



ヴィラ梅光



予定献立表



	1月29日 (月)	1月30日 (火)	1月31日 (水)	2月1日 (木)	2月2日 (金)	2月3日 (土)	2月4日 (日)
朝食	麦ご飯 味噌汁 (えのき・巻き麩) 切干し大根煮 くるみ小女子 お漬物 (しば漬け) カルシウム牛乳	麦ご飯 味噌汁 (さつま芋・玉葱) 金平ごぼう ゆず造りえのき昆布 お漬物 (味づくし) 牛乳	パン コンソメスープ スクランブルエッグとウインナー みかん 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (焼き麩・わかめ) つわの炒め煮 さつま芋の甘露煮 お漬物 (高菜漬け) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (白菜・玉葱) 切り昆布の炒め煮 ほうれん草の白和え お漬物 (奈良漬け) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (玉麩・油揚げ) 芽ひじきの煮物 たけのこの土佐煮 お漬物 (野沢菜漬け) 牛乳	パン コンソメスープ 野菜の洋風トマト煮 卵サラダ 牛乳
昼食	御飯 鶏肉のカレー風味焼き コーンマヨサラダ 帆立の味噌汁 白桃のジュレ	ハヤシライス サーモンのマリネ コンソメスープ ヨーグルトババロア	御飯 白身魚のもろみチーズ焼き かぶの塩昆布和え 清し汁 (たけのこ) 桜大根漬け	御飯 鮭の幽庵焼き 卵の茶巾包み 赤だし味噌汁 抹茶ババロア	節分行事食 巻き寿司といなり寿司 鱈の梅煮 里芋と牛蒡と海老の温サラダ けんちん汁 節分豆 	御飯 焼き肉炒め いかしゅうまい 中華スープ みかんゼリー	御飯 青魚の照り焼き れんこんサラダ とろろ味噌汁 水ようかん
夕食	麦ご飯 白身魚の塩麹焼き ひじきと春菊の白和え せりと挽肉のスープ お漬物 (べったら漬け)	麦ご飯 鯖の味噌煮 ビーフン炒め 清し汁 (錦糸卵) 茄子の浅漬け	麦ご飯 ロールキャベツ あさり風味 たらこスパゲティ 豆乳チャウダー いちごのミールケーキ	赤飯 豚肉の柚子胡椒炒め マカロニサラダ あおさの清し汁 お漬物 (沢庵漬け)	麦ご飯 パンプキンシチュー 小松菜とかにかまの和え物 コンソメスープ 白桃のタルト	麦ご飯 焼き魚 炒り豆腐 清し汁 (はんぺん) お漬物 (つぼ漬け)	麦ご飯 和風ハンバーグ ほうれん草の梅なめ草和え 茶そば汁 お漬物 (しそ昆布)
成分	エネルギー(kcal) 1501 水分 837.5 たんぱく質 62.1 食塩相当量 7.3	1403 903.0 55.8 7.0	1647 1296.2 62.6 7.8	1483 775.9 58.0 6.7	1479 1116.0 64.2 6.9	1358 916.1 54.9 6.7	1544 903.6 56.8 7.3

