

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 りんごのデザート	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 鯛の生姜煮 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 ツナコロッケ 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	* 1566 1093.4 61.6 9.3	1532 1052.3 66.9 7.6	1691 987.9 65.1 7.6	1505 1009.6 66.4 7.7	1762 1118.2 71.8 10.9	* 1499 1056.5 * 63.7 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。現在のように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。ひな人形に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。



3月



予定献立表



ヴィラ梅光

	3月5日 (月)	3月6日 (火)	3月7日 (水)	3月8日 (木)	3月9日 (金)	3月10日 (土)	3月11日 (日)
朝食	麦ご飯140g 味噌汁 (大根・油揚げ) 玉葱とじゃが芋の旨煮 卵焼き お漬物 (梅干し) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (豆腐・玉葱) 切干し大根の炒め煮 焼き鯖 お漬物 (めんたいこ) カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (里芋・油揚げ) 和風オムレツ たけふき お漬物 (沢庵漬け) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (かぶ・春菊) 金平ごぼう 味のり ハムサラダ お漬物 (梅干)	麦ご飯140g 味噌汁 (えのき・玉葱) 芽ひじきの煮物 納豆 お漬物 (味づくし) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (白菜・麩) さつま揚げと大豆の煮物 ネギたま焼き お漬物 (野沢菜漬け) カルシウム牛乳	パン きのこスープ キャベツのコンソメ煮 オレンジ 牛乳
昼食	御飯140g 牛肉の味噌焼き 牛蒡サラダ 清し汁 (えのき・わかめ) フルーツ (バナナ)	海老ピラフ ポテトサラダ グリンピースのポターージュ 福神漬け 杏仁豆腐	御飯140g 鶏肉のマ・ルト 煮 ブロッコリーの酢味噌かけ 新玉葱とキャベツのスープ コーヒーゼリー	御飯140g うなぎの蒲焼 炒り豆腐 清し汁 (麩・しめじ) さくら餅	御飯140g 三色丼 南瓜の含め煮 とろろ味噌汁 リンゴのコンポート	御飯140g 鮭の幽庵焼き 菜の花と卵の炒めもの わかめスープ フルーツ (バナナ)	御飯140g ハヤシライス マカロニサラダ ほうれん草のスープ フルーツヨーグルト
夕食	麦ご飯140g 鯖のみりん干し焼き ひじきといんげんの白和え あおさの味噌汁 お漬物 (青かつば漬け)	麦ご飯140g 牛肉の二色巻き ほうれん草のおかか和え お刺身 かき玉汁 お漬物 (しば漬け)	麦ご飯140g 白身魚の煮付け じゃが芋と豚肉の炒め みぞれ汁 お漬物 (野沢菜漬け) いちご	麦ご飯140g 豚肉と茄子の味噌炒め 切干し大根ともやしの和え物 海老団子のスープ お漬物 (高菜漬け) フルーツ (オレンジ)	麦ご飯140g お刺身 厚揚げの煮物 茶そば汁 お漬物 (沢庵漬け)	梅としらすの混ぜ御飯 豚の生姜焼き ふきと油揚げの炒め煮 味噌汁 (豆腐・玉葱) お漬物 (味づくし)	麦ご飯140g 鶏つくねの照り焼き がんもと蕪の煮物 けんちん汁 お漬物 (しば漬け)
成分	エネルギー 1561 水分 1012.8 たんぱく質 62.6 食塩相当量 8.8	エネルギー 1875 水分 1053.4 たんぱく質 81.9 食塩相当量 10.6	エネルギー 1476 水分 1062.4 たんぱく質 67.7 食塩相当量 7.9	エネルギー 1663 水分 1025.3 たんぱく質 61.4 食塩相当量 9.5	エネルギー 1469 水分 917.3 たんぱく質 64.9 食塩相当量 8.7	エネルギー 1521 水分 1010.3 たんぱく質 68.3 食塩相当量 8.3	エネルギー 1550 水分 1063.6 たんぱく質 63.0 食塩相当量 9.9

