




3月 ヴィラ梅光 予定献立表



	2月26日 (月)	2月27日 (火)	2月28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 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 桜えびと青菜のお浸し お漬物 (しば漬) 牛乳	パン きのことスープ ベーコンエッグ スパゲティサラダ 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) 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 さつま芋の甘露煮 海苔の佃煮 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (えのき・巻き麩) ゆで干し大根の炒め煮 わかさぎの甘露煮 お漬物 (野沢菜漬) 牛乳	パン 野菜スープ ポークビーンズ ゆで卵 牛乳	
昼食	海鮮丼 さつま芋の和風サラダ 味噌汁 (オクラ・椎茸) お漬物 (つぼ漬) りんごのジュレ	御飯 鮭のもろみチーズ焼き ふきと油揚げの炒め煮 味噌汁 (なめこ・白葱) 桜餅風デザート	御飯 豚肉とキャバツの春雨煮 ブロッコリーの明太和え 中華スープ 杏仁豆腐	御飯 カレイの黄金焼き 里芋のゆず煮 赤だし味噌汁 コーヒーゼリー	牛丼 南瓜サラダ イカと野菜のちぎり揚げ あおさの味噌汁 食べるヤクルト	◆桃の節句御膳◆ 桜えびと菜の花の炊き込みご飯 鯉のたたき オクラとなめこの養老和え はまぐりの潮汁 さくらパフェ 		御飯 銀鱈みりん 根菜の和風和え とろろ昆布汁 水ようかん
夕食	麦ご飯 白身魚のスパイス揚げ 白菜の胡麻マヨ和え 人参のポタージュ 練乳いちごケーキ	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)	麦ご飯 白身魚の甘酢あんかけ 春菊のピーナツ和え 清し汁 (蒲鉾) お漬物 (胡瓜の浅漬)	赤飯 鶏肉と茄子のピリ辛炒め マカロニサラダ 清し汁 (豆腐・三つ葉) お漬物 (しそ昆布)	麦ご飯 鯖の竜田揚げ 法蓮草のピーナツ和え 茶そば汁 めんたいこ	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 たくあん 桜餅	麦ご飯 鶏の唐揚げ 海老とアスパラの和炒め 南瓜のチーズ焼き 清し汁 (竹の子) お漬物 (奈良漬)	
成分	エネルギー(kcal) 1492 水分 989.2 たんぱく質 65.2 食塩相当量 6.2	1439 936.7 62.4 7.1	1592 985.4 64.6 6.8	1362 773.7 56.5 6.6	1545 965.3 59.0 7.7	1514 957.1 59.5 7.0	1383 837.0 68.2 7.6	

ひな祭り<甘酒と白酒>



白酒とは、ひな祭りの際に出される祝い酒です。平安時代には桃は邪気を祓い、気力や体力の充実をもたらすということで「桃花酒(トウカシュ)」という桃の花を浸した酒を飲む風習があったそうですが、江戸時代頃より白酒へと変化したと言われています。甘酒と似ていますが白酒はアルコール度数10%ほどのれっきとしたお酒なので大人だけで楽しみましょう。



3月 ヴィラ梅光



予定献立表



	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 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 スパニッシュオムレツ ヤングコーンサラダ カルシウム牛乳	麦ご飯 味噌汁 (しめじ・キャベツ) こんにゃくの炒め煮 法蓮草の白和え お漬物 (べったら漬け) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (わかめ・玉葱) 大豆の煮物 たけのこの土佐煮 味のり 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (ブナ・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 豚肉の生姜バター炒め 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) はちみつゼリー	御飯 きんぴら入り鶏バーグ 春雨サラダ 海鮮ワンタンスープ 黒ごま水ようかん	おにぎり (海苔香味) カレーうどん 茄子の煮浸し ミニ肉まん アセロラゼリー	御飯 すき焼き煮 わけぎとうどのぬた和え 清し汁 (はんぺん) みかんゼリー	御飯 鮭の幽庵焼き 春京菜の白煮 長芋の山葵サラダ 根菜味噌汁 いちごのお餅風ゼリー	御飯 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 桜鯛の煮付け 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 お漬物 (高菜漬け) 紫芋と惣作のタルト	麦ご飯 がんと里芋の京風煮 鶏レバーのしょうが煮 とろろ味噌汁 たくあん	麦ご飯 ホタテの甘酢炒め 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 白身魚のレモンバジル焼き さつま芋のフレンチサラダ アスパラとベーコンのスープ お漬物 (桜大根漬け)	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 明太子	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(kcal) 1473 水分 946.1 たんぱく質 62.0 食塩相当量 6.3	1618 1037.4 55.1 6.4	1502 885.0 60.6 6.7	1270 950.3 46.9 6.9	1481 1127.2 61.8 5.8	1357 975.4 50.4 7.2	1604 992.3 59.5 7.4