～節分について～

2月3日は節分。節分は立春の前日を指し、古くは立春を1年の始まりとされたが、大晦日と同じように考えられていました。

節分に豆が使われるようになったのは、昔、京都の鬼が都を荒らしていた時に、鬼の目を豆で打ち潰したという伝説が由来です。

豆をぶつけて鬼を退治したことから、豆には「邪気を追い払う力がある」とされてきました。

そのため、豆を節分の日にかくのは鬼に豆をぶつけて邪気を追い払い、1年の無病息災を願うという意味があるのです。

2月 ヴィラ梅光 予定献立表

	2月5日 (月)	2月6日 (火)	2月7日 (水)	2月8日 (木)	2月9日 (金)	2月10日 (土)	2月11日 (日)
朝食	麦ご飯 味噌汁 (京菜・玉葱) 大豆五目煮 いんげんの粒胡麻和え 海苔の佃煮 カルシウム牛乳	麦ご飯 味噌汁 (椎茸・巻き麩) 金平ごぼう めかぶ お漬物 (味づくし) 牛乳	パン コンソメスープ ツナオムレツ 生ハムサラダ 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (わかめ・玉葱) 切り昆布の炒め煮 納豆 お漬物 (野沢菜漬け) カルシウム牛乳	麦ご飯 味噌汁 (さつまいも・油揚げ) ゆで干し大根の炒め煮 出し巻き卵 お漬物 (奈良漬) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (えのき・玉麩) 野菜の五目煮 わかさぎの甘露煮 お漬物 (高菜漬) 牛乳	パン 野菜スープ 南瓜の洋風煮 キウイ 牛乳
昼食	焼きそば 餃子 ささみの梅しそ揚げ 生姜スープ 豆乳花 (トールーフア)	御飯 魚の塩麹焼き 里芋のゆず煮 味噌汁 (しめじ・白葱) チーズヨーグルトムース	御飯 タンドリーチキ 茄子のマリネ トマトスープ ティラミス	海鮮丼 青梗菜とさつまいものさっと煮 のり巻串 赤だし味噌汁 フルーツ (ぼんかん)	御飯 ブリの酒粕だれ焼き 彩りしんじょう 清し汁 (たけのこ) お漬物 (桜大根漬)	御飯 牛肉のオイスター炒め 中華サラダ 清し汁 (はんぺん) ジョア (マスカット)	御飯 鮭のみそマネー 焼き 温野菜サラダ 清し汁 (かまぼこ) アセロラゼリー
夕食	麦ご飯 おでん風煮込み かにかまと帆立の酢の物 味噌汁 (オクラ・油揚げ) お漬物 (べったら漬)	麦ご飯 豚肉の高菜炒め キャベツとちくわの和え物 つみれ汁 めんたいこ	麦ご飯 白身魚の煮付け ひじきサラダ 味噌汁 (舞茸・油揚げ) お漬物 (沢庵漬)	麦ご飯 豚肉とふきの煮物 もやしの和え物 清し汁 (手まり麩) お漬物 (つぼ漬)	麦ご飯 鶏肉のトマト煮 白菜と帆立のサラダ 人参のポタージュ マロンケーキ	麦ご飯 白身魚の黄金焼き 茄子の煮浸し 味噌汁 (あおさ・玉葱) お漬物 (しば漬)	麦ご飯 豚肉のネギ塩炒め 根菜のゆず和え かき玉スープ お漬物 (しそ昆布)
成分	エネルギー(kcal) 1404 水分 896.7 たんぱく質 55.9 食塩相当量 6.9	1413 909.9 56.2 7.0	1316 932.3 58.8 7.2	1403 1042.6 70.1 7.2	1622 887.0 64.5 7.0	1418 972.0 59.9 6.9	1469 917.2 57.8 7.5

<<まごわやさしい>>

“まごわやさしい” って、何のことかご存じですか？
これは健康な食生活に役立つ和の食材の最初の文字を覚えやすく言いかえたものです。
どれも普通に手に入るけれど、すぐれた栄養素を備えた昔ながらの食材ばかりです。

「まごわやさしい」を意識した食生活を送って健康維持、増進を図りましょう。





ヴィラ梅光

予定献立表



	2月12日 (月)	2月13日 (火)	2月14日 (水)	2月15日 (木)	2月16日 (金)	2月17日 (土)	2月18日 (日)
朝食	麦ご飯 味噌汁 (椎茸・油揚げ) ひじきの煮物 ふくさ焼き 味のり 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (巻麩・玉葱) 竹輪と昆布の煮物 やわらか帆立 お漬物 (味づくし) 牛乳	パン 野菜スープ スクランブルエッグ 海草サラダ 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (油揚げ・焼き麩) ゆで干し大根の炒め煮 えのきゆずこんにゃく お漬物 (高菜漬け) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (もやし・玉葱) 切り昆布の炒め煮 さつま芋の甘露煮 お漬物 (べったら漬け) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (白葱・椎茸) ごぼうと大豆の煮物 出し巻き卵 お漬物 (しそ昆布) 牛乳	パン パンプキンポタージュ キャベツと肉団子の旨煮 洋梨 牛乳
昼食	御飯 鶏つくねの照り焼き丼 わかめと海老の和えもの ミニクリームコロッケ のっぺい汁 黒ごまプリン	御飯 白身魚めんたい焼き ジャマポト コーンスープ コーヒーゼリー	御飯 鶏肉のソテー コールスローサラダ グリーンポタージュ チョコレートケーキ	御飯 鮭の香味焼き 山芋とツナの和風和え とろろ昆布汁 メロンムース	海老チャーハン 枝豆焼売 山菜ビビンバ ワカメスープ マンゴープリン	御飯 お刺身 ツナの卵とじ 赤だし味噌汁 フルーツ (みかん)	御飯 豚の生姜焼き ほうれん草の梅なめ茸和え 味噌汁 (オクラ・茄子) 抹茶水ようかん
夕食	麦ご飯 西京焼き ほうれん草の湯葉和え 梅風味清し汁 お漬物 (べったら漬け) アップルパイ	麦ご飯 牛肉の時雨煮 くらげの中華和え 清し汁 (花麩・三つ葉) お漬物 (しば漬け)	麦ご飯 青魚の胡麻煮 春菊のおかか和え あおさの味噌汁 お漬物 (奈良漬)	麦ご飯 メンチカツ 焼き茄子のお浸し (梅風味) 味噌汁 (椎茸・白葱) お漬物 (桜大根漬)	麦ご飯 鯖の塩焼き ひじきとオクラの白和え ホタテの味噌汁 お漬物 (つぼ漬)	麦ご飯 ロールキャベツのクリーム煮 明太子スパゲティ Iリッパのスープ りんごと桃のケーキ	麦ご飯 白身魚のおろし煮 麩と蕪の酢味噌和え 清し汁 (錦糸卵) たくあん
成分	エネルギー(kcal) 1456 水分 931.2 たんぱく質 63.3 食塩相当量 6.9	1397 994.9 57.4 6.7	1281 762.5 56.7 5.2	1301 866.1 47.0 6.6	1546 930.1 54.1 5.7	1808 1247.8 70.7 6.8	1489 945.6 54.5 6.8

