



# 令和4年3月 献立表

## 今月の新メニュー



### さつま芋と小松菜の 和風生姜あん

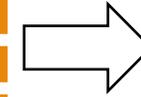
さつま芋に和風生姜あんを入れることでほっくりと食べやすく仕上げました。小松菜を添えた彩りも鮮やかな1品です。



### 三色丼

鶏そぼろの甘辛さとほうれん草のごま油の香りが食欲をそそる、大人も子供も大好きな三色丼。主菜と主食を兼ねたメニューとなります。

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。



### とろろ昆布の生姜和え

とろろ昆布を生姜で和え、しょうゆで味付けしました。口の中で溶けるほど柔らかく食べやすいので、手軽に昆布の栄養を摂ることができますよ。



### 鶏肉の治部煮

鶏肉を季節の野菜やお麩と合わせてじゅじゅと煮込むのが特徴の石川県金沢市の郷土料理になります。



モルツウェル 株式会社



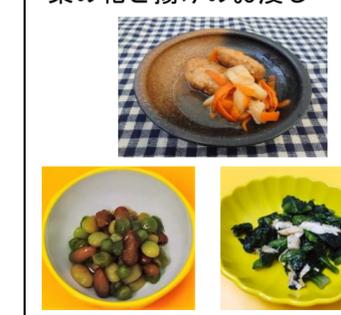
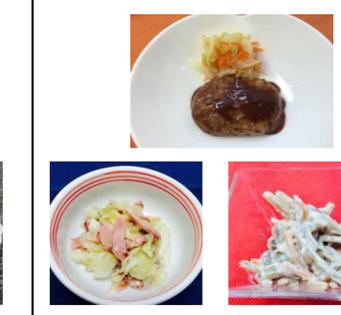
# 3月 献立表

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：2022/2/28～3/6

	2月28日 (月)	3月1日 (火)	3月2日 (水)	3月3日 (木)	3月4日 (金)	3月5日 (土)	3月6日 (日)
朝食	米飯 八幡巻き 冬瓜のトロみ煮 牛乳 	米飯 大豆煮 小松菜とコーンのお浸し 牛乳 	米飯 エビの彩りしんじょ 人参サラダ 牛乳 	パン ねぎたま焼き なます 牛乳 	米飯 紅生姜入り卵焼き チンゲン菜のカニカマ和え 牛乳 	米飯 エビ団子の旨煮 きんぴられんこん 牛乳 	米飯 豆乳仕立ての野菜蒸し とろろ昆布の生姜和え <b>NEW</b> 牛乳 
昼食	米飯 さばの梅煮 大根と揚げのうま煮 なすの揚げびたし 	混ぜ込み青菜ごはん ホキのピリ辛味噌煮 かのご高野の煮物 無限ピーマンサラダ 	米飯 八宝菜 里芋の煮物 キャベツのごま酢和え 	[ A ] 桜ちらし寿司 ひじきの煮物 3種の豆と豆乳のサラダ [ B ] 米飯 あじの生姜煮 ひじきの煮物 3種の豆と豆乳のサラダ 	米飯 かぼちゃコロッケ きこの佃煮風 スパゲティサラダ 	米飯 とりごぼう団子のすき煮 三色煮豆 菜の花と揚げのお浸し 	米飯 さわらの照り焼き もやし炒め おくらのごま和え 
夕食	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 	米飯 牛肉のトマト炒め かぼちゃのカニあんかけ チンゲン菜のお浸し 	米飯 ぶりの煮つけ きんぴらごぼう 春菊のお浸し 	米飯 鶏の旨煮 がんもの煮物 ハムともやしのナムル 	米飯 豚肉のピリ辛煮 はんぺんの煮合わせ ピーマンマリネ 	米飯 カレイのソテー さつま芋の煮物 カリフラワーとアスパラのサラダ 	米飯 ハンバーグデミソース キャベツの洋風煮 ごぼうサラダ 
一日分の摂取量	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	エネルギー 1535kcal 蛋白質 54.4g 脂質 38.8g 炭水化物 242.4g 食塩 6.6g	エネルギー 1537kcal 蛋白質 49.3g 脂質 42.4g 炭水化物 236.8g 食塩 4.6g	[A] エネルギー 1564kcal 蛋白質 54.7g 脂質 48.4g 炭水化物 220.9g 食塩 6.5g [B] エネルギー 1639kcal 蛋白質 65g 脂質 51.9g 炭水化物 219.7g 食塩 6.2g	エネルギー 1653kcal 蛋白質 48g 脂質 49.2g 炭水化物 246.3g 食塩 6.3g	エネルギー 1593kcal 蛋白質 55.4g 脂質 28.5g 炭水化物 270.3g 食塩 5.5g	エネルギー 1517kcal 蛋白質 51.7g 脂質 41.4g 炭水化物 218.8g 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

