梅光園 予定献立表

	3月2日（月）	3月3日（火）	3月4日（水）	3月5日（木）	3月6日（金）	3月7日（土）	3月8日（日）
朝食	麦ご飯 味噌汁（小松菜・茄子） ごぼうの煮物 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） 筑前煮 お漬物（しば漬け） 牛乳	麦ご飯 味噌汁（白菜・水菜） ベーコンエッグ ふりかけ カルシウム牛乳	麦ご飯 味噌汁（しめじ・あおさ） 大根のそぼろあんかけ お漬物（べったら漬け） 牛乳	麦ご飯 味噌汁（わかめ・玉麸） 豆ひじき 海苔の佃煮 牛乳	麦ご飯 味噌汁（ﾌﾞﾅﾋﾟｰ・玉葱） 南瓜のとりそぼろ煮 お漬物（沢庵漬け） 牛乳	麦ご飯 味噌汁（白菜・豆腐） 里芋のクリーム煮 ふりかけ 牛乳
昼食	御飯 白身魚の煮付け ｷｬﾍﾞﾂとささみの和え物 清し汁（蒲鉾） 牛乳プリン	◆桃の節句御膳◆ 三色ひな寿司 天ぷら盛り（抹茶塩） 菜の花といかの酢味噌かけ はまぐりの潮汁 メロン＆いちご	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 黒ごまｹｰｷ	御飯 青魚のねぎ味噌焼き 茄子のごま醤油かけ そうめん汁 ぶどうゼリー	御飯 白身魚のレモンバジル焼き 卵サラダ アスパラのスープ アセロラジュレ	御飯 鮭の幽庵焼き 京菜の高菜和え 根菜味噌汁 はちみつﾚﾓﾝｾﾞﾘｰ	御飯 豚肉の塩昆布炒め かにかﾏと帆立の酢の物 海老団子のスープ チョコムース
間食		桜のロールケーキ			今川焼		
夕食	麦ご飯 豚肉の生姜ﾊﾞﾀｰ炒め 明太ポテトサラダ 味噌汁（舞茸・焼き麸）	麦ご飯 肉豆腐 もやしの和え物 帆立の味噌汁	麦ご飯 がんもと里芋の京風煮 鶏レバーのしょうが煮 とろろ味噌汁	麦ご飯 鶏とさつま芋の甘酢炒め 菜の花のみぞれ和え 梅風味清し汁	麦ご飯 すき焼き煮 胡瓜と筍の酢味噌和え 清し汁（はんぺん）	麦ご飯 和風いなりのあんかけ ｷｬﾍﾞﾂの胡麻サラダ 梅そうめん汁	麦ご飯 鯖の味噌煮 ほうれん草の湯葉和え 清し汁（手まり麸）
成分 エネルギー(kcal)	1413	1432	1531	1343	1530	1248	1470
成分 水分	978.5	920.1	853.2	899.4	1065.1	899.2	860.4
成分 たんぱく質	58.0	54.6	58.3	50.7	66.7	47.8	55.1
成分 食塩相当量	6.2	6.7	6.2	5.2	5.5	6.0	6.1

