



令和4年1月

献立表

今月の新メニュー

献立に関するご意見、ご感想をお待ちしております。感想はツイッターのメッセージでも受け付けています。



白身魚の蒸し煮



白身魚を薄色のおんで煮た、さっぱりとした味付けの蒸し煮です。

里芋のゆずそばろ



里芋に柚子入りのあんをかけた一品で柑橘系のさわやかな香りが楽しめます。

ほうれん草の胡麻柚子和え



ごまの風味と刻んだ柚子のスッキリとした香りが感じられる一品です。

大根の煮物柚子添え



味の染みた大根に柚子を添えることで季節の香りを感じられる一品になりました。

大豆と竹の子の旨煮



ふっくらとした大豆と野菜を煮込んだ、だしで美味しい一品です。

今月のブラッシュアップ

- ・豚肉と玉ねぎの炒め物 (食べやすい味付けに調整しました)
- ・人参と竹輪の炒り煮 (ちくわの量を抑えました)
- ・魚の梅煮 (種なしの梅干しを加えました)
- ・カリフラワーの甘酢 (だしを加え、酢感を抑えました)
- ・はるさめサラダ (錦糸卵を加え、酢感を抑えました)



寒い冬にピッタリなさわやかな香りの柚子を使った献立が新登場♪



モルツウェル 株式会社

1月 献立表

モルツウェル株式会社

島根県松江市黒田町454-3 TEL 0852-20-2400

常食

期間：2021/12/27～1/2

	12月27日 (月)	12月28日 (火)	12月29日 (水)	12月30日 (木)	12月31日 (金)	1月1日 (土)	1月2日 (日)
朝食	米飯 大根のそぼろあんかけ 春菊とちくわの煮浸し 牛乳 	米飯 麩と卵の煮物 明太子スパゲティサラダ 牛乳 	米飯 なすと鶏団子の煮合わせ 菜の花と人参のお浸し 牛乳 	米飯 チーズ入りスクランブルエッグ オニオンサラダ 牛乳 	パン 大豆のトマト煮 いんげんソテー 牛乳 	米飯 寿厚焼き玉子 人参と揚げの炒め煮 牛乳 	米飯 あじの塩焼き はるさめサラダ 牛乳 
昼食	米飯 肉じゃが 白菜とカニカマの煮浸し マカロニサラダ 	[A] 鮭のちらし寿司 フグン菜と揚げの煮浸し こんにゃくのゆず和え [B] 米飯 鮭の塩焼き フグン菜と揚げの煮浸し こんにゃくのゆず和え 	米飯 豚肉のオイスターソース炒め 三色煮豆 コールスローサラダ 	米飯 さばの味噌煮 さつま芋の煮物 人参サラダ 	米飯 あじの生姜煮 きんぴられんこん 白菜のツナ和え 	赤飯 八幡巻き 花高野巻きの煮合わせ なます 	米飯 豚肉のスタミナ炒め 白菜とベーコンの洋風煮浸し ひじきと枝豆の白和え 
夕食	米飯 焼きあじの南蛮漬け がんもの含め煮 茎わかめと錦糸卵の和え物 	米飯 豚肉のピリ辛煮 カリフラワーのクリーム煮 しいたけのおかか和え 	米飯 めばるの山椒焼き 里芋の煮っころがし おくらのごま和え 	米飯 チンジャオロース 大根と揚げのうま煮 若布と錦糸卵の中華和え 	[A] 米飯 100g 鶏南蛮そば かぼちゃのレーズン煮 ほうれん草としらすのお浸し [B] 米飯 とりごぼう団子のすき煮 かぼちゃのレーズン煮 ほうれん草としらすのお浸し 	米飯 ぶりの照り焼き じゃが芋の洋風煮 春菊とコンのお浸し 	米飯 さばの梅かつお焼き 大根と人参の紅白煮 菜の花のお浸し 
一日分の摂取量	エネルギー 1454kcal 蛋白質 52.1g 脂質 28.7g 炭水化物 237.3g 食塩 6.4g	[A] エネルギー 1532kcal 蛋白質 47.9g 脂質 42g 炭水化物 230g 食塩 6.1g [B] エネルギー 1552kcal 蛋白質 52.8g 脂質 42g 炭水化物 227g 食塩 5.6g	エネルギー 1551kcal 蛋白質 54.9g 脂質 33.4g 炭水化物 252g 食塩 4g	エネルギー 1665kcal 蛋白質 49.9g 脂質 50.5g 炭水化物 243.7g 食塩 4.9g	[A] エネルギー 1514kcal 蛋白質 58.4g 脂質 36.6g 炭水化物 236.2g 食塩 9g [B] エネルギー 1532kcal 蛋白質 56.6g 脂質 33.8g 炭水化物 243.2g 食塩 7.2g	エネルギー 1474kcal 蛋白質 59.2g 脂質 31.4g 炭水化物 244.6g 食塩 5g	エネルギー 1524kcal 蛋白質 54.9g 脂質 38.1g 炭水化物 231.2g 食塩 5.9g

