

# 4月

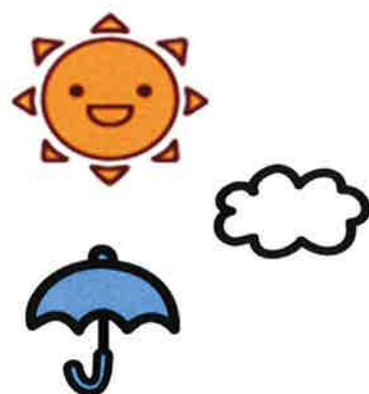
## ヴィラ梅光



# 予定献立表



	4月1日 (月)	4月2日 (火)	4月3日 (水)	4月4日 (木)	4月5日 (金)	4月6日 (土)	4月7日 (日)
朝食	麦ご飯140g 味噌汁 (大根・あおさ) こんにゃくの炒め煮 温泉卵 お漬物 (しそ昆布) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (里芋・玉葱) 焼き鮭 納豆 お漬物 (梅干し) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (えのき・麩) 白菜とツナの旨煮 卵焼き お漬物 (沢庵漬) カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (茄子・油揚げ) 切り昆布の煮付け ごま豆腐 お漬物 (海苔の佃煮) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (豆腐・玉葱) ひじきの煮物 卵豆腐 お漬物 (胡瓜の浅漬) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (えのき・油揚げ) 玉葱とさつま揚げの旨煮 山芋とろろ お漬物 (梅干し) カルシウム牛乳	パン コンソメスープ ポークビーンズ スパゲッティサラダ 牛乳
昼食	赤飯 厚揚げとうずらの煮物 茄子のごま醤油かけ 清し汁 (わかめ・麩) リンゴのコンポート	高菜チャーハン 春キャベツとわかめの中華和え ワンタンスープ フルーツヨーグルト	御飯140g 鶏肉のさっぱり煮 青菜のマヨ和え とろろ味噌汁 黒蜜バナナ羹	焼きそば (紅生姜) イカしゅうまいと餃子 肉団子のスープ 抹茶ババロア	御飯140g 煮込みハンバーグ 海老とアスパラの卵炒め コンソメスープ マンゴープリン	御飯140g 白身魚の煮付け ビーフン炒め 清し汁 (春菊・しめじ) フルーツみつ豆	御飯140g 牛丼 ポテトサラダ 赤だしなめこ汁 フルーツ (甘なつ) 胡瓜の床漬
夕食	麦ご飯140g 鶏のから揚げ～磯風味～ ワカメとエビの和えもの 穂先筍の煮物 かき玉スープ お漬物 (奈良漬)	麦ご飯140g 豚の生姜焼き 春菊のピリ辛炒め こんにゃくのピリ辛炒め 味噌汁 (椎茸・油揚げ) お漬物 (しば漬)	菜の花の炊き込みご飯 白身魚の卸し煮 じゃが芋のカレー炒め 春うどの清し汁 お漬物 (白菜漬)	麦ご飯140g 牛肉の炒め煮 春雨サラダ 清し汁 (はんぺん) お漬物 (味づくし)	麦ご飯140g 魚の照り焼き 鶏レバーのしょうが煮 のっぺい汁 お漬物 (野沢菜漬)	麦ご飯140g 治部煮 牛蒡サラダ あさりの味噌汁 高菜の油炒め	麦ご飯140g 鯖の味噌煮 なます和え 清し汁 (あおさ・蒲鉾) お漬物 (味づくし) メロン
成分	エネルギー 1537 水分 1152.0 たんぱく質 62.6 食塩相当量 8.6	エネルギー 1540 水分 968.6 たんぱく質 64.6 食塩相当量 9.3	エネルギー 1486 水分 1050.2 たんぱく質 63.3 食塩相当量 8.6	エネルギー 1564 水分 911.0 たんぱく質 56.7 食塩相当量 9.7	エネルギー 1610 水分 1170.9 たんぱく質 74.9 食塩相当量 8.1	エネルギー 1495 水分 1116.9 たんぱく質 60.4 食塩相当量 9.2	エネルギー 1780 水分 1009.0 たんぱく質 65.6 食塩相当量 7.3



