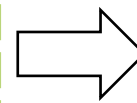




令和5年1月 献立表

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。



今月の新メニュー

厚揚げの中華炒め

中華風のしっかりとした味付けのそぼろがごはんによく合います。小松菜と厚揚げを加えることで、料理の彩りもボリュームも満足する一品に仕上がっています。



豆腐のそぼろあん包み

豆腐と豆乳をベースに人参、枝豆を彩りよく入れた生地で、鶏肉のそぼろあんを包んだ優しい味付けの一品です。



お正月メニュー

正月三が日は通常メニューの一部におせちが登場します。おせちは年神様にお供えするものを一緒に食べることでご利益にあずかるという意味があります。正月三が日はおせちを食べてお正月を祝いましょう。



1月 献立表

モルツウェル株式会社

島根県松江市北陵町18番1 TEL 0852-20-2400

常食

期間：2022/12/26～1/1

	12月26日 (月)	12月27日 (火)	12月28日 (水)	12月29日 (木)	12月30日 (金)	12月31日 (土)	1月1日 (日)
朝食	<p>パン 茄子と卵のトマト味噌炒め きんぴられんこん 牛乳</p> 	<p>米飯 キャベツの卵炒め ちくわの煮物 牛乳</p> 	<p>米飯 薩摩揚げの炒り煮 温奴 牛乳</p> 	<p>米飯 だし巻き卵 春菊とかまぼこの和え物 牛乳</p> 	<p>米飯 大豆煮 キャベツとしらすのあんかけ 牛乳</p> 	<p>米飯 高野豆腐の卵とじ そばろきんぴら 牛乳</p> 	<p>米飯 寿厚焼き玉子 人参と揚げの炒め煮 牛乳</p> 
昼食	<p>米飯 鶏肉と玉葱の甘ポン酢煮 いんげんの和風風味汁 大根のサラダ</p> 	<p>米飯 カレーの煮つけ ひじきと大豆の煮物 玉ねぎとツナの和風サラダ</p> 	<p>三色丼 切り干し大根の炒め煮 フルーツゼリー (黄桃)</p> 	<p>米飯 豚の山椒味噌焼き 卵の花炒り もやしの酢の物</p> 	<p>米飯 さばの生姜煮 ふきの炒め煮 小松菜の菜種和え</p> 	<p>米飯 アジつみれの和風あんかけ たらこと若布のさっと煮 ブロッコリーのドレッシング和え</p> 	<p>赤飯 八幡巻き 花しんじょの煮合わせ 紅白なます</p> 
夕食	<p>米飯 あじの香味野菜パン粉焼き かぼちゃの煮合わせ 三色ピーマンのしらす和え</p> 	<p>米飯 豚の生姜炒め 花しんじょの煮合わせ チンゲン菜のごま和え</p> 	<p>米飯 照りマヨハンバーグ カリフラワーのクリーム煮 しる菜と揚げのお浸し</p> 	<p>米飯 さわらのからし焼き 里芋のゆずそば なすの揚げびたし</p> 	<p>米飯 肉じゃが 大根のもろみ田楽 マカロニサラダ</p> 	<p>[A] 米飯 100g 鶏南蛮そば 南瓜のごままぶし 菜の花のカニカマ和え</p> <p>[B] 米飯 鶏の旨煮 南瓜のごままぶし 菜の花のカニカマ和え</p> 	<p>米飯 ぶりの照り焼き じゃが芋の洋風煮 ほうれん草とかがの白和え</p> 
一日分の摂取量	<p>1日分 - 1493kcal 蛋白質 60.2g 脂質 41.4g 炭水化物 217.2g 食塩 6g</p>	<p>1日分 - 1615kcal 蛋白質 56.2g 脂質 43g 炭水化物 242.8g 食塩 5.8g</p>	<p>1日分 - 1704kcal 蛋白質 52.4g 脂質 47.9g 炭水化物 254.4g 食塩 5.8g</p>	<p>1日分 - 1504kcal 蛋白質 56g 脂質 36.2g 炭水化物 230.5g 食塩 4.9g</p>	<p>1日分 - 1565kcal 蛋白質 47g 脂質 41.6g 炭水化物 238.5g 食塩 5.1g</p>	<p>[A] 1日分 - 1503kcal 蛋白質 51.3g 脂質 31.1g 炭水化物 250.4g 食塩 7.7g</p> <p>[B] 1日分 - 1517kcal 蛋白質 50.3g 脂質 33g 炭水化物 249.3g 食塩 5.4g</p>	<p>1日分 - 1502kcal 蛋白質 60.8g 脂質 35.4g 炭水化物 244.8g 食塩 5.9g</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