「しらす干し」

しらすには春と秋に旬があります。「春しらす」はこれからが旬です！！

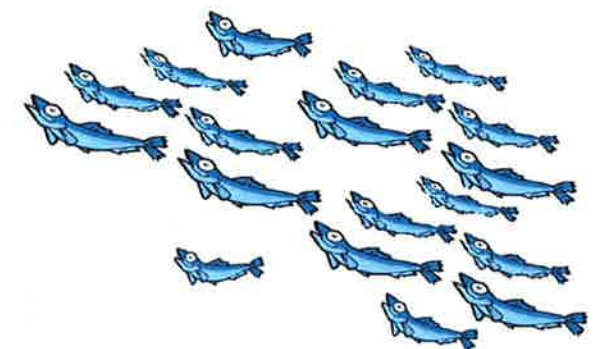
しらすような骨ごと食べられる小魚は、吸収率40%の牛乳に次いで吸収率が高く、カルシウムの供給源として優れています。

もともとカルシウムは吸収率が低いので、極力阻害する要因を少なくしましょう。

例えば加工食品に多く含まれるリンの取りすぎや、多量の脂肪や塩分、お茶などもカルシウムの吸収を阻害すると言われています。

またカルシウムの吸収をよくするビタミンDやお酢や梅干し、柑橘系などと合わせるとカルシウムが吸収しやすい形に変化されます。

10日は「梅とシラスの混ぜ御飯」を予定しています。





予定献立表



3月 ヴィラ梅光

	3月12日 (月)	3月13日 (火)	3月14日 (水)	3月15日 (木)	3月16日 (金)	3月17日 (土)	3月18日 (日)
朝食	麦ご飯140g 味噌汁 (さつまいも・しめじ) 牛蒡の甘辛煮 卵豆腐 お漬物 (高菜漬け) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (あおさ・玉葱) 切干し大根の炒め煮 焼きししゃも お漬物 (味づくし) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (春菊・油揚げ) 卵焼き 切り昆布の煮付け お漬物 (べったら漬け) カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (豆腐・玉葱) 白菜の旨煮 中華サラダ 海苔の佃煮 カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (白菜・えのき) 芽ひじきの煮物 わかさぎの甘露煮 お漬物 (しそ昆布) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (大根・油揚げ) 玉葱とさつまいもの旨煮 卵豆腐 お漬物 (うめぼし) カルシウム牛乳	パン コンソメスープ オムレツ 南瓜サラダ 牛乳
昼食	ゆかりおにぎり70g *肉うどん 三色野菜の和え物 フルーツ (バナナ)	御飯140g 春野菜と海鮮の炒め物 餃子と春巻き (V) 清し汁 (麩・しめじ) ぶどうゼリー	御飯140g 鶏団子のきのこクリーム煮 南瓜サラダ アスパラとベーコンのスープ ミックスフルーツ	御飯140g *煮込みハンバーグ ワカメとエビの和えもの コンソメスープ フルーツ (いちご)	桜の炊き込みごはん 鮭の幽庵焼き 三色野菜の和え物 清し汁 (錦糸卵) 抹茶ババロア	御飯140g 牛肉の炒め煮 菜の花の白和え もずくスープ ミルク寒天	御飯140g 麻婆豆腐 春雨サラダ セリの中華スープ 杏仁豆腐
夕食	麦ご飯140g 白身魚の卸し煮 茄子の肉味噌かけ いんげんの胡麻和え 清し汁 (春雨・白菜) お漬物 (青かつば漬け)	麦ご飯140g 豚肉の香味焼き もやしとピーマンの辛子和え つみれ汁 お漬物 (しば漬け) 甘夏缶	麦ご飯140g キスの天ぷら くらげの中華和え 味噌汁 (じゃが芋・玉葱) お漬物 (野沢菜漬け)	赤飯 魚の塩焼き 春京菜の煮浸し うどの酢味噌かけ 味噌汁 (里芋・人参) お漬物 (奈良漬)	麦ご飯140g 鶏肉と里芋の煮物 茄子のごま醤油かけ 味噌汁 (小松菜・麩) お漬物 (沢庵漬)	麦ご飯140g 青魚の照り焼き 若竹煮 こんにゃくのピリ辛煮 清し汁 (蒲鉾・巻麩) お漬物 (奈良漬)	麦ご飯140g 鶏肉のみそマネズミ焼き キャベツとちくわの和え物 あおさの味噌汁 お漬物 (しば漬)
成分	エネルギー 1498 水分 1080.0 たんぱく質 56.0 食塩相当量 10.0	1656 1091.1 67.1 9.8	1545 1237.4 55.0 9.5	1476 1041.1 57.7 10.3	1390 953.1 57.9 9.4	1492 1070.1 63.2 10.6	1543 970.4 59.7 8.8