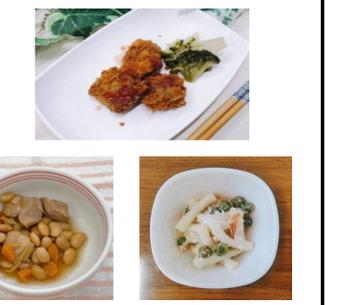
# 3月 献立表

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：2022/3/7～3/13

	3月7日 (月)	3月8日 (火)	3月9日 (水)	3月10日 (木)	3月11日 (金)	3月12日 (土)	3月13日 (日)
朝食	米飯 お魚とうふ揚げのあんかけ 小松菜のお浸し 牛乳 	米飯 かに風味あんかけしんじょ 里芋のベーコン炒め 牛乳 	パン チーズ入りスクランブルエッグ ハムと野菜のマリネサラダ 牛乳 	ふりかけ付きご飯 五目豆煮 春菊とコーンの煮浸し 牛乳 	米飯 だし巻き卵 薩摩揚げの炒り煮 牛乳 	米飯 鶏団子のポトフ 白菜のツナ和え 牛乳 	米飯 炒り豆腐 菜の花とカニカマの煮浸し 牛乳 
昼食	米飯 肉じゃが なすの煮物 ブロッコリーのドレッシング和え 	米飯 さばの味噌煮 焼きビーフン 白菜のお浸し 	米飯 回鍋肉 (ホイコーロー) さつま芋と小松菜の和風生姜あん <b>NEW</b> えのきと若布の和え物 	米飯 カレイの若狭焼き かぼちゃの煮物 もやしと豚のナムル 	米飯 鶏のゆず塩ソテー 人参とコンニャクの甘酢金平 フグソ菜と揚げのお浸し 	米飯 豚肉と厚揚げの炒め物 大根と昆布の含め煮 スイートポテトサラダ 	米飯 ふっくらあじの大葉フライ 鶏と大豆の煮物 マカロニサラダ 
夕食	米飯 鮭のさっぱり南蛮漬け 切干大根と高野豆腐の煮物 かぼちゃサラダ 	米飯 鶏のすっぱ煮 ちくわと人参の炒り煮 千切り大根の酢漬け 	米飯 ホキの煮つけ ピーマンとツナの炒り煮 ほうれん草と人参のお浸し 	[ A ] ビーフカレーライス ひじきと舞茸の煮物 オニオンサラダ [ B ] 米飯 牛皿 ひじきと舞茸の煮物 オニオンサラダ 	米飯 たらこの煮つけ きんぴらごぼう キャベツの浅漬け 	米飯 赤魚の生姜煮 カリフラワーのクリーム煮 小松菜としらすのお浸し 	米飯 塩豚 ジャーマンポテト ピーマンのうま味ナムル 
一日分の摂取量	エネルギー 1537kcal 蛋白質 46.2g 脂質 36.9g 炭水化物 241.4g 食塩 4.5g	エネルギー 1603kcal 蛋白質 51.6g 脂質 45.6g 炭水化物 236.1g 食塩 5.5g	エネルギー 1603kcal 蛋白質 55.5g 脂質 51.7g 炭水化物 227.1g 食塩 6.2g	[A] エネルギー 1550kcal 蛋白質 49.5g 脂質 36.8g 炭水化物 245.1g 食塩 6g [B] エネルギー 1619kcal 蛋白質 51.6g 脂質 46.8g 炭水化物 238.5g 食塩 5.1g	エネルギー 1500kcal 蛋白質 60.2g 脂質 34g 炭水化物 231.3g 食塩 4.9g	エネルギー 1545kcal 蛋白質 52.7g 脂質 38.5g 炭水化物 237g 食塩 5.4g	エネルギー 1665kcal 蛋白質 52.7g 脂質 51.8g 炭水化物 237.5g 食塩 6.7g

