



2月→3月



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(舞茸・茄子) ひじきの煮物 筍の土佐煮 お漬物(味づくし) 牛乳	麦ご飯 味噌汁(わかめ・玉葱) 蓮根と昆布の煮物 さつま芋の甘露煮 お漬物(しば漬け) 牛乳	パン コンソメスープ スパニッシュオムレツ 生ハムサラダ 牛乳	麦ご飯 味噌汁(椎茸・焼き麩) 大豆の煮物 梅だいこん お漬物(べったら漬け) カルシウム牛乳	麦ご飯 味噌汁(京菜・玉葱) 切り昆布の炒め煮 きびなご甘酢漬け 味のり 牛乳	麦ご飯 味噌汁(えのき・巻き麩) ゆで干し大根の炒め煮 湯葉と昆布の彩り和え お漬物(野沢菜漬け) 牛乳	パン 野菜スープ ポークビーンズ ゆで卵 牛乳
昼食	三色丼 さつま芋の和風サラダ 清し汁(蒲鉾) お漬物(つぼ漬け)	御飯 白身魚の和風あんかけ ふきと油揚げの炒め煮 味噌汁(なめこ・白葱) 黒ごま水ようかん	御飯 焼き肉炒め 蒸し海老餃子 中華スープ ももゼリー	御飯 お刺身 里芋のゆず煮 赤だし味噌汁 お漬物(しそ昆布)	☆桃の節句御膳☆ 三色ひな寿司 海老と春野菜の天ぷら(梅塩) 菜の花の酢味噌和え はまぐりの潮汁 デザート(いちご)	牛丼 南瓜サラダ あおさの味噌汁 食べるヤクルト	御飯 青魚の照り焼き 根菜の和風和え とろろ昆布汁 ぶどうゼリー
夕食	麦ご飯 白身魚のパン粉焼き 白菜の胡麻マヨ和え グリーンポタージュ カタラーナ	麦ご飯 鶏肉のくわ焼き ほうれん草の白和え 清し汁(はんぺん) お漬物(高菜漬け)	赤飯 銀鱈の西京焼き 茄子の揚げだし つみれ汁 お漬物(たくあん漬け)	麦ご飯 豚肉とごぼうの煮物 マカロニサラダ 清し汁(豆腐・三つ葉) 水ようかん	麦ご飯 鯖の竜田揚げ 山芋のごまダレ和え 茶そば汁 めんたいこ 桜餅と甘酒	麦ご飯 厚揚げと茄子の肉味噌炒め 中華風酢の物 ビーフンスープ お漬物(かっぱ漬け)	麦ご飯 飛鳥鍋 海老とアスパラのガー炒め 清し汁(竹の子) お漬物(奈良漬)
成分	エネルギー 1601 水分 974.8 たんぱく質 62.6 食塩相当量 7.4	1439 967.5 54.7 7.7	1384 817.2 59.5 8.2	1536 925.2 65.2 6.8	1531 907.5 60.0 9.6	1580 973.7 52.6 7.2	1389 903.4 68.6 6.1



☆3月3日はひな祭りです☆

室町時代、紙で作った人形[ひとがた]で体をなでて穢れ(けがれ)を移し、川海に流すことで無病息災を祈った「流し雛」という風習と、ひいな遊び(人形遊び)とが結びつき、貴族の間で人形を飾り、祀るようになったと考えられています。

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りました。3日はひな祭りの行事食を予定しています(*^^*)