※写真と実物では付け合せ等が異なる場合がありますのでご了承ください。

管理栄養士 平井康平







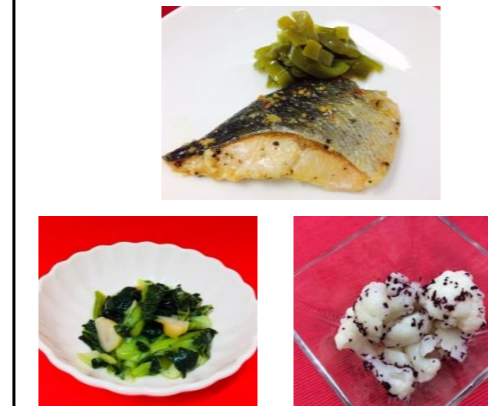


1月 献立表

モルツウェル株式会社

島根県松江市黒田町454-3 TEL 0852-20-2400

常食

期間：2022/1/3～1/9

	1月3日 (月)	1月4日 (火)	1月5日 (水)	1月6日 (木)	1月7日 (金)	1月8日 (土)	1月9日 (日)
朝食	米飯 なすと鶏団子の煮合わせ ほうれん草の五穀ナムル 牛乳 	米飯 エビの彩りしんじょ ちくわの煮物 牛乳 	米飯 大豆としらすの煮物 春菊の煮浸し 牛乳 	パン ス克蘭ブルエッグ 人参とツナのサラダ 牛乳 	米飯 ふんわり蒸しの煮合わせ 菜の花の煮浸し 牛乳 	米飯 エビ団子の旨煮 里芋のゆずそばろ NEW 牛乳 	米飯 高野豆腐の卵とし 小松菜のカニカマ和え 牛乳 
昼食	米飯 さわらのからし焼き 伊達巻き 小松菜と人参のお浸し 	米飯 豚肉のチャプチェ風 里芋の煮物 ブロッコリー-のドレッシング 和え 	米飯 コロッケ 薩摩揚げの炒り煮 千切り大根の酢漬け 	米飯 塩豚 さつま芋のオレンジ煮 三色ピーマンのおかか和え 	[A] 七草粥 さばの照り煮 しゅうまい じゃが芋のコロコロサラダ [B] 米飯 さばの照り煮 しゅうまい じゃが芋のコロコロサラダ 	米飯 赤魚の生姜煮 細切り昆布の煮物 ほうれん草のお浸し 	米飯 あじの煮つけ 大根と牛肉のコトコ煮 春雨サラダしそ風味 
夕食	米飯 肉じゃが キャベツのソテー 若布と錦糸卵の酢の物 	米飯 カレイの味噌煮 かの高野の煮物 スパゲティサラダ 	米飯 鶏のすっぱ煮 かぼちゃの煮物 オニオンとハムのサラダ 	米飯 鮭のレモンペッパー蒸し チンゲン菜のソテー カリフラワーのゆかり和え 	米飯 鶏肉と長村の生姜スー煮 なすの煮物 キャベツの浅漬け 	米飯 豚肉の野菜炒め ブロッコリー-のホタテあんかけ ハムともやしのナムル 	米飯 鶏の照り煮 がんもの煮物 ピーマンの梅和え 
一日分の摂取量	エネルギー 1503kcal 蛋白質 50.9g 脂質 29.4g 炭水化物 247.3g 食塩 4.9g	エネルギー 1581kcal 蛋白質 53.5g 脂質 39.7g 炭水化物 243.2g 食塩 5g	エネルギー 1504kcal 蛋白質 46.9g 脂質 32.7g 炭水化物 247.4g 食塩 5.2g	エネルギー 1672kcal 蛋白質 58.1g 脂質 58.4g 炭水化物 221.1g 食塩 6.6g	[A] エネルギー 1699kcal 蛋白質 54.7g 脂質 55.1g 炭水化物 246.2g 食塩 5.9g [B] エネルギー 1692kcal 蛋白質 53.7g 脂質 54.9g 炭水化物 239.3g 食塩 5.5g	エネルギー 1536kcal 蛋白質 56.1g 脂質 42.6g 炭水化物 225.3g 食塩 6.1g	エネルギー 1521kcal 蛋白質 61g 脂質 37.5g 炭水化物 227.4g 食塩 5.3g