※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

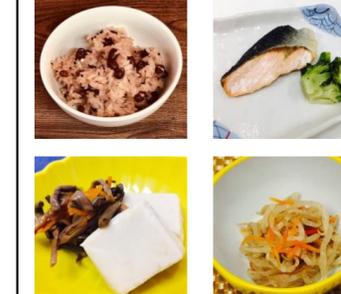
# 3月 献立表

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：2022/3/14～3/20

	3月14日 (月)	3月15日 (火)	3月16日 (水)	3月17日 (木)	3月18日 (金)	3月19日 (土)	3月20日 (日)
朝食	米飯 大豆と筍の旨煮 いんげんソテー 牛乳 	パン ベーコンエッグ れんこんと人参の煮物 牛乳 	米飯 豆腐よせ 大根しりしり 牛乳 	米飯 豚肉と玉ねぎの炒め物 ブロccoliのサラダ 牛乳 	米飯 にら玉 人参と揚げの炒め煮 牛乳 	米飯 厚揚げのあっさり炊き コールスローサラダ 牛乳 	米飯 赤魚のみりん焼き かぼちゃの煮物 牛乳 
昼食	三色丼 <b>NEW</b> がんもの煮物 人参サラダ 	米飯 白身魚の蒸し煮 コニャクと薩摩揚げの炒煮 三色ピーマンのおかか和え 	[ A ] 米飯 100g えび天うどん ごった煮 オニオンとハムのサラダ [ B ] 米飯 さばの塩焼き ごった煮 オニオンとハムのサラダ 	米飯 洋風チーズ入りハンバーグ キャベツのソテー 若布と錦糸卵の中華和え 	赤飯 鮭の塩焼き 高野の煮合わせ もやしの酢の物 	米飯 鶏肉の治部煮 <b>NEW</b> 里芋のゆずそばろ いんげんのごま和え 	米飯 ぎせい豆腐 ひじきと大豆の煮物 菜の花と竹輪の和え物 
夕食	米飯 ぶりの照り焼き ひじきとキャベツの煮物 フルーツゼリー (白桃) 	米飯 豚の味噌煮 木の葉しんじょの煮物 チンゲン菜のお浸し 	米飯 鶏肉と長村の生姜スープ煮 ふんわり蒸しの煮物 ポテトサラダ (たらこ味) 	米飯 カレイの煮つけ 細切り昆布の煮物 小松菜のピーナッツ和え 	米飯 豚肉のみそ幽庵漬け 春菊とちくわの煮浸し 玉ねぎとツナの和風炒め 	米飯 あじのカレー焼き チンゲン菜のソテー カリフラワーの甘酢 	米飯 若鶏の唐揚げ れんこんのお好み焼き風炒め スパゲティサラダ 
一日分の摂取量	エネルギー 1633kcal 蛋白質 54.1g 脂質 46g 炭水化物 247.4g 食塩 5.4g	エネルギー 1504kcal 蛋白質 54.4g 脂質 43.3g 炭水化物 220.2g 食塩 5.7g	[A] エネルギー 1601kcal 蛋白質 48.2g 脂質 42.9g 炭水化物 248.1g 食塩 8.6g [B] エネルギー 1672kcal 蛋白質 54.1g 脂質 54.6g 炭水化物 231.2g 食塩 5.4g	エネルギー 1502kcal 蛋白質 52.3g 脂質 36.9g 炭水化物 234.3g 食塩 6g	エネルギー 1639kcal 蛋白質 59.7g 脂質 46.6g 炭水化物 233.7g 食塩 5.9g	エネルギー 1524kcal 蛋白質 53.9g 脂質 38.8g 炭水化物 235.2g 食塩 5.7g	エネルギー 1612kcal 蛋白質 52g 脂質 36.4g 炭水化物 261.2g 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

