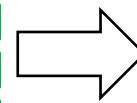




令和5年2月 献立表

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

イカフライ

しっかりとした身の厚さがありますが、柔らかく食べやすいイカフライです。タルタルソースをつけてお召し上がりください。



五目豆腐の銀あんかけ

豆腐とすり身のなかに玉ねぎ、人参、いんげん、れんこんを入れて、ふんわりとした豆腐揚げにした一品。銀あんをかけることで見た目も味も上品に仕上げました。



豚肉と白菜のあっさり煮

豚肉は脂が少なめの部位を使用しましたので、あっさり食べられます。ポン酢をかけてお召し上がりください。



ブラッシュアップメニュー

鶏肉と長ネギの生姜スープ煮

具材が小さくて食べにくいというご意見を頂き、人参と鶏肉のカットサイズを大きくしてより食べやすく仕上げました。

銀あんって何？

銀あんとは、色をつけないように調味した汁を煮立たせ、片栗粉やくず粉でとろみをつけたものです。あんが光に反射すると銀色に見えることが名前の由来です。











2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：2023/1/30～2/5

	1月30日 (月)	1月31日 (火)	2月1日 (水)	2月2日 (木)	2月3日 (金)	2月4日 (土)	2月5日 (日)
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 しろ菜と人参のお浸し 牛乳 	米飯 豆腐の肉味噌かけ 小松菜のお浸し 牛乳 	米飯 紅生姜入り卵焼き キャベツと人参の煮浸し 牛乳 	米飯 五目豆煮 キャベツのソテー 牛乳 	パン ベーコンエッグ 白菜のゆかり和え 牛乳 	米飯 炒り鶏 おくらのごま和え 牛乳 
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 	米飯 鶏肉のすき煮 ピーマンと竹輪のきんぴら マカロニサラダ 	米飯 か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 さばの照り煮 かぼちゃのレーズン煮 ほうれん草とコーンのお浸し [B] 米飯 さばの照り煮 かぼちゃのレーズン煮 ほうれん草とコーンのお浸し 	米飯 豚肉のピリ辛煮 ジャーマンポテト 春菊とかまぼこの和え物 	米飯 塩豚 冬瓜のとろみ煮 はるさめサラダ 
夕食	米飯 夕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 	米飯 さわらのみりん焼き インゲンとベーコンのソテー カリフラワーとアスパラのサラダ 	米飯 豚の生姜炒め ふきの炒め煮 若布とツナの酢の物 	米飯 鶏の旨煮 さつま芋の甘露煮 大根の白だし漬け 	米飯 たらの煮つけ れんこんと人参の煮物 ブロccoliのサラダ 	[A] 米飯 イカフライ NEW 里芋のゆずそばろ しろ菜のお浸し [B] 米飯 あじのカレー焼き 里芋のゆずそばろ しろ菜のお浸し 
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	エネルギー 1519kcal 蛋白質 54.3g 脂質 37.4g 炭水化物 235.4g 食塩 4.9g	エネルギー 1531kcal 蛋白質 54.9g 脂質 39.4g 炭水化物 232.1g 食塩 4.6g	[A] エネルギー 1710kcal 蛋白質 53.2g 脂質 41.7g 炭水化物 269.5g 食塩 6.1g [B] エネルギー 1638kcal 蛋白質 48.6g 脂質 40g 炭水化物 263.3g 食塩 4.5g	エネルギー 1522kcal 蛋白質 53.7g 脂質 47g 炭水化物 220.8g 食塩 6.8g	[A] エネルギー 1650kcal 蛋白質 49.7g 脂質 46.8g 炭水化物 248g 食塩 5.9g [B] エネルギー 1584kcal 蛋白質 52.6g 脂質 43.8g 炭水化物 234.7g 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