※写真と実物では付け合せ等が異なる場合がありますのでご了承ください。

管理栄養士 平井康平

1月 献立表

モルツウェル株式会社

島根県松江市黒田町454-3 TEL 0852-20-2400

常食

期間：2022/1/10～1/16

	1月10日 (月)	1月11日 (火)	1月12日 (水)	1月13日 (木)	1月14日 (金)	1月15日 (土)	1月16日 (日)
朝食	米飯 赤魚のみりん焼き 大豆と筍の旨煮 NEW 牛乳 	パン オムレツ チンゲン菜と人参のお浸し 牛乳 	米飯 炒り豆腐 おくらのごま和え 牛乳 	米飯 かに風味あんかけしんじょ 小松菜のピーナッツ和え 牛乳 	米飯 ねぎたま焼き コールスローサラダ 牛乳 	米飯 豚肉と玉ねぎの炒め物 冬瓜のとろみ煮 牛乳 	米飯 紅生姜入り卵焼き 春菊の煮浸し 牛乳 
昼食	米飯 豚サイコロ黒酢あんかけ しのだ煮 キャベツとコーンのサラダ 	米飯 さばのみりん焼き ひじきと舞茸の煮物 白菜とカボチャのお浸し 	米飯 カレイの若狭焼き 大根の煮物 柚子添え NEW スイートポテトサラダ 	[A] 米飯 100g きつねうどん きざみ昆布の煮物 春菊のお浸し [B] 米飯 鶏の旨煮 きざみ昆布の煮物 春菊のお浸し 	米飯 赤魚の煮つけ かぼちゃのレーズン煮 ピーマンのうま味ナムル 	米飯 ぎせい豆腐 麻婆茄子 もやしの酢の物 	米飯 豚肉のピリ辛煮 三色煮豆 菜の花の和え物 
夕食	米飯 ホキの味噌煮 かぼちゃと昆布の煮物 春菊のおかか和え 	[A] チキンカレーライス いんげんの和風風味ソテー マカロニサラダ [B] 米飯 ゆで鶏の南蛮 いんげんの和風風味ソテー マカロニサラダ 	米飯 豚の生姜炒め カリフラワーのクリーム煮 菜の花と竹輪の和え物 	米飯 ぶりの煮つけ 厚揚げの生姜煮 ブロッコリーのカラフルサラダ 	米飯 ハンソースパンパ-グ ほうれん草の炒め物 3種の豆と豆乳のサラダ 	米飯 筑前煮 花高野巻きの煮物 チンゲン菜としらすのお浸し 	[A] 米飯 エビフライ ジャーマンポテト ゆずなます [B] 米飯 鮭のソテー ジャーマンポテト ゆずなます 
一日分の摂取量	エネルギー 1513kcal 蛋白質 59g 脂質 31g 炭水化物 243.7g 食塩 5.9g	[A] エネルギー 1576kcal 蛋白質 50.2g 脂質 51g 炭水化物 225.8g 食塩 6.9g [B] エネルギー 1548kcal 蛋白質 58.1g 脂質 48.8g 炭水化物 216.2g 食塩 6g	エネルギー 1535kcal 蛋白質 54.9g 脂質 38.7g 炭水化物 234.1g 食塩 5.1g	[A] エネルギー 1484kcal 蛋白質 54.7g 脂質 39.1g 炭水化物 227.6g 食塩 8.2g [B] エネルギー 1506kcal 蛋白質 56.9g 脂質 39.4g 炭水化物 227g 食塩 5.4g	エネルギー 1608kcal 蛋白質 52.5g 脂質 41.7g 炭水化物 240.7g 食塩 5.3g	エネルギー 1559kcal 蛋白質 52.2g 脂質 38.3g 炭水化物 244.2g 食塩 5g	[A] エネルギー 1641kcal 蛋白質 48.1g 脂質 44.5g 炭水化物 253.5g 食塩 5.1g [B] エネルギー 1613kcal 蛋白質 56g 脂質 39.2g 炭水化物 245.2g 食塩 5.2g