3月11日はパンダ発見の日！！

なぜ3月11日が「パンダ発見の日」なのかというと、1869年3月11日にフランス人神父のアルマン・ダヴィドがパンダの存在を知り、この事をきっかけとして西洋でパンダという生き物が知られるようになったためです。ちなみに日本に初めてパンダが来たのは1972年で「カンカン」と「ランラン」の2頭です。去年の6月には上野動物園にて赤ちゃんパンダの「シャンシャン (香香)」が誕生し、可愛らしい姿を見せてくれていますね (^ ^)



3月 ヴィラ梅光

予定献立表



	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 味噌汁 (えのき・焼き麩) 切干し大根煮 梅春雨 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 チーズオムレツ ごぼうサラダ 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (かぶ・揚げ) 大豆の五目煮 だし巻き卵焼き お漬物 (壺漬け) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (もやし・わかめ) 南瓜の煮物 ゆず大根 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 めかぶ お漬物 (高菜漬け) 牛乳	パン ミネトロネ じゃが芋の洋風煮 いちご 牛乳
昼食	海鮮丼 炒り豆腐 和風サラダ 赤だし味噌汁 ショア (いちご)	御飯 豚肉と春雨の炒め物 筍の木の芽和え コーンスープ 杏仁豆腐	御飯 鶏肉の梅煮 春野菜のマヨ和え とろろ昆布汁 白桃のジュレ	御飯 タラと椎茸の湯葉あんかけ 茄子のごま醤油かけ 味噌汁 (巻き麩・法蓮草) みかん	御飯 お刺身 春菊の煮浸し 枝豆焼売 茶そば汁 いちごのムース	御飯 鶏肉のソテー ハニーマスタード サラダ パゲッティー 人参のポタージュ ミルクプリン	御飯 プルコギ 長芋と胡瓜の梅なめ茸 カニ風味スープ マンゴー
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 きのこと昆布のゆず和え 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)	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) さくらの葛まんじゅう	麦ご飯 豚肉の山椒焼き モズクの酢の物 味噌汁 (青梗菜・じゃが芋) 桜大根	麦ご飯 厚揚げと新玉葱の生姜煮 菜の花の明太和え 生麩の清し汁 たくあん漬け	ちりめん野沢菜ご飯 銀鱈の西京焼き 牛蒡サラダ 錦糸卵の清し汁 お漬物 (べったら漬け)
成分	エネルギー(kcal) 1515 水分 946.4 たんぱく質 62.9 食塩相当量 7.1	1340 922.5 50.6 6.1	1262 828.9 57.5 7.2	1472 1013.1 64.5 6.5	1410 878.8 58.6 6.9	1464 950.6 52.3 6.9	1452 789.0 53.4 8.3

せり



シャキシャキした食感がさわやかなセリは、数少ない日本原産野菜のひとつで春の七草にも数えられます。独特の香り成分には、胃を丈夫にしたり、解熱、解毒の作用があるとされています。七草粥にセリが入っているのは理にかなっています。