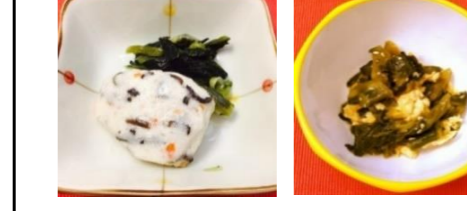







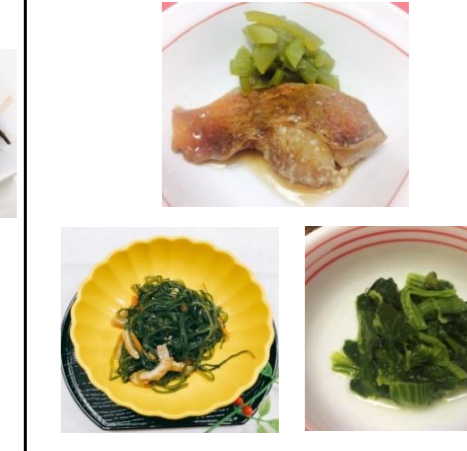




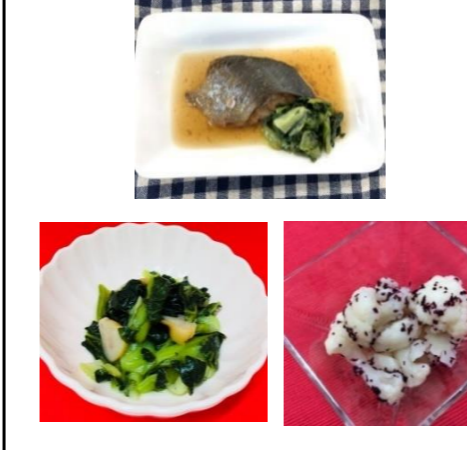


1月 献立表

モルツウェル株式会社

島根県松江市北陵町18番1 TEL 0852-20-2400

常食

期間：2023/1/2～1/8

	1月2日 (月)	1月3日 (火)	1月4日 (水)	1月5日 (木)	1月6日 (金)	1月7日 (土)	1月8日 (日)
朝食	<p>米飯 あじの塩焼き はるさめサラダ 牛乳</p> 	<p>米飯 なすと鶏団子の煮合わせ しろ菜と人参のお浸し 牛乳</p> 	<p>米飯 エビの彩りしんじょう 白菜のゆかり和え 牛乳</p> 	<p>米飯 大豆と筍の旨煮 小松菜のお浸し 牛乳</p> 	<p>パン スクランブルエッグ 人参とツナのサラダ 牛乳</p> 	<p>米飯 豆乳仕立ての野菜蒸し 菜の花の菜種和え 牛乳</p> 	<p>米飯 エビ団子の旨煮 里芋のゆずそばろ 牛乳</p> 
昼食	<p>米飯 豚肉のスタミナ炒め 白菜とペ-コンの洋風煮浸し ひじきとツナのサラダ</p> 	<p>米飯 さわらの幽庵焼き 伊達巻き 春菊のごま和え</p> 	<p>米飯 豚肉のチャプチェ風 里芋の煮物 ブロッコリーの菜種和え</p> 	<p>他人丼 薩摩揚げの炒り煮 千切り大根の酢漬け</p> 	<p>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</p> 	<p>[A] 七草粥 めばるの煮つけ 冬瓜のとりみ煮 キャベツの浅漬け [B] 米飯 めばるの煮つけ 冬瓜のとりみ煮 キャベツの浅漬け</p> 	<p>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</p> 
夕食	<p>米飯 さばの梅かつお焼き 大根と人参の紅白煮 チンゲン菜のお浸し</p> 	<p>米飯 筑前煮 キャベツのソテー 若布と錦糸卵の酢の物</p> 	<p>米飯 カレーの味噌煮 高野の煮合わせ スパゲティサラダ</p> 	<p>米飯 豆腐のそぼろあん包み NEW かぼちゃの煮物 オニオンとハムのサラダ</p> 	<p>米飯 あじの生姜煮 チンゲン菜のソテー カリフラワーのゆかり和え</p> 	<p>米飯 蒸し鶏のユーリンチー なすの煮物 じゃが芋のコロコロサラダ</p> 	<p>米飯 豚肉の野菜炒め チンゲン菜の煮浸し ハムともやしのナムル</p> 
一日分の摂取量	<p>1人1日 - 1633kcal 蛋白質 52.7g 脂質 52.9g 炭水化物 226g 食塩 5.7g</p>	<p>1人1日 - 1574kcal 蛋白質 59.3g 脂質 33.2g 炭水化物 253.6g 食塩 5g</p>	<p>1人1日 - 1560kcal 蛋白質 52.4g 脂質 40.6g 炭水化物 239.1g 食塩 5g</p>	<p>1人1日 - 1474kcal 蛋白質 42g 脂質 37.1g 炭水化物 235g 食塩 5.2g</p>	<p>1人1日 - 1648kcal 蛋白質 57.6g 脂質 56.2g 炭水化物 225.2g 食塩 5.8g</p>	<p>[A] 1人1日 - 1535kcal 蛋白質 55.8g 脂質 40.4g 炭水化物 237.7g 食塩 6.3g [B] 1人1日 - 1528kcal 蛋白質 54.8g 脂質 40.2g 炭水化物 234.7g 食塩 5.9g</p>	<p>1人1日 - 1510kcal 蛋白質 53.3g 脂質 41.6g 炭水化物 221.4g 食塩 6.1g</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