※写真と実物では付け合せ等が異なる場合がありますのでご了承ください。

管理栄養士 平井康平

1月 献立表

モルツウェル株式会社

島根県松江市黒田町454-3 TEL 0852-20-2400

常食

期間：2022/1/17～1/23

	1月17日 (月)	1月18日 (火)	1月19日 (水)	1月20日 (木)	1月21日 (金)	1月22日 (土)	1月23日 (日)
朝食	米飯 ひろうすの炊き合わせ きんぴらごぼう 牛乳 	米飯 ベーコンエッグ 菜の花と揚げの煮浸し 牛乳 	米飯 豆腐よせ 白菜と人参の煮浸し 牛乳 	米飯 炒り鶏 さつま芋の煮物 牛乳 	パン 茄子と卵のトマト味噌炒め ハムと野菜のマリネサラダ 牛乳 	米飯 豆腐と豚肉の柳川風 チンゲン菜のソテー 牛乳 	米飯 ひじきと大豆の煮物 里芋のベーコン炒め 牛乳 
昼食	親子丼 コニャクと薩摩揚げの炒煮 カリフラワーの甘酢 	米飯 ホキの煮つけ 大豆としらすの煮物 明太子スパゲティサラダ 	[A] 焼きサバ寿司 ごった煮 小松菜のお浸し [B] 米飯 焼きあじの南蛮漬け ごった煮 小松菜のお浸し 	米飯 照りマヨ豆腐ハンバーグ もやし炒め フルーツゼリー (みかん) 	米飯 豚の甘辛煮 豆乳仕立ての野菜蒸し 春菊のカニカマ和え 	米飯 赤魚の中華あんかけ じゃが芋の洋風煮 蒸し鶏のおろし和え 	米飯 鶏肉の炭火焼き風 コニャクと竹輪の炒め煮 ほうれん草のお浸し 
夕食	米飯 鯖のからし焼き ひじきとキャベツの煮物 ほうれん草の胡麻柚子和え NEW 	米飯 牛皿 木の葉しんじょの煮物 人参サラダ 	米飯 塩豚 かのご高野の煮物 切り干し大根の酢の物 	米飯 たらの煮つけ 人参とちくわの炒り煮 こんにゃくのゆず和え 	[A] 米飯 醤油仕立てのよせ鍋風 はるさめサラダ [B] 米飯 つくねとれんこんの煮物 厚揚げの煮合わせ はるさめサラダ 	米飯 つくね大葉巻きハンバーグ 金時煮豆 ブロccoliのサラダ 	米飯 さばの梅煮 ふろふき大根 菜の花の和え物 
一日分の摂取量	エネルギー 1553kcal 蛋白質 53.5g 脂質 44.9g 炭水化物 226.3g 食塩 5.2g	エネルギー 1650kcal 蛋白質 55g 脂質 49.2g 炭水化物 236.1g 食塩 5.7g	[A] エネルギー 1561kcal 蛋白質 50.4g 脂質 42.9g 炭水化物 231g 食塩 6.3g [B] エネルギー 1554kcal 蛋白質 52.7g 脂質 41.6g 炭水化物 231.9g 食塩 5.6g	エネルギー 1565kcal 蛋白質 50.8g 脂質 32.3g 炭水化物 262g 食塩 5.5g	[A] エネルギー 1598kcal 蛋白質 56.4g 脂質 54g 炭水化物 218.5g 食塩 7g [B] エネルギー 1639kcal 蛋白質 56.5g 脂質 50.7g 炭水化物 231.4g 食塩 6.9g	エネルギー 1554kcal 蛋白質 57.2g 脂質 37.5g 炭水化物 239.7g 食塩 5.7g	エネルギー 1547kcal 蛋白質 55.5g 脂質 40.7g 炭水化物 232.8g 食塩 5.5g

