悪い事や厄を鬼にたとえ、それを追い払う目的で豆をまいています。

大豆は、日本人の食生活に昔からある優れた食材です。

最近では、大豆に含まれるイソフラボンという成分が特に注目されていますね。

これは、女性ホルモンのかわりをしてくれる働きがあり、骨粗鬆症の予防や他にも大豆には、ミネラル、ビタミン、食物繊維が豊富に含まれています。

大豆は加工しても、栄養価があまり損なわれません。納豆、豆腐、きなこなどの加工品も積極的に摂りましょう。

もうすぐ春。と云ってもまだまだ寒い日が続きます。節分の「豆」で虫を寄せ付けない体にならなければいけません。



畑の肉

予定献立表

2月 ヴィラ梅光

	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)	2月12日 (日)
朝食	麦ご飯140g 味噌汁 (もやし・玉葱) 白菜の煮物 味のり お漬物 (梅干し) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (南瓜・油揚げ) 卵焼き 切り昆布の煮付け お漬物 (べったら漬) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (茄子・ちくわ) 大豆の五目煮 海草サラダ 漬物 (野沢菜漬) カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (薩摩芋・玉葱) オムレツ 荒挽きウインナー お漬物 (のりの佃煮) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (春菊・麩) こんにゃくの炒め煮 ごま豆腐 鮭フレーク 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (里芋・油揚げ) 牛蒡やわらか炒煮 もずく お漬物 (味づくし) 牛乳	パン コンソメスープ ポークビーンズ サラダ カルシウム牛乳
昼食	御飯140g 肉じゃが しらす入り酢の物 清し汁 (はんぺん) フルーツ (ルッヂ)	御飯140g 鱈の生姜煮 鶏団子のみぞれ煮 清し汁 (錦糸卵) リンゴのコンポート	御飯140g すき焼き風煮物 三色野菜の和え物 清し汁 (椎茸・水菜) 黒蜜バナナ羹	海鮮焼きそば シュマイと餃子 中華スープ フルーツみつ豆	御飯140g 豚の生姜焼き なます和え お刺身 あおさの清し汁 フルーツ (いちご)	御飯140g おでん キャベツの胡麻和え とろろ味噌汁 ぶどうゼリー	御飯140g 牛肉の和風煮 蕪のそぼろあんかけ 味噌汁 (しめじ・玉葱) コーヒーゼリー
夕食	根菜の炊き込みご飯 魚の香味焼き カブの海老あんかけ とろろ昆布汁 お漬物 (胡瓜の床漬)	麦ご飯140g 厚揚げと豚肉の煮物 ビーフン炒め 味噌汁 (京菜・麩) お漬物 (高菜漬)	麦ご飯140g 白身魚の煮付け じゃが芋のカレー炒め たこときゅうりの酢の物 味噌汁 (豆腐・玉葱) お漬物 (しば漬)	麦ご飯140g 鶏肉ときのこのクリームシチュー サーモンのフレンチサラダ 冬野菜のミネストローネ お漬物 (奈良漬)	麦ご飯140g 青魚の照り焼き 小松菜のツナ炒め ひき肉と春雨の生姜スープ お漬物 (野沢菜漬)	麦ご飯140g 豆腐ハンバーグきのこあん ひじきサラダ 梅そうめん汁 お漬物 (べったら漬)	麦ご飯140g 白身魚のマスタード焼き 華風和え 清し汁 (蒲鉾・水菜) お漬物 (しば漬)
成分	エネルギー 1400 水分 1062.3 たんぱく質 54.8 食塩相当量 9.3	1467 929.4 57.5 8.1	1540 1108.7 67.3 7.9	1592 1135.1 64.1 9.7	1605 1126.1 77.6 6.9	1423 1077.4 48.9 9.6	1468 930.5 64.3 7.2