### \* ~★寒さの名称★~ \*

季節は日一日と順調に進むものではなく、行きつ戻りつしながら進んでいきます。もう厳しい寒さはなくなりましたが、これから初夏に向かって何度か冷え込むことがあります。そして、寒さは季節によって呼び名が変わります。まず最初は、余寒。立春を過ぎて続く寒さのこと。立秋を過ぎて続く暑さは残暑で、この残暑と対をなす言葉です。日増しに暖くなる中で寒さがぶり返すのが寒の戻りで、早春寒波とも呼ばれます。桜の花が咲いている頃の冷え込みが花冷え。初夏になって新緑の季節には若葉寒、梅雨時には梅雨寒。というように、寒さを表す言葉も、季節と共に衣替えするんですね。





# ヴィラ梅光

# 予定献立表



	4月8日 (月)	4月9日 (火)	4月10日 (水)	4月11日 (木)	4月12日 (金)	4月13日 (土)	4月14日 (日)
<b>朝食</b>	麦ご飯140g 味噌汁 (京菜・玉葱) 大豆の五目煮 竹の子の土佐煮 海苔の佃煮 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (小松菜・麩) 和風オムレツ 奴豆腐 お漬物 (めんたいこ) カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (じゃが芋・油揚げ) 牛蒡と豚肉の煮物 焼きししゃも お漬物 (べったら漬) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (もやし・玉葱) 玉葱とじゃが芋の旨煮 めかぶ お漬物 (高菜漬) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (豆腐・わかめ) こんにゃくの炒め煮 わかさぎの甘露煮 お漬物 (梅干し) カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (茄子・玉葱) 切干し大根の炒め煮 もずく お漬物 (しそ昆布) 牛乳	パン ミネストロンスープ スクランブルエッグとウイナー サラダ 牛乳
<b>昼食</b>	御飯140g 和風ムニエル 茄子の肉味噌かけ ほうれん草スープ フルーツ (いちご)	御飯140g カレーライス 卵サラダ 野菜スープ コーヒーゼリー	御飯140g 鶏肉のクリーム煮 さつまいもサラダ コーンスープ ミックスフルーツ	御飯140g 牛肉と牛蒡の煮物 キャベツとちくわの和え物 清し汁 (蒲鉾・三つ葉) フルーツ(オレンジ)	御飯140g 鮭の幽庵焼き ひじきといんげんの白和え 清し汁 (しめじ・水菜) にんじんゼリー	御飯140g 筑前煮 三色野菜の和え物 清し汁 (はんぺん) 抹茶ムース	御飯140g 豚の香味焼き 野菜の甘酢和え 味噌汁 (わかめ・玉葱) みかんゼリー
<b>夕食</b>	麦ご飯140g 肉豆腐 筍と三つ葉の和え物 茶そば 清し汁 (錦糸卵) お漬物 (青かっぱ漬)	麦ご飯140g 白身魚の和風あんかけ ささみの深山和え 清し汁 (蒲鉾・しめじ) お漬物 (味づくし) キウイ	麦ご飯140g 青梗菜と豚肉の炒めもの しらす入り酢の物 ごぼうの甘辛煮 味噌汁 (椎茸・麩) お漬物 (しば漬)	ピースご飯 鯖のみりん干し 南瓜のそぼろ煮 かき玉汁 お漬物 (奈良漬)	麦ご飯140g 豚の角煮 白菜とカニのサラダ 春野菜の中華スープ お漬物 (しば漬) 杏仁豆腐	麦ご飯140g 青魚の胡麻焼き オクラの松前和え ふきと油揚げの炒め煮 味噌汁 (白菜・人参) お漬物 (味づくし)	麦ご飯140g 白身魚のパン粉焼き ナポリタン アスパラの炒め物 南瓜のポタージュ お漬物 (野沢菜漬)
<b>成分</b>	エネルギー 1574 水分 1128.4 たんぱく質 65.6 食塩相当量 7.8	1486 1129.2 67.1 8.4	1710 1133.2 65.9 9.0	1501 1015.1 59.2 8.7	1534 1079.2 58.6 8.3	1473 988.6 54.4 8.1	1603 933.3 66.0 7.9