※写真と実物では付け合せ等が異なる場合がありますのでご了承ください。

管理栄養士 平井康平

1月 献立表

モルツウェル株式会社

島根県松江市黒田町454-3 TEL 0852-20-2400

常食

期間：2022/1/24～1/30

	1月24日 (月)	1月25日 (火)	1月26日 (水)	1月27日 (木)	1月28日 (金)	1月29日 (土)	1月30日 (日)
朝食	米飯 麩と卵の煮物 カラフルピーマン炒め 牛乳 	米飯 鶏じゃが オニオンサラダ 牛乳 	パン スペイン風オムレツ 春菊とちくわの煮浸し 牛乳 	米飯 なすと鶏肉の煮合わせ ピーマンマリネ 牛乳 	米飯 カラフル野菜入りオムレツ コニャクと薩摩揚げの炒煮 牛乳 	米飯 厚揚げと白ねぎの卵とじ 白菜のピーナツ和え 牛乳 	米飯 お魚とうふ揚げのあんかけ 菜の花の煮浸し 牛乳 
昼食	米飯 鮭の幽庵焼き 高野豆腐と芽ひじきの煮物 カワラワとアスパラのサラダ 	米飯 牛肉の時雨煮 五目豆煮 白菜のお浸し 	米飯 豆腐の中華風うま煮 いんげんのおかか煮 若布とツナの酢の物 	[A] ビーフカレーライス ふんわり蒸しの煮物 ごぼうサラダ [B] 米飯 牛皿 ふんわり蒸しの煮物 ごぼうサラダ 	米飯 あじの香味野菜パン粉焼き 焼きビーフン スイートポテトサラダ 	米飯 豚の生姜焼き きんぴられんこん ポテトサラダ 	米飯 鶏のすっぽ煮 カラフルピーマン炒め 春雨サラダしそ風味 
夕食	米飯 豚肉のオスターソース炒め 小松菜と人参の煮浸し かぼちゃサラダ 	[A] 米飯 100g 天ぷらそば 里芋の煮物 人参と卵のごま和え [B] 米飯 カレイの味噌煮 里芋の煮物 人参と卵のごま和え 	米飯 ハンバーグデミソース キャベツのソテー スパゲティサラダ 	米飯 白身魚の蒸し煮 NEW 大根の生姜煮 ほうれん草のカニカマ和え 	米飯 鶏のにんにくだれ煮 卵の花炒り 小松菜のお浸し 	米飯 和風炊き合わせ ぜんまいと揚げの煮物 玉ねぎとツナの和風サラダ 	米飯 さばの味噌煮 がんもの煮物 大根サラダ 
一日分の摂取量	エネルギー 1527kcal 蛋白質 52.7g 脂質 39.2g 炭水化物 227.8g 食塩 4.8g	[A] エネルギー 1668kcal 蛋白質 46.3g 脂質 47.2g 炭水化物 257.4g 食塩 7.6g [B] エネルギー 1609kcal 蛋白質 51.6g 脂質 43.2g 炭水化物 246.4g 食塩 4.7g	エネルギー 1542kcal 蛋白質 50.7g 脂質 45g 炭水化物 223.8g 食塩 6.9g	[A] エネルギー 1544kcal 蛋白質 50.6g 脂質 40.4g 炭水化物 229.6g 食塩 6.4g [B] エネルギー 1613kcal 蛋白質 52.7g 脂質 50.4g 炭水化物 223g 食塩 5.5g	エネルギー 1508kcal 蛋白質 58.6g 脂質 35.8g 炭水化物 232.5g 食塩 4.3g	エネルギー 1525kcal 蛋白質 45.7g 脂質 37.6g 炭水化物 244.6g 食塩 5.4g	エネルギー 1623kcal 蛋白質 52.7g 脂質 52.9g 炭水化物 224.1g 食塩 4.9g

※写真と実物では付け合せ等が異なる場合がありますのでご了承ください。

管理栄養士 平井康平




1月 献立表

モルツウェル株式会社

島根県松江市黒田町454-3 TEL 0852-20-2400

常食

期間：2022/1/31～1/31

1月31日 (月)	
朝食	<p>米飯 だし巻き卵 ほうれん草の白和え 牛乳</p> 
昼食	<p>米飯 ふっくらあじの大葉フライ かぼちゃの煮物 もやしとあげの酢の物</p> 
夕食	<p>米飯 麻婆豆腐 春菊とかがのおかか煮 フルーツゼリー (パイン)</p> 
一日分の摂取量	<p>エネルギー 1572kcal 蛋白質 51.1g 脂質 34.1g 炭水化物 260.4g 食塩 6g</p>

お正月を豪華に飾り付けましょう！

あけましておめでとうございます。お正月を迎えるにあたって必要なものといえばお正月飾りですね。施設やお家にお正月飾りは正しく飾られていますか？今回は知っているようで知らないお正月飾りについてご紹介します。定番のお正月飾りの意味や飾る期間、処分の方法について知り、気持ちよく新年を迎えましょう。