立春も過ぎ暦の上では春です。そろそろ花粉の季節です。

花粉症とは免疫システムの異常によって起こるアレルギー反応です。

花粉症を完全に防ぐことは難しいですが、日々の食事に気を配り、カラダの中に細菌が入ってきたとしても、

それを追い返す「免疫」を作ることによって症状をある程度抑えたり、軽減することはできます。



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140g 味噌汁(わかめ・えのき) 切干し大根の炒め煮 温泉卵 お漬物(梅干し) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁(薩摩芋・麩) 大豆とさつま揚げの煮物 味のり お漬物(高菜漬け) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁(あおさ・玉葱) 高野豆腐の煮付け ベーコンエッグ お漬物(味づくし) カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁(京菜・麩) オムレツ ほうれん草ソテー お漬物(奈良漬け) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁(春菊・椎茸) 焼き鮭 牛蒡の甘辛煮 お漬物(しそ昆布) カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁(じゃが芋・玉葱) 卵焼き 切り昆布の煮付け お漬物(梅干し) 牛乳	パン シュリアンスープ 南瓜の洋風煮 ハムサラダ 牛乳
昼食	御飯140g 青魚の味噌煮 ピーファン炒め 清し汁(蒲鉾・三つ葉) フルーツ(バナナ)	御飯140g カレーライス(福神漬け) マカロニサラダ 野菜スープ チョコムース	御飯140g 白身魚の和風あんかけ 春雨サラダ~梅風味~ 味噌汁(茄子・油揚げ) フルーツヨーグルト	御飯140g ねぎトロ丼 南瓜の煮物 のっぺい汁 フルーツ(莓)	御飯140g 牛肉のやわらか煮込み 温野菜サラダ 清し汁(錦糸卵) 甘夏缶	御飯140g 鶏肉と里芋の煮物 キャベツとカニのサラダ 味噌汁(白菜・麩) ババロア(抹茶)	御飯140g 鱈のひらき 茄子の肉味噌かけ 清し汁(麩・椎茸) にんじんゼリー
夕食	麦ご飯140g 豚肉とうすらの煮物 ほうれん草のおかか和え 豆乳味噌汁 お漬物(しそ昆布)	麦ご飯140g 白身魚のみりん干し 里芋のゆず煮 白菜と豚肉のスープ お漬物(奈良漬け)	赤飯 鶏肉のみぞれ煮 ひじきの白和え 清し汁(はんぺん) お漬物(しば漬け)	麦ご飯140g 豚の香味焼き かぶのそぼろ煮 わけぎとたこの酢味噌かけ わかめスープ お漬物(野沢菜漬け)	麦ご飯140g 青魚の照り焼き 炒り豆腐 大根なます 味噌汁(しめじ・油揚げ) お漬物(高菜漬け)	麦ご飯140g 西京焼き ほうれん草の胡麻和え こんにゃくのピリ辛煮 清し汁(はんぺん・三つ葉) お漬物(しば漬け)	麦ご飯140g 肉団子と白菜のクリーム煮 ナポリタン 野菜のスープ お漬物(べったら漬け)
成分	エネルギー 1517 水分 1003.7 たんぱく質 66.2 食塩相当量 9.1	1696 990.5 62.2 9.0	1589 961.3 67.9 8.9	1524 1109.7 69.5 8.3	1593 1158.0 74.2 8.9	1494 1028.2 60.8 9.3	1562 1463.6 60.5 9.3