♡バレンタインデー♡

2月14日はバレンタインデーです。

チョコレートに含まれている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や、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。

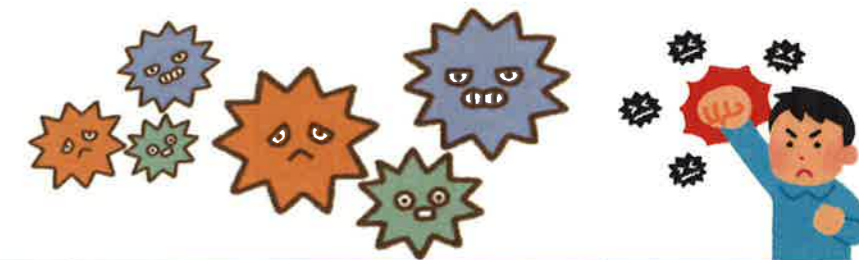
身体によい成分が多く含まれているチョコレートですが、やはり食べ過ぎはよくありません。チョコレートの約半分は脂肪分(ココアバター)です。糖尿病や中性脂肪の高い方は控えた方が良いでしょう。





ウイルス梅光

予定献立表



	2月19日 (月)	2月20日 (火)	2月21日 (水)	2月22日 (木)	2月23日 (金)	2月24日 (土)	2月25日 (日)
朝食	麦ご飯 味噌汁 (えのき・人参) 鶏と蓮根の煮物 めかぶ お漬物 (桜大根) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (白菜・油揚げ) 切干し大根の煮物 わかさぎの甘露煮 お漬物 (味づくし) 牛乳	パン 野菜スープ チーズオムレツ マカロニサラダ 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (さつまいも・玉葱) 白菜の炊煮 くるみ小女子 お漬物 (奈良漬) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (庄内麩・人参) こんにゃくの炒め煮 納豆 お漬物 (高菜漬) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (キャベツ・油揚げ) 里芋の旨煮 白花豆 めんたいこ 牛乳	パン トマトスープ キウイとリンゴのコンソメ煮 メロン 牛乳
昼食	御飯 青魚の照り焼き 春菊とエビの和えもの 春雨の清し汁 バナナヨーグルト	御飯 ビーフシチュー キャベツとちくわの和え物 コンソメスープ いちごムース	御飯 魚の幽庵焼き カブの蟹あんかけ 清し汁 (はんぺん) お茶プリン	御飯 三色丼 彩りしんじょう 清し汁 (梅そうめん) お漬物 (つぼ漬) ミックスフルーツ	御飯 鶏つくねのオムレツ炒め 南瓜のクリームソース和え コーンスープ レモンパウンドケーキ	御飯 焼き鮭 高菜入りビーフン あおさの味噌汁 黒ごま水ようかん	御飯 牛肉と牛蒡の煮物 ブロッコリーのツナ和え 柚子風味清し汁 キャロットゼリー
夕食	麦ご飯 肉詰め椎茸と里芋の京風煮 胡瓜の酢の物 豚汁 お漬物 (しば漬)	麦ご飯 白身魚の煮付け もやしとピーマンの炒め物 豆腐のくず汁 お漬物 (梅干し)	麦ご飯 鶏肉のホリッ マスタードソースがけ 蓮根と大豆の明太サラダ 法蓮草とパスタのミルクスープ 白ごまケーキ	◆イベント食◆ 麦ご飯 ちゃんこ鍋  りゅうきゅう (郷土料理: 大分県) 小松菜の錦糸和え 白桃ソルベ 	麦ご飯 鯖の味噌煮 なます和え しらす入りかき玉汁 お漬物 (野沢菜漬)	麦ご飯 みそヨーグルトチキン 春雨サラダ 中華スープ お漬物 (たくあん) やわらか大福	麦ご飯 白身魚の塩麴焼き 姫竹と芹の和え物 とろろ味噌汁 お漬物 (べったら漬)
成分	エネルギー(kcal) 1346 水分 979.1 たんぱく質 55.2 食塩相当量 6.9	1499 975.4 63.1 6.6	1472 819.9 66.1 6.4	2209 1284.6 95.3 7.5	1502 928.7 56.4 6.4	1622 923.7 66.4 6.7	1343 991.7 53.4 6.3

<インフルエンザ>

インフルエンザは毎年11~12月頃から流行がはじまり、1~3月頃にピークを迎えます。短期間で感染者が増加していくのもインフルエンザの特徴と言えます。インフルエンザの弱点は、「高温・多湿」の環境であるため、この逆である、「低温・乾燥」の冬はインフルエンザウイルスにとって、とても居心地のいい環境なのです。冬のインフルエンザ対策としては、予防接種はもちろんのこと、湿度を適度に保つこと・手洗い・うがい・十分な睡眠・食事をする事が大切です。