3月

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)
朝食	麦ご飯 味噌汁 (小松菜・油揚げ) ひじきの煮物 納豆 お漬物 (味づくし) カルシウム牛乳	麦ご飯 味噌汁 (わかめ・玉葱) 金平ごぼう めかぶ お漬物 (しば漬け) 牛乳	パン パンプキンポタージュ 卵とチーズのオーブン焼き ごぼうサラダ カルシウム牛乳	麦ご飯 味噌汁 (しめじ・油揚げ) こんにゃくの炒め煮 ゆず大根の甘酢和え お漬物 (べったら漬け) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (茄子・玉麩) 大豆の煮物 たけのこの土佐煮 海苔の佃煮 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (ブヒ・玉葱) じゃが芋と竹輪の旨煮 ホタテの甘煮 お漬物 (野沢菜漬け) 牛乳	パン コーンポタージュ 南瓜の洋風煮 いちご 牛乳
昼食	御飯 豚肉の甘辛炒め 明太ポテトサラダ 清し汁 (蒲鉾) ヨーグルトムース	御飯 鯖の木の芽味噌焼き 南瓜の含め煮 清し汁 (椎茸・かいわれ) お漬物 (高菜漬け)	御飯 鶏の生姜味噌クリーム煮 春雨サラダ 海鮮ワンタンスープ みかんゼリー	おにぎり (梅美) 山菜そば 鮭ときのこのふんわり天 桜餅風ゼリー	御飯 すき焼き煮 (温泉卵のせ) わけぎとうどのぬた和え 清し汁 (はんぺん) お漬物 (桜大根漬け)	御飯 鮭の幽庵焼き 春京菜の白煮 根菜味噌汁 抹茶ようかん	御飯140g 豚肉の塩昆布炒め かにかまと帆立の酢の物 海老団子のスープ バナナムース
夕食	麦ご飯 白身魚の煮付け 春野菜とささみの和え物 味噌汁 (舞茸・焼き麩) お漬物 (つぼ漬け)	麦ご飯 肉豆腐 もやしの和え物 帆立の味噌汁 さくらゼリー	麦ご飯 がんと里芋の京風煮 姫竹とふきの香味和え とろろ味噌汁 お漬物 (たくあん漬け)	麦ご飯 豚肉の甘酢炒め 菜の花のみぞれ和え 梅風味清し汁 お漬物 (しそ昆布)	麦ご飯 白身魚の味噌パスタ焼き さつま芋のルソウサラダ 豆乳チャウダー ラズベリーケーキ	麦ご飯 鶏つくねの照り焼き 春野菜の胡麻サラダ 梅そうめん汁 お漬物 (かっぱ漬け)	麦ご飯 鯖の味噌煮 ほうれん草の湯葉和え 清し汁 (手まり麩) お漬物 (奈良漬)
成分	エネルギー 1458 水分 932.9 たんぱく質 60.1 食塩相当量 7.0	1360 988.6 51.7 7.2	1641 926.8 60.3 7.1	1469 993.3 56.5 8.9	1722 1146.8 70.2 6.8	1317 957.5 48.5 6.9	1659 1012.6 60.8 7.8