1月 献立表

モルツウェル株式会社

島根県松江市北陵町18番1 TEL 0852-20-2400

常食

期間：2023/1/9～1/15

	1月9日 (月)	1月10日 (火)	1月11日 (水)	1月12日 (木)	1月13日 (金)	1月14日 (土)	1月15日 (日)
朝食	米飯 トマトクラブ&ウイナーセット 小松菜と人参のお浸し 牛乳 	米飯 ひろうすの炊き合わせ いんげんのおかか和え 牛乳 	パン オムレツ チンゲン菜の塩炒め 牛乳 	米飯 ふんわり卵の甘酢あんかけ 菜の花と竹輪の和え物 牛乳 	米飯 かに風味あんかけしんじょう 小松菜としらすのお浸し 牛乳 	米飯 にら玉 コールスローサラダ 牛乳 	米飯 炒り豆腐 大根の煮物柚子添え 牛乳 
昼食	米飯 あじとごぼうのつくね お豆のコンソメ煮 スイートポテトサラダ 	[A] 米飯 とんかつ かぼちゃと昆布の煮物 玉葱のマヨネーズ和え [B] 米飯 サイコロステーキの黒酢あんかけ かぼちゃと昆布の煮物 玉葱のマヨネーズ和え 	米飯 さばのみりん焼き 舞茸と人参の炒め煮 白菜の生姜和え 	米飯 カレイの若狭焼き カリフラワーのクリーム煮 もやしのごま酢 	米飯 鶏肉の治部煮 きざみ昆布の煮物 3種の豆と豆乳のサラダ 	米飯 さわらの西京焼き かぼちゃのレーズン煮 ピーマンの梅和え 	[A] ビーフカレーライス チンゲン菜とカボチの煮浸し フルーツゼリー (みかん) [B] 米飯 牛皿 チンゲン菜とカボチの煮浸し フルーツゼリー (みかん) 
夕食	米飯 鶏の照り煮 がんもの含め煮 キャベツのピーナッツ和え 	米飯 ますの塩焼き ひじきの煮物 春菊のお浸し 	米飯 ゆで鶏の南蛮 じゃが芋の煮ころがし マカロニサラダ 	[A] 米飯 醤油仕立てのよせ鍋風 春雨ザダ しそ風味 [B] 米飯 豚の生姜炒め 厚揚げの煮合わせ 春雨ザダ しそ風味 	米飯 ぶりの煮つけ さつま芋の甘露煮 若布と錦糸卵の中華和え 	米飯 ハンバーグデミソース 春菊の煮浸し ポテトサラダ 	米飯 焼きあじの南蛮漬け 麻婆茄子 カリフラワーの甘酢 
一日分の摂取量	1日分 - 1574kcal 蛋白質 58g 脂質 42.3g 炭水化物 236.3g 食塩 5.3g	[A] 1日分 - 1543kcal 蛋白質 53.7g 脂質 37.8g 炭水化物 241g 食塩 5.6g [B] 1日分 - 1640kcal 蛋白質 51.5g 脂質 50.2g 炭水化物 241g 食塩 5.9g	1日分 - 1542kcal 蛋白質 56.9g 脂質 45.3g 炭水化物 222.9g 食塩 5.9g	[A] 1日分 - 1452kcal 蛋白質 56.8g 脂質 33.5g 炭水化物 223.7g 食塩 5.6g [B] 1日分 - 1575kcal 蛋白質 58.5g 脂質 44.3g 炭水化物 226.9g 食塩 5.2g	1日分 - 1606kcal 蛋白質 57.4g 脂質 40.3g 炭水化物 250.5g 食塩 6g	1日分 - 1547kcal 蛋白質 48.9g 脂質 36.3g 炭水化物 244.6g 食塩 5.4g	[A] 1日分 - 1526kcal 蛋白質 48.5g 脂質 33.2g 炭水化物 248.5g 食塩 6.1g [B] 1日分 - 1497kcal 蛋白質 52.5g 脂質 29.8g 炭水化物 241.3g 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