お正月飾りの意味や由来

お正月飾りはお正月に家々に訪れる年神様をお迎えする目印であり、神様に滞在していただくための依り代です。

●門松

年神様が家々に降臨するときの目印になるのが門松です。目につきやすいよう玄関先や家の入口に飾りましょう。また門松にあしらわれている松・竹・梅は冬でも美しい花を咲かせることから不老長寿や繁栄といった縁起の良い意味が込められています。

●しめ縄

しめ縄は神様が宿る場所の印として飾ります。厄除けの意味があり、神聖な場所と現世とを区別する境界線となっています。

●鏡餅

鏡餅は年神様へのお供え物でもあり、神様が宿る依り代でもあります。鏡が円形の形をしていることから、丸い形のお餅を鏡餅と呼んでいます。

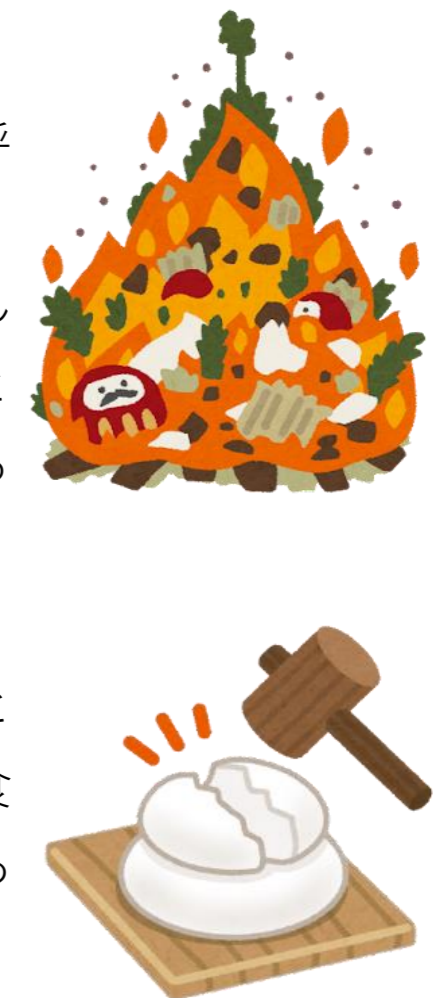


お正月飾りを飾る期間とその処分

正月飾りは正月はじめとされる12月13日から28日までに飾るのが一般的です。基本的にいつ飾っても問題ありませんが、29日は「二重苦」、31日は「一夜飾り」と縁起が悪いのでこの2日間は飾るのを避けましょう。

お正月飾りは小正月1月15日（地域によっては7日（松の内））の「左義長（さぎちょう）」と呼ばれる火祭りで、各家庭からお正月飾りを持ち寄って焼いて奉納します。地域によっては「どんど焼き」「お焚き上げ」とも言います。島根だと「とんどさん」と呼ばれていますまた、紙にくるんで塩で清めて捨てる方法もあります。

鏡開きは関西では1月20日、関東では1月11日とされています。鏡餅は年神様の依り代であり、食べることで『生きる力』を分けてもらう意味があるので処分せずに出来るだけ食べましょう。



※写真と実物では付け合せ等が異なる場合がありますのでご了承ください。

管理栄養士 平井康平

あけましておめでとございます



お客様に満足していただけますよう、今年も更なるサービスの向上に努めて参ります。
本年もよろしく願いいたします。



「初夢」一富士二鷹三茄子の意味と由来。続きがあるって本当？

江戸時代に広まったとされるいわゆる良い夢のベスト3ですね。それぞれちゃんと縁起の良い意味があります。また一富士二鷹三茄子には実は続きが存在します。意外と知られていないので覚えておくと良い夢が見られるかもしれませんね。

一富士 「無事（ぶじ）」と掛けています。また高く美しい富士山を眺める夢はあらゆる運気が上昇するとされています。

二鷹 「高い」と掛かっており鷹のように優雅に空を飛ぶ様から「無限の可能性」や「夢の実現」を表しています。

三茄子 「事をなす」と掛けられており、蓄財や子孫繁栄を表します。

一富士二鷹三茄子の続きがこちらです。昔ならではの縁起の良いものが多いですね。

四扇 扇が広がる様から「末広がり」の意味合いがあります。

五煙草 煙草はお酒と同じように祝い事に欠かせないものであり、煙が上がる様から運気が上昇するとされています。

六座頭 座頭とは琵琶を弾く盲目の僧のことで、「毛がない」が「怪我ない」にかかっており、家内安全を表しています。