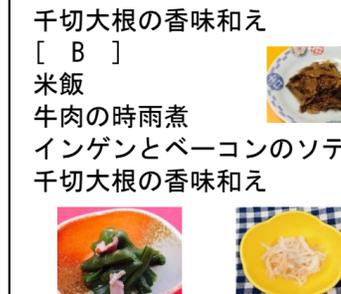
# 3月 献立表

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：2022/3/21～3/27

	3月21日 (月)	3月22日 (火)	3月23日 (水)	3月24日 (木)	3月25日 (金)	3月26日 (土)	3月27日 (日)
朝食	<p>パン ふんわり卵の甘酢あんかけ 小松菜と人参のお浸し 牛乳</p> 	<p>米飯 しのだ煮 さつま芋サラダ 牛乳</p> 	<p>米飯 スペイン風オムレツ 菜の花と揚げのお浸し 牛乳</p> 	<p>米飯 大豆としらすの煮物 蒸し鶏のマリネ 牛乳</p> 	<p>米飯 ねぎたま焼き ブロッコリーのドレッシング和え 牛乳</p> 	<p>米飯 はんぺんの煮合わせ 春菊としらすの煮浸し 牛乳</p> 	<p>米飯 麩と卵の煮物 ほうれん草のお浸し 牛乳</p> 
昼食	<p>米飯 豚肉のオイスターソース炒め 大根の煮物柚子添え おくらのごま和え</p> 	<p>米飯 さばのからし焼き 花しんじょの煮合わせ 春菊とカボチャのお浸し</p> 	<p>米飯 豚の生姜炒め ふきの炒め煮 もやしと若布のさっぱり和え</p> 	<p>米飯 めばるの煮つけ れんこんと鶏の煮物 ほうれん草のカニカマ和え</p> 	<p>米飯 アジつみれの和風あんかけ かぼちゃの煮物 人参とツナのサラダ</p> 	<p>[ A ] チキンカレーライス カラフルピーマン炒め 明太子スパゲティサラダ [ B ] 米飯 鶏肉となめこのツパリおろし カラフルピーマン炒め 明太子スパゲティサラダ</p> 	<p>米飯 赤魚の煮つけ 豆乳仕立ての野菜蒸し ゆずなます</p> 
夕食	<p>米飯 白身魚のバジル焼き キャベツの洋風煮 ピーマンマリネ</p> 	<p>[ A ] 米飯 トマト風味のクリームシチュー 白菜の洋風煮浸し ポテトサラダ [ B ] 米飯 鶏肉のバーベキュー焼き 白菜の洋風煮浸し ポテトサラダ</p> 	<p>米飯 エビ団子のチリソース炒め 高野豆腐と芽ひじきの煮物 はるさめサラダ</p> 	<p>[ A ] 米飯 100g チャーシュー麺 インゲンとベーコンのソテー 千切大根の香味和え [ B ] 米飯 牛肉の時雨煮 インゲンとベーコンのソテー 千切大根の香味和え</p> 	<p>米飯 豆腐の中華風うま煮 しゅうまい なすの揚げびたし</p> 	<p>米飯 さわらの生姜煮 お豆のコンソメ煮 玉葱のマヨネーズ和え</p> 	<p>米飯 豚肉とキャベツの甘味噌炒め ジャーマンポテト 若布とカニカマの酢の物</p> 
一日分の摂取量	<p>エネルギー 1518kcal 蛋白質 54g 脂質 50.7g 炭水化物 209.2g 食塩 6g</p>	<p>[A] エネルギー 1659kcal 蛋白質 50.6g 脂質 52.1g 炭水化物 238.9g 食塩 6.5g [B] エネルギー 1655kcal 蛋白質 58.4g 脂質 54.7g 炭水化物 227.9g 食塩 5.5g</p>	<p>エネルギー 1531kcal 蛋白質 45g 脂質 38.8g 炭水化物 244.2g 食塩 5.2g</p>	<p>[A] エネルギー 1463kcal 蛋白質 57.5g 脂質 31.3g 炭水化物 232.9g 食塩 5.2g [B] エネルギー 1608kcal 蛋白質 56g 脂質 45.1g 炭水化物 236.4g 食塩 5.3g</p>	<p>エネルギー 1616kcal 蛋白質 50.3g 脂質 43.4g 炭水化物 245.4g 食塩 5.4g</p>	<p>[A] エネルギー 1525kcal 蛋白質 49.2g 脂質 39.2g 炭水化物 234.9g 食塩 6.5g [B] エネルギー 1501kcal 蛋白質 58.1g 脂質 37g 炭水化物 226.2g 食塩 6.1g</p>	<p>エネルギー 1524kcal 蛋白質 51.4g 脂質 39.4g 炭水化物 232.2g 食塩 5.3g</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