島根県松江市北陵町18番1 TEL 0852-20-2400

常食

期間：2023/1/16～1/22

	1月16日 (月)	1月17日 (火)	1月18日 (水)	1月19日 (木)	1月20日 (金)	1月21日 (土)	1月22日 (日)
朝食	米飯 紅生姜入り卵焼き 菜の花のお浸し 牛乳 	米飯 豚肉と玉ねぎの炒め物 きんぴらごぼう 牛乳 	米飯 ベーコンエッグ ちくわの煮物 牛乳 	米飯 炒り鶏 厚揚げのあっさり炊き 牛乳 	パン エビの彩りしんじょう ハムと野菜のマリネサラダ 牛乳 	米飯 茄子と卵のトマト味噌炒め 菜の花と人参のお浸し 牛乳 	米飯 豆腐と豚肉の柳川風 カリフラワーの甘酢 牛乳 
昼食	米飯 コロッケ 三色煮豆 ブロッコリーのドレッシング和え 	米飯 鶏肉のハーブ焼き コンヤクと薩摩揚げの炒め煮 キャベツとしらすの甘酢 	米飯 豚すき焼き 里芋の煮物 明太子スパゲティサラダ 	米飯 カレイの生姜煮 さつま芋と昆布の煮物 しろ菜と揚げのお浸し 	米飯 たらの煮つけ かぼちゃと豆腐の落とし揚げ こんにゃくのゆず和え 	米飯 厚揚げのそぼろ中華炒め NEW じゃが芋とツナのしょうゆ炒め コールスローサラダ 	米飯 赤魚の中華あんかけ もやし炒め ほうれん草のお浸し 
夕食	米飯 豚肉のピリ辛煮 木の葉しんじょうの煮物 もやしと若布のさっぱり和え 	米飯 ぎせい豆腐 ひじきと大豆の煮物 ほうれん草の胡麻柚子和え 	[A] 焼きサバ寿司 小松菜と人参の煮浸し 大根の白だし漬け [B] 米飯 さばのからし焼き 小松菜と人参の煮浸し 大根の白だし漬け 	米飯 ハヤシソースハンバーグ 春菊とコーンの煮浸し 人参サラダ 	[A] 米飯 100g きつねうどん 大根と人参の旨煮 チンゲン菜のお浸し [B] 米飯 豚肉のみそ幽庵漬け 大根と人参の旨煮 チンゲン菜のお浸し 	米飯 さわらの南部焼き 豆乳仕立ての野菜蒸し はるさめサラダ 	米飯 つくね大葉巻きハンバーグ 大豆煮 玉葱のマヨネーズ和え 
一日分の摂取量	エネルギー 1643kcal 蛋白質 45.5g 脂質 46.9g 炭水化物 255.1g 食塩 5.4g	エネルギー 1561kcal 蛋白質 55.2g 脂質 39.9g 炭水化物 240.5g 食塩 5.3g	[A] エネルギー 1564kcal 蛋白質 52.6g 脂質 40.3g 炭水化物 235.9g 食塩 6.8g [B] エネルギー 1633kcal 蛋白質 53.1g 脂質 49.7g 炭水化物 232.5g 食塩 5.7g	エネルギー 1494kcal 蛋白質 54.4g 脂質 26.6g 炭水化物 247.1g 食塩 5.2g	[A] エネルギー 1333kcal 蛋白質 47g 脂質 26.3g 炭水化物 226.7g 食塩 8.9g [B] エネルギー 1448kcal 蛋白質 48.6g 脂質 39.6g 炭水化物 220.4g 食塩 5.9g	エネルギー 1575kcal 蛋白質 48.5g 脂質 47.3g 炭水化物 232.3g 食塩 5.2g	エネルギー 1520kcal 蛋白質 58.8g 脂質 38.8g 炭水化物 226.8g 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