2月14日は「バレンタインデー」ですね。

チョコレートには、カカオマスポリフェノールが含まれています。

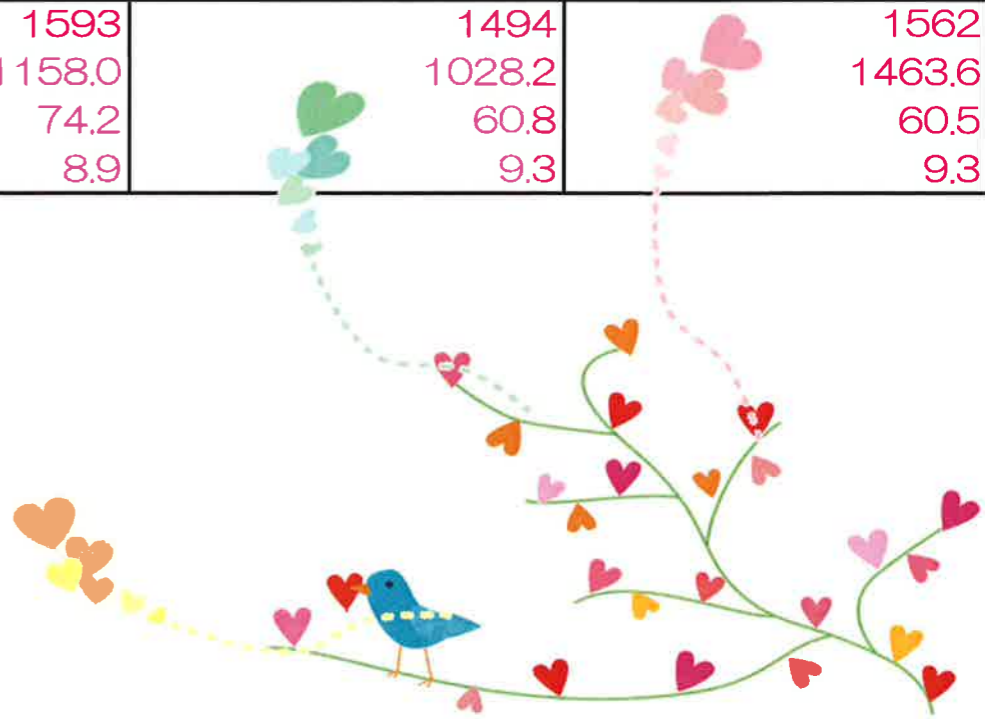
ポリフェノールには抗酸化作用があり、活性酸素を除去する働きがあります。

また、チョコレートには大脳を刺激して集中力や記憶力、思考力を高めたり、ストレスを抑制する作用もあります。

ただし、体に良い成分も多く含まれているチョコレートですが、やはり食べ過ぎはよくありません。

チョコレートのおよそ半分は脂肪分(ココアバター)です。ミルクチョコレートなら糖分もたくさん含まれています。

糖尿病や中性脂肪の高い方は控えた方がよいです。



2月 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140g 味噌汁(豆腐・玉葱) ネギ卵焼き 切干大根の炒め煮 お漬物(味づくし) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁(キャベツ・油揚げ) こんにゃくの炒め煮 納豆 お漬物(高菜漬け) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁(じゃが芋・玉葱) 奴豆腐 ひじきの煮物 お漬物(べったら漬け) カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁(えのき・豆腐) 玉葱とじゃが芋の旨煮 大豆の昆布煮 お漬物(しば漬け) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁(大根・油揚げ) キャベツのさっと煮 温泉卵 お漬物(のりの佃煮) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁(白菜・麩) 切り昆布の煮付け ツナコーンサラダ お漬物(梅干) 牛乳	パン コンソメスープ オムレツ 南瓜サラダ カルシウム牛乳
昼食	御飯140g 小松菜と豚肉の炒めもの もやしとピーマンの辛子和え 春雨スープ フルーツ(バナナ)	御飯140g うなぎ丼 お煮しめ つみれの清し汁 フルーツポンチ	かやくうどん いかしゅうまい 三色野菜の和え物 牛乳寒天(フルーツ)	御飯140g 鶏肉と五目野菜の炒め煮 海老とわかめの酢の物 清し汁(しめじ・水菜) フルーツ(いちご)	御飯140g 肉じゃが ブロッコリーの酢味噌かけ 清し汁(錦糸卵) お漬物(胡瓜の浅漬け) コーヒーゼリー	御飯140g 麻婆豆腐 和風春雨サラダ 中華スープ ピーチミルクゼリー	御飯140g カレーライス(福神漬け) 海老と大根のサラダ ビーフンスープ バナナ
夕食	麦ご飯140g 竜田揚げのおろし添え ポテトサラダ ほうれん草のお浸し 味噌汁(かぶ・椎茸) お漬物(しそ昆布)	麦ご飯140g 牛肉と牛蒡の煮物 茶そば 春菊としめじの白和え 清し汁(蒲鉾・三つ葉) お漬物(しば漬け)	麦ご飯140g ぶり大根 茄子のごま醤油かけ 沢煮椀 お漬物(味づくし)	麦ご飯140g 青魚の塩焼き 鶏レバーとニラの炒め煮 のっぺい汁 お漬物(高菜漬け)	五目御飯 お刺身 南瓜のそぼろ煮 とろろ味噌汁 お漬物(沢庵漬け)	麦ご飯140g 鶏肉のもろみチーズ焼き ミニおでん 清し汁(春菊・椎茸) お漬物(野沢菜漬け)	麦ご飯140g 鮭の幽庵焼き 鶏団子と白菜のクリーム煮 牛蒡の甘辛煮(胡麻風味) 清し汁(巻麩・蒲鉾) お漬物(胡瓜の床漬け)
成分	エネルギー 1562 水分 1018.5 たんぱく質 58.7 食塩相当量 8.1	エネルギー 1638 水分 1068.4 たんぱく質 64.2 食塩相当量 9.6	エネルギー 1457 水分 1047.9 たんぱく質 58.2 食塩相当量 9.0	エネルギー 1408 水分 1036.9 たんぱく質 69.0 食塩相当量 7.7	エネルギー 1558 水分 1016.3 たんぱく質 65.8 食塩相当量 9.2	エネルギー 1614 水分 1129.3 たんぱく質 63.4 食塩相当量 9.7	エネルギー 1569 水分 1133.2 たんぱく質 64.6 食塩相当量 9.1

