



令和4年2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。



牛しぐれちらし



牛しぐれは甘みを抑え、塩味をきかせることでちらし寿司の酢と相性の良い味付けにしました。

親子うどん



優しい味わいのかきたまうどんに鶏肉を加えました。食べやすい味付けで寒い冬にピッタリの一品です。

チキンカツ



揚げ物の定番であるチキンカツ。高齢者の方でも食べやすい、やわらかいカツになっています。

ブラッシュアップメニュー

- さつま芋の煮物 (調味液を増やすことで、パサつきが改善されました。)
- しらす (原材料を変更し、しらすの生臭さを改善しました。)
- さわらの幽庵焼き (味付けと調理を見直し、より味の染みた一品になりました。)



モルツウェル 株式会社

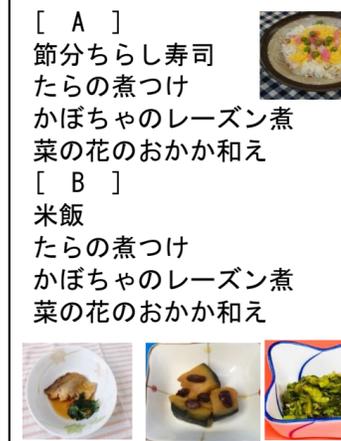
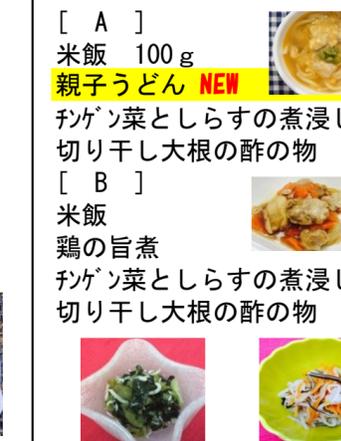
2月 献立表

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：2022/1/31～2/6

	1月31日 (月)	2月1日 (火)	2月2日 (水)	2月3日 (木)	2月4日 (金)	2月5日 (土)	2月6日 (日)
朝食	米飯 だし巻き卵 ほうれん草の白和え 牛乳 	米飯 ふんわり蒸しの煮合わせ キャベツの浅漬け 牛乳 	米飯 大豆としらすの煮物 小松菜の煮浸し 牛乳 	米飯 ひじきの煮物 さつま芋の煮物 改善 牛乳 	パン ベーコンエッグ 白菜のゆかり和え 牛乳 	米飯 ちくわの煮物 温奴 牛乳 	米飯 エビ団子の旨煮 厚揚げの生姜煮 牛乳 
昼食	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 	米飯 鮭の塩焼き 細切り昆布の煮物 マカロニサラダ 	米飯 加いのきのこクリームソースかけ 薩摩揚げの炒り煮 ハムと野菜のマリネサラダ 	[A] 節分ちらし寿司 たらの煮つけ かぼちゃのレーズン煮 菜の花のおかか和え [B] 米飯 たらの煮つけ かぼちゃのレーズン煮 菜の花のおかか和え 	米飯 牛皿 大根と人参の旨煮 春菊とかまぼこの和え物 	米飯 焼きあじの南蛮漬け 里芋のゆずそばろ おくらのごま和え 	[A] 米飯 100g 親子うどん NEW フンゲン菜としらすの煮浸し 切り干し大根の酢の物 [B] 米飯 鶏の旨煮 フンゲン菜としらすの煮浸し 切り干し大根の酢の物 
夕食	米飯 麻婆豆腐 春菊とかかのおかか煮 フルーツゼリー (パイン) 	米飯 カレー煮込みハンバーグ ジャーマンポテト チンゲン菜のお浸し 	米飯 豚の生姜炒め ふきの炒め煮 えのきと若布の和え物 	米飯 鶏の和風煮込み ピーマンとツナの炒り煮 はるさめサラダ 	米飯 赤魚の味噌煮 きんぴられんこん ブロッコリーのサラダ 	米飯 豚肉の野菜炒め 冬瓜のとろみ煮 ほうれん草のお浸し 	米飯 さばの照り煮 じゃが芋の煮っころがし 三色ピーマンのおかか和え 
一日分の摂取量	エネルギー 1572kcal 蛋白質 51.1g 脂質 34.1g 炭水化物 260.4g 食塩 6g	エネルギー 1533kcal 蛋白質 51.7g 脂質 34.6g 炭水化物 236.3g 食塩 6.1g	エネルギー 1518kcal 蛋白質 55.3g 脂質 35.6g 炭水化物 236.7g 食塩 4.7g	[A] エネルギー 1582kcal 蛋白質 52.2g 脂質 27.9g 炭水化物 271.8g 食塩 7g [B] エネルギー 1510kcal 蛋白質 47.6g 脂質 26.2g 炭水化物 265.6g 食塩 5.4g	エネルギー 1508kcal 蛋白質 52.4g 脂質 44.6g 炭水化物 221.1g 食塩 6.1g	エネルギー 1537kcal 蛋白質 56.4g 脂質 40.6g 炭水化物 228.2g 食塩 5.4g	[A] エネルギー 1571kcal 蛋白質 51.3g 脂質 42.5g 炭水化物 236.4g 食塩 8.5g [B] エネルギー 1587kcal 蛋白質 52.7g 脂質 44.4g 炭水化物 233.5g 食塩 5.1g