栽培物は、一見ミツバに似ていますが、葉の数を数えると見分けられます。三つ葉は三枚なのに対してセリは五枚です。

名前の由来には、「競い合う」からきています。セリは競い合って一か所で生育するため「セリ」と名が付いたと言われています。



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) 春分の日	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 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・油揚げ) 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・大根) さつま揚げと里芋の旨煮 白花豆 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 (梅干し) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (キャベツ・麩) つわの炒め煮 たけのこの土佐煮 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 野菜のキッシュ カルシウム牛乳
昼食	御飯 塩麴蒸し 法蓮草のバター炒め なめこおろし汁 リンゴムース	御飯 鶏肉のさっぱり煮 オクラのピリッと和え あおさの味噌汁 ソフール	御飯 牛肉の時雨煮 焼きなす わさび風味 清し汁 (はんぺん) ぼたもち	御飯 お刺身 筍饅頭の葛あんかけ レバーのしぐれ煮 赤だし味噌汁 ミックスフルーツ	ねぎしらすチャーハン しそ巻き棒餃子 春雨サラダ ニラともやしのスープ にんじんゼリー	御飯 ビーフハンバーグ 山芋のサラダ 清し汁 (うど) さくらゼリー	御飯 鯖の味噌煮 大根の梅風味和え 清し汁 (錦糸卵) フルーツ (デコポン)
夕食	麦ご飯 がんもと踏の煮物 白菜と卵のサラダ 清し汁 (蒲鉾・三つ葉) お漬物 (しば漬け)	麦ご飯 幽庵焼き 芹と独活の酢味噌和え 清し汁 (花麩) めんたいこ	麦ご飯 かぼちゃコロッケ マカロニサラダ トマトスープ 桜大根	麦ご飯 豚肉の木の芽焼き 春菊のゆず風味和え あさりと豆腐のかき玉 お漬物 (高菜漬け)	麦ご飯 鶏肉の明太目焼き れんこんのレモンマリネ メンマの生姜スープ お漬物 (茄子の浅漬け) ダブルリト	麦ご飯 鮭の粕漬け焼き アスパラとエビの塩昆布和え 卵そうめん汁 たくあん	麦ご飯 新玉葱と豚肉の甘辛炒め じゃが芋の青のりまぶし 根菜の味噌汁 お漬物 (しそ昆布)
成分	エネルギー(kcal) 1200 水分 950.3 たんぱく質 48.8 食塩相当量 6.3	1437 941.7 63.6 5.3	1656 892.7 52.0 6.8	1508 896.1 70.4 5.8	1635 875.7 47.9 7.6	1351 941.4 57.2 6.6	1559 995.9 53.5 6.9

牡丹の花

4~6月に咲く花、牡丹は、花の豪華さが他の植物を圧倒するほどだ、というところから“花王”や“花神”といった別称でも呼ばれています。

「立てば芍薬(シャクヤク)、座れば牡丹(ボタン)、歩く姿は百合(ユリ)の花」という言葉があります。

芍薬は茎の先端に花を咲かせることから立ち姿、牡丹は枝分かれした横向きの枝に花をつけることから座り姿、

百合は風に吹かれ揺れる様から歩く姿をそれぞれ連想させ、女性はそれと同じくらいに美しい、という例え言葉として使われています。

春のお彼岸にたべる「牡丹餅」は、牡丹の花に似ていることから、そういわれるようになったそうです。

「暑さも寒さも彼岸まで」と言われるように、日中も暖かく過ごしやすい季節になってきました。春は着実に近づいて来ていますね。



3→4月 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 味噌汁 (茄子・玉葱) 大豆五目煮 わかさぎの甘露煮 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 一口昆布巻き お漬物 (高菜漬け) カルシウム牛乳	パン ミネストローネ ミートオムレツ 野菜サラダ 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (豆腐・舞茸) 南瓜の煮物 わさび菜のお浸し 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 だし巻き卵焼き たくあん漬け 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (白菜・麩) 切り昆布の煮付け れんこんの辛し和え お漬物 (梅干し) 牛乳	パン 野菜スープ ポークビーンズ オレンジ 牛乳
昼食	御飯 鶏肉の柚子胡椒焼き ほうれん草のおかか和え 筍のごま汁 杏仁豆腐	選択食 A: とろとろ卵のハヤシライス B: 杓打ソース丼トリア そら豆ポテトサラダ 海老団子のスープ いちごと桜ねりきり	御飯 豚肉と茄子の煮物 春雨サラダ ゆず風味清し汁 抹茶ババロア	ねぎトロ丼 蟹とくわいのしんじょ なます和え 赤だし味噌汁 メロンムース	お花見弁当 	御飯 鶏肉の胡麻焼き 中華風揚げナス 清し汁 (竹の子) 桜餅風デザート	御飯 豚肉のレモンパッパ-炒め 牛蒡サラダ 赤だしなめこ汁 ぶどうムース
夕食	梅菜めしごはん 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)	麦ご飯 鱈のみりん干し わけぎの白和え 花麩の清し汁 お漬物 (胡瓜の浅漬け)	麦ご飯 白身魚のもろみチーズ焼き 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 塩唐揚げ ひじきサラダ 生麩の清し汁 お漬物 (べったら漬け)	麦ご飯 鮭のタルタル焼き 新玉とエビのサラダ コーンクリームスープ 桜大根 カップスイーツ (ストロベリー)	麦ご飯 鱈の木の芽味噌焼き 菜の花の煮浸し 清し汁 (錦糸卵) お漬物 (壺漬け)	赤飯 魚の山賊焼き ブロッコリーとハムの生姜和え 清し汁 (手まり麩) お漬物 (壺漬け)
成分	エネルギー(kcal) 1405 水分 882.9 たんぱく質 69.4 食塩相当量 8.8	927 530.7 39.6 4.4	1366 963.5 53.3 6.4	1442 898.7 63.0 7.1	938 682.7 45.8 4.1	1390 852.5 55.3 7.9	1528 744.2 65.9 8.0

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おり、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★