島根県松江市北陵町18番1 TEL 0852-20-2400

常食

期間：2023/2/6～2/12

	2月6日 (月)	2月7日 (火)	2月8日 (水)	2月9日 (木)	2月10日 (金)	2月11日 (土)	2月12日 (日)
朝食	米飯 エビ団子の旨煮 厚揚げの生姜煮 牛乳 	ふりかけ付きご飯 大豆のトマト煮 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 	パン チーズ入りスクランブルエッグ しる菜のソテー 牛乳 	米飯 お豆のコンソメ煮 かぼちゃの煮物 牛乳 	米飯 かに風味あんかけしんじょう かつお節 牛乳 	米飯 ねぎたま焼き ちんゲン菜と揚げのお浸し 牛乳 
昼食	米飯 ぶりの煮つけ じゃが芋の煮っころがし 三色ピーマンのおかか和え 	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 	[A] ポークカレーライス いんげんソテー フルーツゼリー (パイン) [B] 米飯 豚の生姜炒め いんげんソテー フルーツゼリー (パイン) 	米飯 さばのからし焼き 豆乳仕立ての野菜蒸し 春菊と人参のお浸し 	米飯 チキンカツ ひじきと舞茸の煮物 ほうれん草のお浸し 	米飯 豚の甘辛煮 がんもの含め煮 キャベツのごま酢和え 	米飯 あじの生姜煮 なすの煮物 人参とツナのサラダ 
夕食	米飯 鶏肉とブロッコリーの塩炒め チンゲン菜としらすの煮浸し 切り干し大根の酢の物 	米飯 牛皿 ふろふき大根 人参サラダ 	米飯 さわらのごま味噌焼き もやし炒め 若布とカニカマの酢の物 	米飯 和風おろしハンバーグ キャベツとハムの白だし煮 スイートポテトサラダ 	米飯 焼き豆腐のえのきあんかけ コニャクと薩摩揚げの炒煮 カリフラワーの甘酢 	わかめご飯 カレイの若狭焼き 白菜とかぼちゃの煮浸し じゃが芋のコロコロサラダ 	米飯 鶏肉のハーブ焼き ブロッコリーのホタテあんかけ 千切大根の香味和え 
一日分の摂取量	エネルギー 1521kcal 蛋白質 55.9g 脂質 39.7g 炭水化物 230.8g 食塩 4.9g	エネルギー 1596kcal 蛋白質 46.5g 脂質 49.9g 炭水化物 235.8g 食塩 5.9g	[A] エネルギー 1623kcal 蛋白質 48.5g 脂質 45.8g 炭水化物 247.5g 食塩 5.8g [B] エネルギー 1661kcal 蛋白質 54.8g 脂質 49.4g 炭水化物 241.6g 食塩 4.7g	エネルギー 1626kcal 蛋白質 55.3g 脂質 56.2g 炭水化物 216.3g 食塩 6.1g	エネルギー 1582kcal 蛋白質 45.5g 脂質 40.5g 炭水化物 251g 食塩 5.6g	エネルギー 1623kcal 蛋白質 54.4g 脂質 48.5g 炭水化物 233.7g 食塩 6.9g	エネルギー 1530kcal 蛋白質 60.8g 脂質 38.8g 炭水化物 223.8g 食塩 4.3g

※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

2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：2023/2/13～2/19

	2月13日 (月)	2月14日 (火)	2月15日 (水)	2月16日 (木)	2月17日 (金)	2月18日 (土)	2月19日 (日)
朝食	米飯 大豆と筍の旨煮 いんげんの菜種和え 牛乳 	米飯 高野豆腐と芽ひじきの煮物 ハムともやしのナムル 牛乳 	米飯 いら玉 ほうれん草と人参の煮浸し 牛乳 	米飯 ひろうすの炊き合わせ 若布とツナの酢の物 牛乳 	米飯 ふろふき鶏大根 小松菜とちくわのお浸し 牛乳 	パン チーズオムレツ 薩摩揚げの炒り煮 牛乳 	米飯 炒り豆腐 花しんじょうの煮合わせ 牛乳 
昼食	米飯 甘辛ダレの唐揚げ ジャーマンポテト ごぼうサラダ 	米飯 さばの味噌煮 人参と揚げの炒め煮 菜の花のお浸し 	米飯 豚肉とアゲコン菜の旨辛炒め 里芋の煮物 大根サラダ 	[A] 米飯 100g なめこおろしそば さつま芋の煮物 白菜とカボチのお浸し [B] 米飯 鶏のすっぱ煮 さつま芋の煮物 白菜とカボチのお浸し 	米飯 麻婆丼 しゅうまい ブロッコリーの菜種和え 	米飯 白身魚フライ 焼きビーフン ピーマンのうま味ナムル 	米飯 ハヤシライス はんぺんの煮合わせ ひじきとツナのサラダ 
夕食	米飯 豚肉と白菜のあっさり煮 NEW 大根の煮物 柚子添え 小松菜のお浸し 	[A] 牛しぐれちらし カラフルピーマン炒め かぼちゃサラダ [B] 米飯 牛肉の時雨煮 カラフルピーマン炒め かぼちゃサラダ 	米飯 さわらの山椒焼き キャベツとしらすのあんかけ 春雨サラダしそ風味 	米飯 めばるの煮つけ 春菊と人参の煮浸し 3種の豆と豆乳のサラダ 	米飯 豚の生姜焼き きんぴらごぼう ポテトサラダ 	米飯 鶏肉と長ねぎの生姜スープ煮 改善 細切り昆布の煮物 菜の花のお浸し 	米飯 ホキの味噌煮 かぼちゃと豆腐の落とし揚げ ゆずなます 
一日分の摂取量	1人1日あたり - 1552kcal 蛋白質 48g 脂質 43.6g 炭水化物 232.1g 食塩 5.6g	[A] 1人1日あたり - 1564kcal 蛋白質 47.7g 脂質 43.4g 炭水化物 232.7g 食塩 5.4g [B] 1人1日あたり - 1625kcal 蛋白質 53.5g 脂質 45.6g 炭水化物 236.3g 食塩 4.7g	1人1日あたり - 1502kcal 蛋白質 49.8g 脂質 39.3g 炭水化物 227.6g 食塩 5.9g	[A] 1人1日あたり - 1489kcal 蛋白質 51.6g 脂質 29.7g 炭水化物 250.4g 食塩 7.7g [B] 1人1日あたり - 1518kcal 蛋白質 55.3g 脂質 35.8g 炭水化物 238.3g 食塩 5.2g	1人1日あたり - 1557kcal 蛋白質 51.7g 脂質 40.5g 炭水化物 241.7g 食塩 5.8g	1人1日あたり - 1530kcal 蛋白質 59.5g 脂質 42.1g 炭水化物 223.2g 食塩 7.3g	1人1日あたり - 1502kcal 蛋白質 52.6g 脂質 32.3g 炭水化物 237g 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