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！

ようやく朝の厳しい冷え込みもやわらぎ、比較的起きやすい季節となってきました。

さて、朝食の内容で大切なことは、まず、炭水化物—パンやご飯—をしっかり食べることです。そしてこの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。

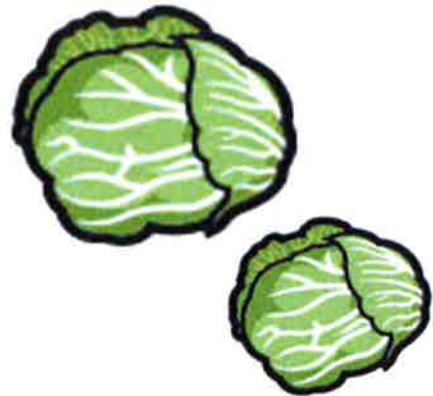


3月 ヴィラ梅光

予定献立表

	3月19日(月)	3月20日(火)	3月21日(水)	3月22日(木)	3月23日(金)	3月24日(土)	3月25日(日)
朝食	麦ご飯140g 味噌汁(しめじ・麩) 切干大根の炒め煮 納豆 お漬物(梅干し) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁(かぶ・玉葱) 金平ごぼう 奴豆腐 お漬物(べったら漬) カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁(茄子・油揚げ) こんにゃくの炒め煮 味のり お漬物(味づくし) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁(じゃが芋・えのき) 白菜の煮物 牛蒡の甘辛煮 お漬物(海苔の佃煮) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁(薩摩芋・玉ねぎ) ひじきと大豆の煮物 山芋とろろ お漬物(梅干し) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁(キャベツ・しめじ) 切り昆布の煮付け 卵豆腐 お漬物(沢庵漬) カルシウム牛乳	パン 野菜スープ スクランブルエッグ サラダ 牛乳
昼食	御飯140g 筑前煮 白菜とカニのサラダ 清し汁(はんぺん) フルーツ(オレンジ)	御飯140g 青魚の胡麻焼き 炒り豆腐 梅そうめん汁 青リンゴゼリー	御飯140g 豚の味噌焼き 胡瓜とわかめの酢の物 清し汁(セリ・椎茸) 黒蜜バナナ羹	御飯140g 海鮮丼 がんもと大根の煮物 清し汁(椎茸・花麩) フルーツ(キウイ)	御飯140g 肉団子と白菜のクリーム煮 サーモンのフレンチサラダ 春野菜のコンソメスープ チョコムース	御飯140g 白身魚のみりん干し ほうれん草の白和え 清し汁(あおさ・蒲鉾) さくら羹	御飯140g 牛肉と牛蒡の煮物 わけぎの酢味噌かけ かき玉スープ フルーツヨーグルト
間食		ぼたもち(春分の日)					
夕食	麦ご飯140g 鯖のみりん干し 小松菜の豚肉炒め 味噌汁(豆腐・油揚げ) お漬物(高菜漬)	麦ご飯140g ビーフシチュー かきわりと海老の胡麻サラダ コンソメスープ お漬物(しば漬) メロン	麦ご飯140g 竜田揚げのおろし添え 春菊のピナツ和え 味噌汁(小松菜・麩) お漬物(野沢菜漬)	麦ご飯140g 牛肉の二色巻き 春キャベツのゆかり和え 味噌汁(もやし・玉葱) お漬物(べったら漬)	麦ご飯140g 鯖の木の芽焼き 里芋のゆず煮 茶そば 味噌汁(豆腐・油揚げ) お漬物(しそ昆布)	麦ご飯140g 鶏肉のマールト煮 茄子の肉味噌かけ 清し汁(海老ボール) お漬物(味づくし) フルーツ(苺)	麦ご飯140g 白身魚の煮付け じゃがいものソテー 竹の子の土佐煮 味噌汁(春菊・玉葱) お漬物(しば漬)
成分	エネルギー 1577 水分 981.1 たんぱく質 65.1 食塩相当量 7.9	1805 1107.6 68.6 8.8	1436 958.6 57.6 7.7	1643 1036.4 64.8 9.1	1600 1099.2 61.3 12.1	1699 966.9 110.2 11.5	1451 1141.2 61.2 8.0