## ★グリーンピースの栄養★

グリーンピースは完熟する前のえんどうのやわらかい豆のことです。生のものは3~6月にかけて多く出荷され、まさに今が旬の野菜です。良質のたんぱく質と糖質が主成分であり、カロテン・ビタミンB1・B2・C、カルシウム、カリウム、鉄、亜鉛、食物繊維も比較的多く含まれます。また、新陳代謝を促して季節の変わり目の体調維持、疲労回復、便秘解消に効果的で、緑黄色野菜に負けない良質な栄養素を含んでいるのも特徴です。

グリーンピースはごはんと合わせる事が多く、米に不足しているアミノ酸のリジン(血管を丈夫にしたり、脳細胞を活性化させる)を補うことができます。11日は、ピースご飯の提供を予定しています！！





# 4月

ヴィラ梅光

# 予定献立表

	4月15日 (月)	4月16日 (火)	4月17日 (水)	4月18日 (木)	4月19日 (金)	4月20日 (土)	4月21日 (日)
<b>朝食</b>	麦ご飯140g 味噌汁 (キャベツ・油揚げ) 竹輪と人参のきんぴら 煮豆 お漬物 (めんたいこ) カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (小松菜・油揚げ) 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 (白菜・玉葱) 根菜の炒め煮 温泉卵 お漬物 (しそ昆布) カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (京菜・麩) 南瓜のそぼろ煮 納豆 お漬物 (味づくし) カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (あおさ・玉葱) 切り昆布の煮付け 卵焼き お漬物 (梅干し) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (じゃが芋・麩) こんにゃくの炒め煮 焼きししゃも お漬物 (高菜漬け) 牛乳	パン 野菜スープ 南瓜の洋風煮 海草サラダ 牛乳
<b>昼食</b>	御飯140g 酢豚 もやしときゅうりの辛子和え もずくスープ 桃のジュレ	菜めしおにぎり70g きつねそば わかめと海老の酢の物 ミックスフルーツ	☆春彩御膳☆ 五目ちらし寿司 鶏肉の木の芽味噌焼き うどの梅肉和え 若竹煮 春セリの清し汁 桜ゼリー	御飯140g 鶏肉と里芋の煮物 キャベツとカニのサラダ 清し汁 (蒲鉾・麩) 苺の練乳かけ	カレーピラフ (福神漬け) マカロニサラダ 春雨スープ コーヒーゼリー ショア	御飯140g 牛肉の味噌焼き ひじきサラダ 海老団子スープ 黒蜜バナナ羹	御飯140g 青魚の煮おろし アパウとパ-ソの炒め物 味噌汁 (春菊・椎茸) フルーツヨーグルト
<b>夕食</b>	赤飯 白身魚の生姜煮 菜の花とうどの酢味噌かけ 梅そうめん汁 お漬物 (かっぱ漬け)	麦ご飯140g 牛肉の和風煮 じゃが芋のコンソメソテー 味噌汁 (茄子・椎茸) お漬物 (野沢菜漬け)	麦ご飯140g 魚の煮付け 春菊のおかか和え とろろ味噌汁 桜大根 杏仁豆腐	梅としらすの混ぜ御飯 焼き魚 つわの炒め煮 かき玉スープ お漬物 (しば漬け) わらびもち	麦ご飯140g 青梗菜と豚肉の炒めもの 茄子のごま醤油かけ れんこんの金平 味噌汁 (白菜・油揚げ) お漬物 (沢庵漬け)	麦ご飯140g 白身魚のみりん干し ほうれん草の白和え 清し汁 (しめじ・水菜) お漬物 (しそ昆布)	麦ご飯140g 鶏つくねの照り焼き 小松菜と卵の炒めもの ごぼうの甘辛煮 豆腐のくず汁 お漬物 (味づくし)
<b>成分</b>	エネルギー 1389 水分 818.9 たんぱく質 41.9 食塩相当量 7.2	エネルギー 1808 水分 1079.0 たんぱく質 65.8 食塩相当量 9.6	エネルギー 1531 水分 1033.0 たんぱく質 69.0 食塩相当量 11.0	エネルギー 1661 水分 1214.9 たんぱく質 61.3 食塩相当量 7.6	エネルギー 1574 水分 961.2 たんぱく質 57.4 食塩相当量 10.0	エネルギー 1741 水分 971.7 たんぱく質 115.2 食塩相当量 12.0	エネルギー 1542 水分 1113.7 たんぱく質 64.9 食塩相当量 7.7