※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

2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：2022/2/7～2/13

	2月7日 (月)	2月8日 (火)	2月9日 (水)	2月10日 (木)	2月11日 (金)	2月12日 (土)	2月13日 (日)
朝食	ふりかけ付きご飯 炒り鶏 小松菜とちくわの煮浸し 牛乳 	米飯 ふんわり卵の甘酢あんかけ 菜の花のお浸し 牛乳 	米飯 五目豆煮 白菜と加納コのお浸し 牛乳 	パン チーズ入りスクランブルエッグ ピーマンのうま味ナムル 牛乳 	米飯 かに風味あんかけしんじょ ほうれん草の胡麻柚子和え 牛乳 	米飯 だし巻き卵 キャベツと人参の煮浸し 牛乳 	米飯 高菜の油炒め 大豆と筍の旨煮 牛乳 
昼食	米飯 塩豚 ふろふき大根 カリフラワーの粒マスタードサラダ 	米飯 さわらの生姜煮 もやし炒め 人参サラダ 	[A] ポークカレーライス キャベツの洋風煮 フルーツゼリー (みかん) [B] 米飯 豚肉とブロッコリーの旨辛炒め キャベツの洋風煮 フルーツゼリー (みかん) 	米飯 照焼きハンバーグ かつお節 春菊のお浸し 	米飯 ホキの煮つけ 大根と竹輪の煮物 じゃが芋のコロコロサラダ 	米飯 白身魚フライ ブロッコリーのホタテあんかけ ブロッコリーと揚げのお浸し 	米飯 豚肉のオーストラリス炒め ジャーマンポテト ごぼうサラダ 
夕食	米飯 カニ風味天津 れんこんと鶏の煮物 キャベツのピーナッツ和え 	米飯 鶏肉のすき煮 豆乳仕立ての野菜蒸し 若布とカニカマの酢の物 	米飯 カレイの若狭焼き 切干大根と高野豆腐の煮物 さつま芋サラダ 	米飯 鶏肉のハーブ焼き インゲンとベーコンのソテー 明太子スパゲティサラダ 	米飯 豚の甘辛煮 ひじきと大豆の煮物 オニオンサラダ 	米飯 鶏のすっぱ煮 コニャクと薩摩揚げの炒煮 かぼちゃサラダ 	米飯 赤魚のねぎ蒸し 里芋のカニあんかけ 小松菜となめこの白和え 
一日分の摂取量	エネルギー 1650kcal 蛋白質 53.1g 脂質 52.9g 炭水化物 235.5g 食塩 6g	エネルギー 1536kcal 蛋白質 54.9g 脂質 40.8g 炭水化物 230.2g 食塩 4.7g	[A] エネルギー 1593kcal 蛋白質 46.1g 脂質 40.9g 炭水化物 254.5g 食塩 6g [B] エネルギー 1615kcal 蛋白質 51.8g 脂質 44.9g 炭水化物 244.7g 食塩 5.8g	エネルギー 1566kcal 蛋白質 60.3g 脂質 47.6g 炭水化物 219.1g 食塩 7.4g	エネルギー 1603kcal 蛋白質 52.5g 脂質 48.8g 炭水化物 230.3g 食塩 5.4g	エネルギー 1593kcal 蛋白質 54.1g 脂質 44.9g 炭水化物 238.6g 食塩 4.8g	エネルギー 1597kcal 蛋白質 57.1g 脂質 47g 炭水化物 230.2g 食塩 5.6g