春キャベツ



歯触りがよくて甘みもある。それが春キャベツの特徴です。
 キャベツはビタミンC、ビタミンU(キャベジン)が豊富です。
 キャベジンは、肝臓の解毒作用を助け二日酔いに効いたり、胃酸の分泌を抑え胃粘膜の修復を助けて胃潰瘍を防止する働きがあり薬の名前にもなっています。
 ビタミンCはキャベツの葉2~3枚で1日必要量をまかなえると言われています。





ヴィラ梅光

予定献立表



	3月26日 (月)	3月27日 (火)	3月28日 (水)	3月29日 (木)	3月30日 (金)	3月31日 (土)	4月1日 (日)
朝食	麦ご飯140g 味噌汁 (豆腐・玉葱) こんにゃくの炒め煮 ネギたま焼き お漬物 (高菜漬け) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (白菜・麩) 切干大根の炒め煮 焼きししゃも お漬物 (梅干し) カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (わかめ・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 (しめじ・玉葱) 五目金平 山芋とろろ お漬物 (奈良漬け) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (キャベツ・人参) ひじきの煮物 奴豆腐 お漬物 (べったら漬け) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (里芋・油揚げ) 白菜とツナの旨煮 だし巻き玉子 味のり 牛乳	パン コーンポタージュ ポークビーンズ スパゲッティサラダ 牛乳
昼食	御飯140g カレーライス ワカメとエビの和えもの コンソメスープ リンゴのコンポート	お好み焼き 春野菜と鯛のサラダ 清し汁 (筍・菜の花) フルーツヨーグルト	おにぎり70g ちゃんぽん 餃子 白桃のジュレ	御飯140g 豚の角煮 もやしのナムル かにの中華風スープ フルーツ (いちご)	御飯140g お刺身 南瓜の含め煮 味噌汁 (京菜・麩) コーヒーゼリー	御飯140g 西京焼き ビーフン炒め とろろ昆布汁 ヨーグルトムース	赤飯 魚の香味焼き ほうれん草の白和え 清し汁 (わかめ・麩) リンゴのコンポート
夕食	麦ご飯140g 豚肉とうずらの煮物 春菊のごま和え お刺身 味噌汁 (椎茸・油揚げ) お漬物 (野沢菜漬け)	麦ご飯140g 青魚の照り焼き ひじきサラダ アスパラとベーコンの炒め物 きのこの豆乳味噌汁 お漬物 (しそ昆布)	麦ご飯140g 肉じゃが 筍とうどの木の芽和え 豆腐のくず汁 お漬物 (味づくし)	麦ご飯140g 魚の塩焼き 鶏レバーのしょうが煮 たこの酢の物 根菜味噌汁 お漬物 (しば漬け)	麦ご飯140g 鶏肉のみぞれ煮 ほうれん草のおかか和え 清し汁 (はんぺん) お漬物 (野沢菜漬け) フルーツみつ豆	麦ご飯140g おからハンバーグ じゃが芋の胡麻酢和え 味噌汁 (茄子・えのき) 高菜の油炒め	麦ご飯140g 鶏のから揚げ〜磯風味〜 加万ワ〜と海老の胡麻酢 かき玉スープ お漬物 (奈良漬け)
成分	エネルギー 1619 水分 1278.8 たんぱく質 64.2 食塩相当量 10.0	1575 972.3 66.3 10.2	1566 1048.6 57.7 7.2	1641 1359.3 66.2 8.5	1436 1085.7 63.7 8.6	1471 1019.9 63.8 8.1	1902 1106.9 83.8 12.8

だんだん日中の日差しが暖かくなってきました。

春の食材と言うと、たけのこ、ふき、わらび、ぜんまい、アスパラ、あさり、はまぐりなど…

これらに共通するものを思い浮かべてみると苦味、アクではないでしょうか？

この苦味成分であるアルカロイドは冬の間溜めた老廃物を排泄する作用や細胞を活性化し新陳代謝を活発にする働きがあります。献立にも春の食材を入れています。

春の食材を食べて、体を冬の眠りから目覚めさせましょう！！