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 梅光園 予定献立表

	3月9日（月）	3月10日（火）	3月11日（水）	3月12日（木）	3月13日（金）	3月14日（土）	3月15日（日）
朝食	麦ご飯 味噌汁（えのき・焼き麸） ひじきの煮物 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） 大豆の五目煮 海苔の佃煮 牛乳	麦ご飯 味噌汁（水菜・ﾌﾞﾅﾋﾟｰ） スクランブルエッグ ふりかけ 牛乳	麦ご飯 味噌汁（大根・油揚げ） 里芋のそぼろ煮 お漬物（壺漬け） 牛乳	麦ご飯 味噌汁（もやし・わかめ） 竹輪と昆布の煮物 お漬物（奈良漬け） カルシウム牛乳	麦ご飯 味噌汁（京菜・玉葱） 切干し大根煮 お漬物（沢庵漬け） 牛乳	麦ご飯 味噌汁（ｴﾘﾝｷﾞ・人参） 蓮根と大豆のトマト煮 ふりかけ 牛乳
昼食	御飯 タラのめかぶあんかけ くらげの中華和え 赤だし味噌汁 ジョア（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	台湾風まぜそば 茄子の煮浸し ザーサイのスープ 食べるヤクルト	海鮮丼 炒り豆腐 味噌汁（巻き麸・法蓮草） 甘夏	御飯 エビチリ 春菊の煮浸し 茶そば汁 いちごのムース	チキンカレー(福神漬け) スパゲッティサラダ 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 マンゴーゼリー
間食		ココアワッフル			カステラ		
夕食	麦ご飯 肉じゃが ごぼうサラダ 春セリの清し汁	麦ご飯 白身魚の塩焼き 白菜の梅なめ茸和え もずくの清し汁	麦ご飯 鶏肉の梅煮 菜の花とｶﾆｶﾏのｻﾗﾀﾞ とろろ昆布汁	麦ご飯 牛肉とｷﾉｺのｵｲｽﾀｰ炒め 春ｷｬﾍﾞﾂのｵｲﾙ蒸し のっぺい汁	麦ご飯 豚肉の山椒焼き モズクの酢の物 味噌汁（青梗菜・茄子）	麦ご飯 厚揚げと新玉葱の生姜煮 菜の花の明太和え 清し汁（手まり麸）	麦ご飯 西京焼き ひじきサラダ オクラの清し汁
成分	エネルギー(kcal) 1292	1430	1401	1372	1462	1638	1368
	水分 1003.1	925.3	871.4	896.0	829.1	894.4	853.2
	たんぱく質 49.4	59.5	63.1	52.6	58.6	52.4	53.1
	食塩相当量 6.5	5.5	8.7	5.5	5.8	7.2	5.9

◆台湾まぜそば◆

"台湾まぜそば"は2008年に愛知県名古屋市で生まれた新しい名古屋名物です。
すでに名物として定着していた台湾ラーメンを汁なしで作ったことから台湾まぜそばが
完成しました。ちなみに台湾ラーメンも名古屋発祥で台湾料理ではありません。
台湾では「名古屋拉麺」と呼ばれているそうです。

R2

梅光園 予定献立表

	3月16日（月）	3月17日（火）	3月18日（水）	3月19日（木）	3月20日（金） 春分の日	3月21日（土）	3月22日（日）
朝食	麦ご飯 味噌汁（豆腐・玉葱） ごぼうの煮物 お漬物（味づくし） 牛乳	麦ご飯 味噌汁（揚げ・えのき） 筑前煮 お漬物（壺漬け） カルシウム牛乳	麦ご飯 味噌汁（水菜・しめじ） ベーコンエッグ ふりかけ 牛乳	麦ご飯 味噌汁（小松菜・さつま芋） 大根のそぼろあんかけ お漬物（べったら漬け） 牛乳	麦ご飯 味噌汁（玉葱・麸） 豆ひじき お漬物（梅干し） 牛乳	麦ご飯 味噌汁（ｷｬﾍﾞﾂ・人参） 南瓜のとりそぼろ煮 お漬物（野沢菜漬け） 牛乳	麦ご飯 味噌汁（厚揚げ・玉葱） 里芋のクリーム煮 ふりかけ カルシウム牛乳
昼食	御飯 白身魚の塩麹蒸し 法蓮草のﾊﾞﾀｰ炒め なめこ汁 梅ゼリー	御飯 牛肉の時雨煮 大根の梅風味和え 清し汁（はんぺん） ミックスフルーツ	ねぎしらすチャーハン 海老餃子 ニラとｻﾞｰｻｲのスープ ソフール	御飯 お刺身 花笠の葛あんかけ 赤だし味噌汁 フルーツ（デコポン）	御飯 赤魚のさっぱり煮 じゃが芋の青のりまぶし あおさの味噌汁 プリン	御飯 和風ハンバーグ 山芋のサラダ 清し汁（うど） キャロットゼリー	御飯 鯖の味噌煮 焼きなす　わさび風味 清し汁(錦糸卵) 水ようかん
間食		抹茶クレープ			ぼたもち		
夕食	麦ご飯 がんもと蕗の煮物 白菜とﾂﾅのサラダ 清し汁（蒲鉾・三つ葉）	麦ご飯 青魚の幽庵焼き 芹とうどの酢味噌和え 清し汁（花麸）	麦ご飯 かぼちゃコロッケ マカロニサラダ トマトスープ	麦ご飯 新玉葱と豚肉の甘辛炒め 春菊のゆず風味和え あさりと豆腐のかき玉	麦ご飯 鶏肉の明太ﾏﾖ焼き ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのレモンマリネ コーンスープ	麦ご飯 鮭の粕漬け焼き ｱｽﾊﾟﾗとｴﾋﾞの塩昆布和え 卵そうめん汁	麦ご飯 豚肉の香味焼き オクラのﾋﾟｰﾅｯﾂ和え 根菜の味噌汁
成分	エネルギー(kcal) 1193 水分 859.1 たんぱく質 47.5 食塩相当量 5.9	1416 867.6 46.3 4.9	1492 830.0 48.0 8.3	1268 920.0 50.7 5.2	1585 860.9 62.2 6.8	1338 926.9 54.0 5.6	1375 828.5 48.1 4.0