※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

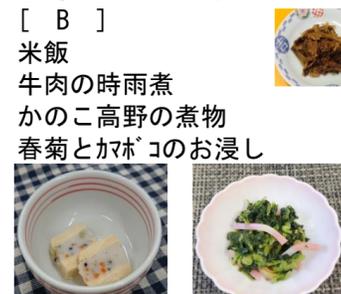
2月 献立表

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：2022/2/14～2/20

	2月14日 (月)	2月15日 (火)	2月16日 (水)	2月17日 (木)	2月18日 (金)	2月19日 (土)	2月20日 (日)
朝食	米飯 高野豆腐と芽ひじきの煮物 大根と枝豆のごま和え 牛乳 	米飯 にら玉 春雨サラダしそ風味 牛乳 	米飯 ひろうすの炊き合わせ カラフルピーマン炒め 牛乳 	米飯 ふろふき鶏大根 ｱﾝｹﾞﾝ菜とｺｰﾝのお浸し 牛乳 	パン ベーコンエッグ 菜の花とツナの煮浸し 牛乳 	米飯 大豆煮 木の葉しんじょの煮物 牛乳 	米飯 炒り豆腐 ちくわの煮物 牛乳 
昼食	米飯 さばの味噌煮 人参と揚げの炒め煮 菜の花の菜種和え 	米飯 あじの煮つけ 薩摩揚げの炒り煮 キャベツとしらすの甘酢 	米飯 鶏の照り煮 がんもの煮物 ほうれん草のカニカマ和え 	五目ごはん ぶりの煮つけ 卵の花炒り カリフラワーの中華甘酢 	米飯 チキンカツ NEW きんぴらごぼう ハムともやしのナムル 	米飯 エビチリ れんこんと人参の煮物 スパゲティサラダ 	米飯 鮭のさっぱり南蛮漬け 焼きビーフン 三色ピーマンのおかか和え 
夕食	米飯 鶏肉とﾌﾞﾛｯｺﾘｰの塩炒め なすの煮物 ピーマンマリネ 	[A] 牛しぐれちらし NEW かのご高野の煮物 春菊とｶﾏﾓｺのお浸し [B] 米飯 牛肉の時雨煮 かのご高野の煮物 春菊とｶﾏﾓｺのお浸し 	米飯 めばるの山椒焼き かぼちゃの煮物 若布とツナの酢の物 	米飯 回鍋肉 (ホイコーロー) いんげんのおかか煮 ポテトサラダ 	米飯 ぎせい豆腐 しゅうまい 大根のサラダ 	米飯 カレイの味噌煮 里芋のカニあんかけ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和え 	米飯 つくねとれんこんの煮物 かぼちゃと豆腐の落とし揚げ 春菊のしらす和え 
一日分の摂取量	エネルギー 1607kcal 蛋白質 51.7g 脂質 49.2g 炭水化物 232.2g 食塩 4.7g	[A] エネルギー 1409kcal 蛋白質 52.3g 脂質 23.9g 炭水化物 231.2g 食塩 6.6g [B] エネルギー 1542kcal 蛋白質 54.1g 脂質 38.4g 炭水化物 234.7g 食塩 5.9g	エネルギー 1529kcal 蛋白質 63.4g 脂質 36.6g 炭水化物 231g 食塩 5.3g	エネルギー 1628kcal 蛋白質 52.7g 脂質 52g 炭水化物 233.3g 食塩 5.3g	エネルギー 1692kcal 蛋白質 53.6g 脂質 58.6g 炭水化物 233.7g 食塩 6.6g	エネルギー 1494kcal 蛋白質 49.6g 脂質 29.8g 炭水化物 249.3g 食塩 5.1g	エネルギー 1495kcal 蛋白質 54g 脂質 22.8g 炭水化物 250.6g 食塩 5.8g