1月 献立表

モルツウェル株式会社

島根県松江市北陵町18番1 TEL 0852-20-2400

常食

期間：2023/1/23～1/29

	1月23日 (月)	1月24日 (火)	1月25日 (水)	1月26日 (木)	1月27日 (金)	1月28日 (土)	1月29日 (日)
朝食	米飯 ロールキャベツ 春菊のピーナッツ和え 牛乳 	米飯 だし巻き卵 キャベツと人参の煮浸し 牛乳 	米飯 鶏じゃが オニオンサラダ 牛乳 	パン スペイン風オムレツ 白菜のお浸し 牛乳 	米飯 麩と卵の煮物 小松菜と揚げのお浸し 牛乳 	米飯 エビ大根 細切り昆布の煮物 牛乳 	米飯 しのだ煮 大根サラダ 牛乳 
昼食	米飯 鶏の照り煮 卵の花炒り ピーマンマリネ 	米飯 白身魚の蒸し煮 ふろふき大根 けん菜と揚げのお浸し 	米飯 のり塩ささみ揚げ 高野の煮合わせ 若布と錦糸卵の酢の物 	米飯 さわらのからし焼き 金時煮豆 ごぼうサラダ 	米飯 若鶏の唐揚げ 花しんじょうの煮合わせ キャベツのポン酢和え 	米飯 豚肉のオスターソース炒め カリフラワーのクリーム煮 ほうれん草のお浸し 	米飯 さばの味噌煮 かぼちゃのカニあんかけ 春菊のしらす和え 
夕食	米飯 さばの梅煮 高野豆腐と芽ひじきの煮物 しろ菜のお浸し 	米飯 豚の甘辛煮 かぼちゃの煮物 ブロッコリーのサラダ 	米飯 カレイの煮つけ 揚げ茄子の生姜あん 人参と卵のごま和え 	[A] チキンカレーライス 焼きビーフン フルーツゼリー (白桃) [B] 米飯 鶏のにんにくだれ煮 焼きビーフン フルーツゼリー (白桃) 	米飯 あじの香味野菜パン粉焼き がんもの含め煮 いんげんのおかか和え 	米飯 ホッケの塩焼き きんぴられんこん もやしとツナの和風ドレッシング和え 	米飯 鶏肉のすりおろしおろしおろし ひじきと舞茸の煮物 明太子スパゲティサラダ 
一日分の摂取量	エネルギー 1529kcal 蛋白質 56.3g 脂質 41g 炭水化物 227.2g 食塩 6g	エネルギー 1530kcal 蛋白質 52.3g 脂質 39.8g 炭水化物 231.3g 食塩 4.4g	エネルギー 1582kcal 蛋白質 50.2g 脂質 38.2g 炭水化物 251.9g 食塩 4.6g	[A] エネルギー 1645kcal 蛋白質 52.5g 脂質 43.8g 炭水化物 253.9g 食塩 6.2g [B] エネルギー 1607kcal 蛋白質 60.4g 脂質 41.6g 炭水化物 241.7g 食塩 5.2g	エネルギー 1553kcal 蛋白質 57.2g 脂質 38.5g 炭水化物 239.2g 食塩 5.2g	エネルギー 1558kcal 蛋白質 54.4g 脂質 47.1g 炭水化物 220.3g 食塩 6g	エネルギー 1629kcal 蛋白質 51.2g 脂質 48.6g 炭水化物 237.6g 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