## ★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。

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。



# 4月

ヴィラ梅光

# 予定献立表

	4月22日 (月)	4月23日 (火)	4月24日 (水)	4月25日 (木)	4月26日 (金)	4月27日 (土)	4月28日 (日)
<b>朝食</b>	麦ご飯140g 味噌汁 (じゃが芋・玉葱) ゆで干し大根の炒め煮 もずく お漬物 (しば漬け) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (茄子・油揚げ) 焼き鯖 卵焼き 味のり カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (豆腐・わかめ) ひじきの煮物 山芋とろろ お漬物 (味づくし) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (さつま芋・油揚げ) 白菜とツナの旨煮 納豆 お漬物 (梅干し) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (あおさ・もやし) 金平ごぼう ごま豆腐 鮭フレーク カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (えのき・油揚げ) 豚肉と大根の煮込み オクラのしらす和え (咲献) お漬物 (胡瓜の床漬け) 牛乳	パン コンソメスープ ベーコンエッグ いちご 牛乳
<b>昼食</b>	御飯140g 完熟トマトのハヤシライス スパゲティサラダ 清し汁 (錦糸卵) フルーツ (オレンジ)	おにぎり70g ちゃんぽん いかツリマイ 杏仁豆腐	御飯140g 肉じゃが なます和え うどの清し汁 みかんゼリー	御飯140g 銀だらの西京焼き 炒り豆腐 春セリの清し汁 ミックスフルーツ	御飯140g すき焼き風煮物 しらす入りほうれん草の胡麻 つみれ汁 ピーチミルクゼリー	御飯140g 鯖の味噌煮 ビーフン炒め 清し汁 (麩・わかめ) さくら羹	御飯140g 鶏肉のトマト煮 ツナマヨサラダ 清し汁 (蒲鉾・水菜) 抹茶ムース
<b>夕食</b>	麦ご飯140g 鮭の幽庵焼き ポテトとちくわの胡麻酢和え 竹の子の土佐煮 赤だしなめこ汁 お漬物 (奈良漬け)	麦ご飯140g 豚肉とうずらの煮物 ブロッコリーの酢味噌かけ くるみ小女子 清し汁 (蒲鉾・じゅんさい) お漬物 (べったら漬け)	麦ご飯140g 竜田揚げの甘酢あんかけ 若竹と油揚げの炒め煮 味噌汁 (もやし・麩) お漬物 (沢庵漬け) メロン	麦ご飯140g 和風ハンバーグ 南瓜の煮物 味噌汁 (しめじ・玉葱) お漬物 (しそ昆布)	たけのご御飯 白身魚の塩焼き 里芋のゆず煮 清まし汁 (錦糸卵・大根) お漬物 (野沢菜)	麦ご飯140g 豚の香味焼き 春菊のピリ辛和え 味噌汁 (豆腐・玉葱) お漬物 (べったら漬け)	麦ご飯140g キスの天ぷら ささみと春野菜の胡麻酢和え かにの中華風スープ お漬物 (しば漬け)
<b>成分</b>	エネルギー 1482 水分 993.3 たんぱく質 54.0 食塩相当量 7.3	エネルギー 1743 水分 992.7 たんぱく質 67.3 食塩相当量 8.1	エネルギー 1493 水分 1087.7 たんぱく質 54.8 食塩相当量 8.0	エネルギー 1652 水分 1032.5 たんぱく質 60.4 食塩相当量 9.5	エネルギー 1487 水分 1131.3 たんぱく質 62.0 食塩相当量 8.3	エネルギー 1565 水分 1038.3 たんぱく質 61.6 食塩相当量 7.8	エネルギー 1642 水分 1255.6 たんぱく質 68.0 食塩相当量 8.1

## ★じゃが芋にはビタミンCがたっぷり★

じゃがいもは、フランスで「大地のりんご」といわれるほどビタミンCが豊富であり、その中でも収穫したての新じゃがは、特にビタミンCが多く含まれています！リンゴの約8倍にあたり、1個食べれば1日の必要量の半分を摂取することができます。しかも、じゃがいものビタミンCはでんぷん質に含まれるため、熱に強いのが大きな特徴です。蒸したりゆでたりしても、多くの栄養が残ります。皮をつけたまま調理すればさらに効果的です。