※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

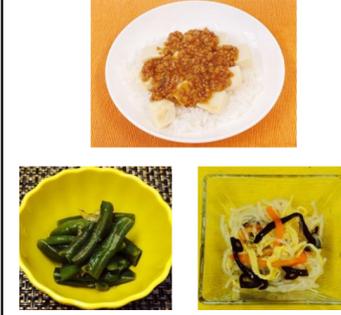
2月 献立表

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：2022/2/21～2/27

	2月21日 (月)	2月22日 (火)	2月23日 (水)	2月24日 (木)	2月25日 (金)	2月26日 (土)	2月27日 (日)
朝食	米飯 キャベツの卵炒め マカロニサラダ 牛乳 	米飯 麩と卵の煮物 揚げ茄子の生姜あん 牛乳 	米飯 しのだ煮 ほうれん草と人参の煮浸し 牛乳 	米飯 カラフル野菜入りオムレツ 小松菜とカボチャの煮浸し 牛乳 	米飯 厚揚げ豆腐の肉味噌かけ 三色ピーマンのしらす和え 牛乳 	米飯 炒り鶏 里芋のベーコン炒め 牛乳 	パン スクラブルエッグ 菜の花のピーナッツ和え 牛乳 
昼食	米飯 豚の角煮 じゃが芋の煮っころがし カワワのドレッシング和え 	米飯 さばの照り煮 大根の煮物柚子添え 菜の花と揚げのお浸し 	麻婆丼 いんげんソテー はるさめサラダ 	米飯 カレイの生姜煮 大豆のトマト煮 玉ねぎとツナの和風サラダ 	米飯 鶏肉の梅ソースかけ 茎わかめの煮物 白菜のお浸し 	米飯 赤魚の西京焼き 高野豆腐の卵とじ チンゲン菜とコンのお浸し 	米飯 鶏肉と長杉の生姜スープ煮 さつま芋のシロップ煮 昆布とカワワのサワー漬け 
夕食	米飯 ホキの中華あんかけ 花高野巻きの煮物 もやしと若布のさっぱり和え 	米飯 蒸し鶏のユーリンチー ひじきとキャベツの煮物 3種の豆と豆乳のサラダ 	米飯 たらカツ きざみ昆布の煮物 鶏むねのおろし和え 	[A] 米飯 100g 肉味噌ラーメン ふんわり蒸しの煮物 スイートポテトサラダ [B] 米飯 豚肉のスタミナ炒め ふんわり蒸しの煮物 スイートポテトサラダ 	米飯 アジつみれの和風あんかけ 大根と牛肉のトコト煮 春菊とちくわの和え物 	[A] キーマカレーライス 野菜餃子 フルーツゼリー (パイン) [B] 米飯 豚すき焼き 野菜餃子 フルーツゼリー (パイン) 	米飯 さわらの幽庵焼き 改善 キャベツとカボチャの煮浸し もやしの酢の物 
一日分の摂取量	エネルギー 1615kcal 蛋白質 49.1g 脂質 50.3g 炭水化物 231.3g 食塩 5.9g	エネルギー 1654kcal 蛋白質 55.6g 脂質 52.5g 炭水化物 232.1g 食塩 5.4g	エネルギー 1483kcal 蛋白質 51.4g 脂質 35.6g 炭水化物 234.4g 食塩 6.9g	[A] エネルギー 1522kcal 蛋白質 58.4g 脂質 36.1g 炭水化物 236.1g 食塩 7.9g [B] エネルギー 1621kcal 蛋白質 58.8g 脂質 46.9g 炭水化物 231.9g 食塩 5.2g	エネルギー 1509kcal 蛋白質 56.8g 脂質 35.7g 炭水化物 236.1g 食塩 5.8g	[A] エネルギー 1563kcal 蛋白質 54.3g 脂質 34.7g 炭水化物 253.9g 食塩 5.5g [B] エネルギー 1576kcal 蛋白質 55.6g 脂質 33.4g 炭水化物 254.3g 食塩 5.2g	エネルギー 1568kcal 蛋白質 60.8g 脂質 43.5g 炭水化物 233.9g 食塩 6.1g