島根県松江市北陵町18番1 TEL 0852-20-2400

常食

期間：2023/1/30～1/31

	1月30日 (月)	1月31日 (火)	七草粥を食べて無病息災			
朝食	米飯 高野豆腐の卵とじ もやしの酢の物 牛乳 	米飯 カラフル野菜入りオムレツ しる菜と人参のお浸し 牛乳 	<h2 style="text-align: center;">七草粥を食べて無病息災</h2> <p>日本ではお正月明け1月7日に七草粥を食べる習慣があります。邪気を祓ったり、無病息災や五穀豊穡を祈ったりと昔から様々な意味が込められています。現代では家族の健康を祈って食べるのが一般的です。また、お正月のおせち料理やお雑煮などを食べて疲れた胃腸を休める目的もあります。今回はそんな七草粥の主役となる春の七草の名前の意味と効能を紹介します。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="width: 30%;"> <h3 style="text-align: center;">せり</h3> <p>意味：「競り勝つ」という意味をかけた縁起物</p> <p>効能：血液をきれいに保ち、高血圧や動脈硬化を抑制する効果や胃腸の調子を整える効果があります。</p> </div> <div style="width: 30%;"> <h3 style="text-align: center;">ごぎょう</h3> <p>意味：仏様の体を表すとされる</p> <p>効能：咳、喉の炎症、むくみなどの改善に効果があります。</p> </div> <div style="width: 30%;"> <h3 style="text-align: center;">すずな</h3> <p>意味：神様を呼ぶ鈴とされる縁起物</p> <p>効能：正式名称はかぶです。便秘、胃炎、風邪、骨粗しょう症予防に良いとされます。根の部分と葉の部分、それぞれ栄養たっぷりなので、七草粥にも両方入れると良いです。</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 20px;"> <div style="width: 30%;"> <h3 style="text-align: center;">なずな</h3> <p>意味：なでて汚れを祓うとされる</p> <p>効能：高血圧や便秘、動脈硬化の予防などに効果があります。ビタミンKが豊富に含まれ、骨粗しょう症の改善が期待されます。</p> </div> <div style="width: 30%;"> <h3 style="text-align: center;">はこべら</h3> <p>意味：繁栄がはびこるとされる</p> <p>効能：利尿作用、止血作用、鎮痛作用などがあります。</p> </div> <div style="width: 30%;"> <h3 style="text-align: center;">すずしろ</h3> <p>意味：汚れのない純白</p> <p>効能：現代では大根としておなじみの食材です。消化不良、二日酔い、頭痛、冷え性、胃炎などの解消効果があるとされています。根も葉も栄養豊富なので両方入れると良いです。</p> </div> </div> <div style="width: 30%;"> <h3 style="text-align: center;">ほとけのざ</h3> <p>意味：仏様の座る場所を表す</p> <p>効能：胃や腸を整える、高血圧を予防するなどの効果があります。</p> </div>			
昼食	米飯 照焼きハンバーグ 木の葉しんじょうの煮物 人参と卵の和え物 	[A] 米飯 100g えび天うどん ピーマンとツナの炒り煮 なます [B] 米飯 赤魚の西京焼き ピーマンとツナの炒り煮 なます 				
夕食	米飯 彩の彩りピーマンソースかけ きんぴらごぼう ポテトサラダ (カレー味) 	米飯 回鍋肉 (ホイコーロー) 大豆としらすの煮物 かぼちゃサラダ 				
一日分の摂取量	エネルギー 1501kcal 蛋白質 51.9g 脂質 34.6g 炭水化物 233.7g 食塩 5.3g	[A] エネルギー 1647kcal 蛋白質 48.9g 脂質 48.9g 炭水化物 245.2g 食塩 7.9g [B] エネルギー 1601kcal 蛋白質 55.6g 脂質 46.7g 炭水化物 231.2g 食塩 4.8g				

※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

明けましておめでとうございます



昨年は大変お世話になりました。今年も更なるサービスと品質の向上に努めてまいります。本年もよろしくお願いいたします。



地域によるお雑煮の違い

お正月になると毎年食べるお雑煮。お雑煮は地域によってお餅の形、お餅の調理法、汁の味、具材などが異なります。

日本の東側では角餅、西側では丸餅が主に食べられています。なかには角、丸両方使われている地域もあるようです。お雑煮の種類は、右の図のように大きく4つに分類されますが、細かく分けると100種類以上にもなると言われています。

みなさんはどのようなお雑煮を食べていますか？それぞれのお家でもお雑煮に違いがあるかもしれませんね。



地域で違う餅の形：農林水産省 (maff.go.jp)