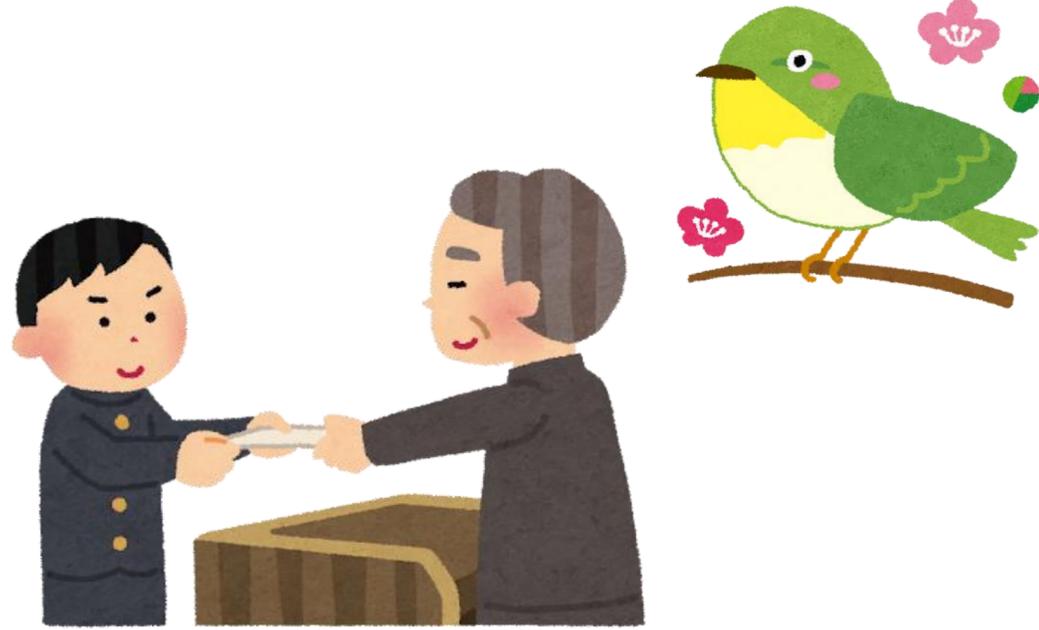
# 3月 献立表

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：2022/3/28～3/31

	3月28日 (月)	3月29日 (火)	3月30日 (水)	3月31日 (木)		
朝食	米飯 大豆のトマト煮 昆布とかつらの酢漬け 牛乳 	米飯 茄子と卵のトマト味噌炒め 3種の豆と豆乳のサラダ 牛乳 	米飯 エビ大根 春菊と人参の煮浸し 牛乳 	パン キャベツの卵炒め ごぼうサラダ 牛乳 		
昼食	米飯 ゆで鶏の南蛮 さつま芋のシロップ煮 いんげんのピーナッツ和え 	米飯 さばの味噌煮 卵の花炒り ハムともやしのナムル 	米飯 鶏のすっぱ煮 刻み昆布煮 三色ピーマンのしらす和え 	米飯 豚肉のスタミナ炒め かのご高野の煮合わせ ブロッコリーのドレッシング和え 		
夕食	米飯 鮭のレモンペッパー蒸し 人参とちくわの炒り煮 菜の花のおかか和え 	米飯 照りマヨ豆腐ハンバーグ 炒り鶏 キャベツの浅漬け 	[ A ] 鶏と椎茸のちらし寿司 がんもの煮物 スイートポテトサラダ [ B ] 米飯 あじの煮つけ がんもの煮物 スイートポテトサラダ 	米飯 たらのあんかけ かぼちゃのレーズン煮 白菜とカニカマのお浸し 		
一日分の摂取量	エネルギー 1586kcal 蛋白質 63g 脂質 34.5g 炭水化物 247.3g 食塩 5.7g	エネルギー 1759kcal 蛋白質 56.1g 脂質 62.3g 炭水化物 235g 食塩 5.6g	[A] エネルギー 1505kcal 蛋白質 51.1g 脂質 36.6g 炭水化物 233.7g 食塩 7.4g [B] エネルギー 1519kcal 蛋白質 56.4g 脂質 38.8g 炭水化物 227.5g 食塩 6g	エネルギー 1558kcal 蛋白質 56g 脂質 46.5g 炭水化物 222.9g 食塩 6.4g		