三寒四温という言葉にもあるように、3日間寒い日が続いた後、4日間暖かい日が続く…
このサイクルを繰り返しながら徐々に春に近づいていきます。

3月とは言っても、まだまだ寒い日は続きます。
バランスの取れた栄養、十分な休養を取り、体調を崩さないようにしましょう！！



3月 ヴィラ梅光

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 (えのき・麩) 切干し大根煮 アスパラのお浸し お漬物 (味づくし) カルシウム牛乳	麦ご飯 味噌汁 (しめじ・玉葱) 金平ごぼう いんげんの粒胡麻和え お漬物 (しば漬け) 牛乳	パン 野菜スープ チーズお餅とポト ヤングコーンサラダ 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (かぶ・揚げ) 大豆の五目煮 一口昆布巻き お漬物 (壺漬け) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (もやし・わか) 南瓜の煮物 きびなご甘酢漬け お漬物 (奈良漬け) カルシウム牛乳	麦ご飯 味噌汁 (京菜・玉葱) キャベツの旨煮 卵焼き お漬物 (高菜漬け) 牛乳	パン 野菜スープ じゃが芋の洋風煮 いちご 牛乳
昼食	海鮮丼 茄子のごま醤油かけ 赤だし味噌汁 杏仁豆腐	カレー(福神漬け) 筍の木の芽和え アスパラとベーコンのスープ ショア (いちご)	御飯 鶏肉の梅煮 春野菜のマヨ和え とろろ昆布汁 かぼちゃムース	御飯 甘鯛の煮付け ジャーマンポト 味噌汁 (巻麩・法蓮草) みかん	御飯 お刺身 春菊の煮浸し 茶そば汁 桜大根	御飯 鶏肉のソテーにマスタード サラダゲッター 人参のポタージュ ピーチムース	御飯 肉詰め椎茸と茄子の含煮 長芋の梅なめ茸和え あおさの味噌汁 はちみつゼリー
夕食	麦ご飯 肉じゃが ひじきサラダ 春セリの清し汁 お漬物 (つぼ漬け)	麦ご飯 白身魚の塩焼き 鶏レバーのしょうが煮 清し汁 (花麩) お漬物 (高菜漬け)	麦ご飯 青魚のねぎ味噌焼き くらげの中華和え そうめん汁 お漬物 (野沢菜漬け) スイートポテト	麦ご飯 牛肉とキノコのオムレツ炒め 白菜としらすの和風サラダ のっぺい汁 お漬物 (しそ昆布)	ヴィライベント食予定	麦ご飯 厚揚げと新玉葱の生姜焼き 菜の花の明太和え 生麩の清し汁 たくあん漬け	麦ご飯 銀鱈の西京焼き 牛蒡サラダ 湯葉の清し汁 お漬物 (べったら漬け)
成分	エネルギー 1355 水分 902.2 たんぱく質 59.0 食塩相当量 7.5	1369 1087.9 56.9 7.3	1460 832.3 59.0 7.4	1445 963.7 57.4 6.8	861 613.0 38.7 4.6	1491 1029.3 55.4 6.7	1320 880.2 52.0 6.9



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。



3月 ヴィラ梅光

予定献立表

	3月20日 (月)	3月21日 (火)	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 (豆腐・玉葱) ひじきの煮物 温泉卵 お漬物 (味づくし) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (里芋・揚げ) 蓮根と昆布の煮物 納豆 お漬物 (壺漬け) カルシウム牛乳	パン コーンポタージュ ベーコンエッグ ツナサラダ 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (小松菜・茄子) さつま揚げと里芋の旨煮 めかぶ お漬物 (べったら漬け) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (玉葱・えのき) 野菜の五目煮 オクラの胡麻和え お漬物 (青かっぱ漬け) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (もやし・麩) つわの炒め煮 うぐいす豆 お漬物 (野沢菜漬け) 牛乳	パン パンプキンポタージュ 肉団子の洋風トト煮 ゴールデンパン カルシウム牛乳
昼食	御飯 塩麹蒸し 白菜の胡麻マヨ和え なめこおろし汁 リンゴのコンポート ぼたもち	御飯 鶏肉のさっぱり煮 もやしとピーマンの辛子和え カニの中華スープ フルーツ寒天	御飯 がんと大根の煮物 ビーフン炒め 清し汁 (はんぺん) たくあん漬	おにぎり (海苔香味) ちゃんぽん 黒豚餃子 マンゴプリン	御飯 お刺身 筍饅頭の梅あんかけ 赤だし味噌汁 フルーツ (デコポン)	御飯 和風ハンバーグ 白菜のサラダ うどんのスープ ソファール	御飯 鯖の味噌煮 彩りベーコン巻 清し汁 (錦糸卵) さくらゼリー
夕食	麦ご飯 牛肉の二色巻き かぶと卵のサラダ 清し汁 (蒲鉾・三つ葉) お漬物 (しば漬)	麦ご飯 幽庵焼き 芹とウドの酢味噌和え 清し汁 (花麩) めんたいこ	麦ご飯 かぼちゃコロケ マカロニサラダ トマトスープ ティラミス	麦ご飯 鯖の木の芽焼き 春菊のゆず風味和え かき玉汁 お漬物 (高菜漬)	麦ご飯 鶏肉の明太焼き れんこんのレモンマリネ メンマの生姜スープ お漬物 (奈良漬)	麦ご飯 鮭の粕漬け焼き 菜の花の煮浸し 卵そうめん汁 桜大根 抹茶わらびもち	麦ご飯 新玉葱と牛肉の甘辛炒め 春キャベツのサラダ あさりの味噌汁 お漬物 (しそ昆布)
成分	エネルギー 1540 水分 999.7 たんぱく質 54.0 食塩相当量 5.8	1386 918.7 60.3 6.6	1494 857.3 47.4 6.5	1371 922.3 58.7 6.0	1488 911.4 63.5 6.9	1512 998.4 58.9 6.9	1915 1753.3 57.3 7.4