骨粗鬆症、なる前に対策を！

骨粗鬆症は骨がもろく、スカスカになった状態のことです。

カルシウム不足や、加齢による骨密度(骨の強さ)の減少が原因です。

骨粗鬆症を予防する為には、カルシウムを摂り、適度に運動することです。運動といっても、軽い運動でも効果があります。

カルシウムを多く含む食品は、牛乳はもちろんのこと、乳製品、小魚、海藻などです。

又、カルシウムの吸収を良くするためには、ビタミンDも摂りましょう。

鯛、鯖、秋刀魚や、干椎茸、卵黄などに含まれ、さらに日光に当たることで体内のビタミンDを増やすことができます。



桃の節句

予定献立表

	2月27日 (月)	2月28日 (火)	2月29日 (水)	3月1日 (木)	3月2日 (金)	3月3日 (土)	3月4日 (日)
朝食	麦ご飯140g 味噌汁 (豆腐・わかめ) 牛蒡のやわらか炒煮 うぐいす豆 お漬物 (梅干し) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (あおさ・玉葱) 切干し大根の炒め煮 納豆 お漬物 (野沢菜漬け) カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (かぶ・油揚げ) 焼き鮭 味付きのり お漬物 (しそ昆布) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (春菊・しめじ) 高野豆腐の煮付け 山芋とろろ お漬物 (めんたいこ) カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (薩摩芋・玉葱) 温泉卵 白菜の旨煮 お漬物 (胡瓜の床漬け) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (茄子・わかめ) 奴豆腐 豚肉と大根の煮込み お漬物 (野沢菜漬け) 牛乳	パン 野菜スープ スクラブ ルイグ とウインナー サラダ 牛乳
昼食	御飯140g 白身魚のムニエル きのことじゃが芋の洋風炒め キャベツのスープ フルーツ (キウイ)	御飯140g 親子丼 青梗菜の煮浸し 赤だしなめこ汁 フルーツヨーグルト	御飯140g 肉豆腐 白菜とカニのサラダ 梅そうめん汁 りんごのジャムト	赤飯 豚の角煮 くらげの中華酢の物 もずくスープ 白桃のジュレ	御飯140g 鰯の生姜煮 春菊のピリナツ和え 梅そうめん汁 チョコムース	手まり寿司 キスの和風天ぷら 菜の花のお浸し はまぐりの潮汁 菱餅ババロア 甘酒	御飯140g 白身魚の和風あんかけ 茄子のごま醤油かけ 清し汁 (はんぺん) フルーツ (オレンジ)
夕食	麦ご飯140g 厚揚げと豚肉の味噌炒め ほうれん草のおかか和え かき玉スープ お漬物 (べったら漬け)	麦ご飯140g ツナコロケ ひじきの五目炒め煮 味噌汁 (白菜・麩) お漬物 (しば漬け) フルーツ (いちご)	麦ご飯140g 白身魚の煮付け ビーフン炒め 味噌汁 (大根・えのき) お漬物 (奈良漬け)	麦ご飯140g 青魚のマスタード焼き 南瓜のそぼろ煮 清し汁 (冬瓜・かにかま) お漬物 (味づくし)	麦ご飯140g 治部煮 じゃが芋の胡麻酢和え 味噌汁 (豆腐・えのき) 高菜の油炒め	麦ご飯140g 肉じゃが 春雨サラダ~梅風味~ 味噌汁 (椎茸・油揚げ) お漬物 (しそ昆布)	麦ご飯140g 鶏肉のトマト煮 キャベツとカニのサラダ わかめスープ お漬物 (べったら漬け) メロン
成分	エネルギー 1567 水分 1177.3 たんぱく質 59.3 食塩相当量 7.5	エネルギー 1566 水分 1093.4 たんぱく質 61.6 食塩相当量 9.3	エネルギー 1532 水分 1052.3 たんぱく質 66.9 食塩相当量 7.6	エネルギー 1691 水分 987.9 たんぱく質 65.1 食塩相当量 7.6	エネルギー 1505 水分 1009.6 たんぱく質 66.4 食塩相当量 7.7	エネルギー 1762 水分 1118.2 たんぱく質 71.8 食塩相当量 10.9	エネルギー 1499 水分 1056.5 たんぱく質 63.7 食塩相当量 9.1

3月3日は「ひなまつり」です。

紙の人形を飾って遊ぶままごと (ひいな遊びと言う) と人形を水に流して、厄除けや幸運を願う信仰が結びついた行事です。現在のよう豪華なひな人形を飾るようになったのは、江戸時代からだそうです。ひな人形は元気に育ってほしいという、親の願いが込められています。

3月3日は手まり寿司などを予定しています。