※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

# しんじょってどういう食べ物なの？

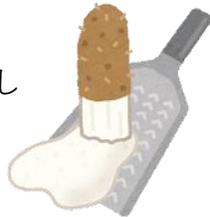
ふわふわと軽～い食感のしんじょ。いつも何気なく食べているしんじょとはどういう食べ物で何が入っているのか、いざ聞かれると答えづらいと思います。魚の練り物ということはわかるけど、かまぼこやつみれとはどう違うのでしょうか？今回は色々な種類のある魚の練り物についてまとめました。知らないで食べると知っていて食べるのとでは味の感じ方が違ってくると思いますよ。

## 実はたくさん！魚の練り物について

**つみれ**：魚肉につなぎとしてでん粉や卵などを入れたもの。摘み取って入れるという「摘入（つみいれ）」が語源になります。よく似た食材のつくねは手でこねて形を作る「つくねる（捏ねる）」が語源になります。つくねは魚介類だけでなく肉類も使用されており、大きさや形に決まりはありません。2つは材料の違いではなく調理方法で区別しています。



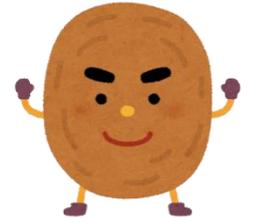
**しんじょ**：魚のすり身に山芋と卵白を混ぜて調理したものです。しんじょは漢字では「真薯」と書き、山芋を表す「薯」が入ることが特徴です。



**はんぺん**：白身魚のすり身に山芋を加えて作る練り物。山芋を使用することでふわふわの食感になっていることが特徴。しんじょとは異なり、出汁や卵白を使用していません。地方によって製法が異なるためしんじょと明確に区別することは難しいです。



**さつま揚げ**：魚のすり身を油で揚げたものの総称。地方によって形や具材が様々で全国各地で親しまれています。



**がんもどき**：豆腐と山芋や卵白をつなぎにして練った生地野菜などの具材を加えて揚げたもの。もともとは精進料理で鳥の「雁（がん）」の肉に似せたもどきであることからがんもどきという名前になりました。関西では「ひりょうず」「ひろうす」とも呼ばれています。



**原料が魚なのでDHA、EPAといった不飽和脂肪酸やカルシウム、ビタミンといった魚の栄養が豊富に含まれています。近年の魚離れが進む中、食べやすい練り物で魚の栄養を摂取するのもいいと思います。**



## ～3月3日はひな祭り～

3月3日は女の子のためのうれしい行事のひな祭り。桃の節句ともいわれますね。ひな人形に桜や桃の花、ひなあられや菱餅などを飾ったり、ちらし寿司をはじめとした豪華な料理を楽しむ日になります。今回はそんなひな祭りがどういうお祭りなのか、食事に登場する食べ物とその意味についてご紹介します。食べ物の一つ一つにもちゃんとお祝いや願いが込められていますよ。



### ◆どうしてひな人形を飾るの？

ひな人形は子供たちの代わりになり病気や事故から身を守ってくれます。そのため、女の子が元気で幸せになりますようにと願いを込めて飾ります。

### ◆ひな祭りはいつからいつまで？

飾る時期に決まりはありませんが節分をして厄払いを済ませた後、ひな祭りの1週間前には飾り始めましょう。

ひな人形を片付けるのが遅いと婚期が遅れるなんてよく言いますよね。子供に「きちんと片づけるように」とのしつけの意味で言われていることなのでそこまで気にしなくても大丈夫です。子供たちと一緒に3月中には片づけておきましょう。



**ひなあられ**—ひな祭りの代表的なお菓子です。4色が春＝緑、夏＝ピンク、秋＝黄、冬＝白で四季を表してします。



**菱餅**—赤色は魔除け・先祖を尊ぶ、白色は子孫繁栄・長寿・清浄、緑色には厄除け・健康とそれぞれ女の子の健康や子孫繁栄の願いが込められています。



**ちらし寿司**—えびは腰が曲がるまで長生きできるように、れんこんは遠くまで見通せるように、豆は健康でマメに働けるようにとちらし寿司には豪華で縁起の良いものが使用されています。



**はまぐり**—2枚貝は対の貝殻しか合わないことから、仲の良い夫婦を表す縁起物として食べられています。