～3月20日　昼食　デコポン～

見た目も名前もかわいいデコポンですが、正式名称は「不知火（しらぬい）」という柑橘です。
”デコポン”という名称は平成5年に熊本県果実農業協同組合連合会が商標登録しているため、
デコポンを名乗るには厳しい検査があるそうで『糖度13度以上、酸度1.0%以下』という基準を
クリアしたものだけが「デコポン」の名前で出荷することが出来るのです。

R2

梅光園

予定献立表

	3月23日（月）	3月24日（火）	3月25日（水）	3月26日（木）	3月27日（金）	3月28日（土）	3月29日（日）
朝食	麦ご飯 味噌汁（南瓜・玉葱） ひじきの煮物 お漬物（しば漬け） 牛乳	麦ご飯 味噌汁（あおさ・巻き麸） 大豆の五目煮 お漬物（高菜漬け） カルシウム牛乳	麦ご飯 味噌汁（水菜・人参） スクランブルエッグ ふりかけ 牛乳	麦ご飯 味噌汁（豆腐・舞茸） 里芋のそぼろ煮 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） 竹輪と昆布の煮物 お漬物（沢庵漬け） 牛乳	麦ご飯 味噌汁（白菜・麸） 切干し大根煮 お漬物（梅干し） 牛乳	麦ご飯 味噌汁（えのき・人参） 蓮根と大豆のトマト煮 ふりかけ 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 ~~黒蜜きなこ~~抹茶ロール	おにぎり（海苔香味） カレーうどん ひすい餃子 アセロラゼリー	御飯 豚肉と茄子の煮物 春雨サラダ ゆず風味清し汁 チョコプリン	ねぎトロ丼 蟹とくわいのしんじょ 赤だし味噌汁 フルーツ（バナナ）	御飯 焼き肉炒め もやしのナムル 生姜入り中華スープ 杏仁豆腐	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 豚肉のレモンペッパー炒め さつま芋サラダ 赤だしなめこ汁 洋梨ｾﾞﾘｰ
間食		ﾚﾓﾝｶｽﾀｰﾄﾞﾀﾙﾄ			芋羊羹		
夕食	麦ご飯 白身魚の和風あんかけ わかめと帆立のマリネ 清し汁（蒲鉾）	麦ご飯 赤魚の煮付け わけぎの白和え 花麸の清し汁	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	麦ご飯 塩唐揚げ 牛蒡サラダ 清し汁（はんぺん）	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	麦ご飯 鰆の木の芽味噌焼き 菜の花の煮浸し 清し汁（錦糸卵）	麦ご飯 白身魚の黄金焼き ブロッコリーとハムの生姜和え 清し汁（手まり麸）
成分 エネルギー(kcal)	1414	1369	1444	1312	1353	1484	1474
成分 水分	846.9	845.4	823.4	861.5	913.0	790.6	866.3
成分 たんぱく質	58.8	53.4	51.3	61.0	62.5	57.5	56.3
成分 食塩相当量	5.6	5.1	5.6	5.2	5.9	5.9	5.0

＜ 3月26日 ねぎトロ丼 ＞

ねぎトロの語源は「葱」と「マグロのトロ」ではありません。
実際ねぎトロに使われているのは骨の周りから削ぎ取られた中落ちと呼ばれる部位になります。
この中落ちを削ぎ取る作業を『ねぎ取る』といい、これがだんだん変化していき
”ねぎトロ”になったといわれています。