※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

2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：2022/2/28～2/28

2月28日 (月)	
朝食	<p>米飯 八幡巻き 冬瓜のとりみ煮 牛乳</p> 
昼食	<p>米飯 さばの梅煮 大根と揚げのうま煮 なすの揚げびたし</p> 
夕食	<p>米飯 豚の生姜炒め ジャーマンポテト 白菜とほうれん草のお浸し</p> 
一日分の摂取量	<p>エネルギー 1599kcal 蛋白質 54.1g 脂質 45.8g 炭水化物 236.1g 食塩 5.5g</p>



※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

冷えは万病のもと。温かい体で冬を乗り切ろう。

まだまだ寒い日が続きますね。冷えへの対策は万全でしょうか。体の冷えはちょっとした不調と思われがちですが、実は万病のもと。近年になってがんや脳血管障害、心疾患などの多くの病気の根源に「冷え」があるのではないかと注目されています。今回はそんな冷えからくる症状とその対策についてご紹介します。この記事を読んでしっかり体温・体調管理していきましょう。

冷え性の原因は？

冷え性になる原因はいくつかあります。あなたの生活習慣にも冷えの原因の心当たりはありませんか？

- ・冷たいものを飲む
- ・湯船に入らずシャワーで済ます
- ・無理な食事制限
- ・運動不足
- ・自律神経の乱れ
- ・食生活の乱れ
- ・ストレス
- ・喫煙 などなど



冷えからくる症状

●血流の悪化

体が冷えると血管が収縮して、水分や酸素、栄養素が十分行き届かなくなり、肌荒れや髪が薄くなったり、血の巡りが悪くなることでむくみが発生したりします。



●免疫力の低下

血の巡りが悪くなると、免疫細胞の動きが悪くなり細菌やウイルスを撃退できなくなります。免疫力が低下すると風邪をひきやすくなったり、生活習慣病につながったりしてしまいます。

冷えへの対策

▶全身運動

ウォーキングなどの全身を使った運動は血流改善や基礎体温アップが期待できます。ストレッチやラジオ体操なども効果的です。



▶全身入浴

38～40℃くらいのぬるめのお湯に15分ほどゆったりつかるのが理想です。熱いお湯につかると湯冷めやのぼせる原因になるので、ぬるめのお湯につかるようにしましょう。



その他の対策として3食バランス良く食事をとる、暖くなる食べ物を摂る、重ね着をするなどの方法があります。まずは自分の生活を見直して、冷えの原因を改善していきましょう。



卵は一日何個まで食べていいの？

「卵は一日一個まで」と子供のころお母さんに言われた人が多いのではないのでしょうか？卵の食べ過ぎはコレステロール値が上がって体に悪いと言われていますが、実際のところ何個までなら食べていいのでしょうか？昔からよく言われていることですが実際のところ卵は何個までなら食べても大丈夫なのか、何に気をつけたらいいのか調べてみました。

卵は1日1個まではもう古い！？

1日に2～3個までなら大丈夫です！

健康な人ならば1日1個までにする必要はないといわれています。卵は「完全栄養食」と呼ばれるほど栄養価が高く、良質なタンパク質やビタミン・ミネラル類が豊富です。

ですので医師から卵について注意をされていないければ1日に2～3個食べても問題ありません。



卵を食べるときに気をつけたいこと

◎やっぱりコレステロールは高め

卵の食べ過ぎは悪玉コレステロールを増やす原因になるので食べ過ぎには注意しましょう。オリーブオイルと組み合わせると悪玉コレステロールの増加を抑え、動脈硬化の予防にもなるのでオススメです。



◎完全栄養食だけど・・・

実は完全栄養食と呼ばれる卵には「ビタミンC」と「食物繊維」が含まれていません！なので足りない栄養を補うために野菜と一緒に食べると食物繊維とビタミンCを一緒に摂ることが出来ます。ビタミンCを多く含むキャベツやブロッコリーを入れたサラダがオススメです。