「暑さも寒さも彼岸まで」

「暑さも寒さも彼岸まで」と言われるように、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。

日中も暖かく、桜の木も蕾を大きく膨らませてもうすぐ開花しそうです。春は着実に近づいて来ていますね。

さて、20日は春分の日ですが、「ぼたもち」と「おはぎ」の違いってご存知ですか？

春のお彼岸に食べるのが『牡丹餅』、秋のお彼岸に食べるのが『お萩』。

あずきの粒をその季節に咲く花に見立てるなんて、遊び心もありながら風情も感じさせられますね。

3月→4月

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 (茄子・玉葱) 大豆五目煮 さつま芋の甘露煮 お漬物 (しば漬け) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (あおさ・玉麩) 切干し大根煮 くるみ小女子 お漬物 (高菜漬け) カルシウム牛乳	パン コンソメスープ ミートオムレツ 海藻サラダ 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (豆腐・舞茸) 南瓜の煮物 たけのこ土佐煮 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) こんにゃくの炒め煮 わさび菜のお浸し たくあん漬け 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (水菜・茄子) つわの炒め煮 卵焼き お漬物 (奈良漬け) 牛乳	パン 野菜スープ ポークビーンズ オレンジ 牛乳
昼食	お花見弁当	ハヤシライス ポテトサラダ 海老団子スープ ショア (ピーチ)	御飯 豚肉と茄子の煮物 春雨サラダ ゆず風味清し汁 フルーツ (バナナ)	ねぎトロ丼 蟹とくわいのしんじょ 赤だし味噌汁 メロンムース	御飯 焼き肉炒め 春キャベツのナムル 生姜入り中華スープ お漬物 (胡瓜の浅漬け)	御飯 鮭の酒蒸し 三色野菜の和え物 貝柱の味噌汁 焼きプリン	御飯 鶏肉の胡麻焼き 牛蒡サラダ 赤だしなめこ汁 いちごムース
夕食	麦ご飯 白身魚の和風あんかけ わかめと小柱のマリネ 清し汁 (蒲鉾) お漬物 (味づくし) りんごのタルト	麦ご飯 ししゃもフライ わけぎの白和え せりの清し汁 桜大根	ゆかりご飯 青魚の金山寺味噌焼き オクラの辛子和え もずくの清まし汁 お漬物 (しそ昆布)	麦ご飯 鶏のから揚げ~磯風味~ ひじきサラダ 生麩の清し汁 お漬物 (べったら漬け)	麦ご飯 白身魚のマスタード焼き そら豆とエビのサラダ コーンクリームスープ 抹茶ケーキ	赤飯 豚肉と菜の花の味噌炒め しらす入り酢の物 とろろ昆布汁 お漬物 (野沢菜漬け)	麦ご飯 西京焼き ブロッコリーとエビの塩昆布和え 清し汁 (錦糸卵) お漬物 (壺漬け)
成分	エネルギー 979 水分 662.3 たんぱく質 42.7 食塩相当量 4.4	1535 976.7 53.1 6.8	1183 913.8 52.0 6.6	1428 862.9 64.7 7.5	1471 923.9 59.1 6.9	1449 900.1 60.9 7.6	1531 853.5 66.3 7.9

春野菜の栄養

アスパラ、たけのこ、たまねぎ等、春に旬を迎える野菜に多く含まれるビタミン類は代謝の促進、疲労回復などに効果があるとされています。また、あの独特の苦味の主成分は、ポリフェノールやアルカロイドと呼ばれる成分で、体に対していろいろな働きがあります。ポリフェノールは、活性酸素を除去することで知られていて、カラダの様々な老化の進行を遅らせることで有名です。

冬の間カラダに溜まった余分なものを体外に排出し、体に刺激を与えて目覚めさせることがこの時期重要で、苦味のある山菜、野草や春野菜を食べることが効果的とされています★