2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：2023/2/20～2/26

	2月20日 (月)	2月21日 (火)	2月22日 (水)	2月23日 (木)	2月24日 (金)	2月25日 (土)	2月26日 (日)
朝食	米飯 麩と卵の煮物 揚げ茄子の生姜あん 牛乳 	米飯 厚揚げのあっさり炊き カリフラワーのクリーム煮 牛乳 	パン トマトクラブ&ウイナーセット しろ菜のソテー 牛乳 	米飯 大豆としらすの煮物 若布と錦糸卵の酢の物 牛乳 	米飯 茄子と卵のトマト味噌炒め 春菊と人参のお浸し 牛乳 	米飯 高野豆腐の卵とじ そぼろきんぴら 牛乳 	米飯 スペイン風オムレツ ひじきの煮物 牛乳 
昼食	五目ごはん (炊き込み) ぶり大根 人参とちくわの炒り煮 チンゲン菜のお浸し 	米飯 豚の角煮 カブとツナの炒り煮 マカロニサラダ 	米飯 さばの梅かつお焼き かぼちゃと昆布の煮物 おくらのごま和え 	米飯 豚肉のスタミナ炒め 冬瓜のトロみ煮 無限ピーマンサラダ 	米飯 たらカツ きざみ昆布の煮物 玉ねぎとツナの和風サラダ 	米飯 赤魚の西京焼き 大根の生姜煮 ほうれん草のピーナッツ和え 	米飯 バジルチキン 大豆煮 ピーマンの梅和え 
夕食	米飯 蒸し鶏のユーリンチー キャベツの煮浸し もやしと若布のさっぱり和え 	米飯 さわらの照り焼き さつま芋のオレンジ煮 ほうれん草とコーンのお浸し 	[A] 米飯 あごだしおでん 薩摩揚げの煮合わせ 小松菜のお浸し [B] 米飯 つくねとれんこんの煮物 薩摩揚げの煮合わせ 小松菜のお浸し 	米飯 カレイの生姜煮 菜の花と揚げの煮浸し キャベツの浅漬け 	米飯 鶏のゆず塩ソテー ごった煮 はるさめサラダ 	[A] キーマカレーライス 野菜餃子 フルーツゼリー (みかん) [B] 米飯 豚すき焼き 野菜餃子 フルーツゼリー (みかん) 	米飯 五目豆腐の銀あんかけ NEW 小松菜と人参の煮浸し 玉葱のマヨネーズ和え 
一日分の摂取量	1人1日 - 1545kcal 蛋白質 57g 脂質 40.5g 炭水化物 237.5g 食塩 6.8g	1人1日 - 1652kcal 蛋白質 51.8g 脂質 48.5g 炭水化物 242.6g 食塩 5.1g	[A] 1人1日 - 1591kcal 蛋白質 57.9g 脂質 50.3g 炭水化物 219.5g 食塩 6.8g [B] 1人1日 - 1611kcal 蛋白質 56.3g 脂質 47.1g 炭水化物 231.4g 食塩 6.2g	1人1日 - 1529kcal 蛋白質 55.1g 脂質 39.1g 炭水化物 231.8g 食塩 6g	1人1日 - 1556kcal 蛋白質 54.2g 脂質 37.5g 炭水化物 245.5g 食塩 6.3g	[A] 1人1日 - 1506kcal 蛋白質 51.1g 脂質 31.9g 炭水化物 249.9g 食塩 5.5g [B] 1人1日 - 1518kcal 蛋白質 52.4g 脂質 30.6g 炭水化物 250.3g 食塩 5.2g	1人1日 - 1670kcal 蛋白質 56.2g 脂質 52g 炭水化物 238.4g 食塩 5.7g

※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


2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：2023/2/27～2/28

	2月27日 (月)	2月28日 (火)				
朝食	米飯 エビの彩りしんじょう 菜の花のおかか和え 牛乳 	米飯 ロールキャベツ 玉ねぎとわかめのナムル 牛乳 				
昼食	米飯 ますのさっぱり南蛮漬け 白菜の洋風煮浸し スパゲティサラダ 	米飯 さばの塩焼き かぼちゃのカニあんかけ しる菜と揚げのお浸し 				
夕食	米飯 豚の山椒味噌焼き じゃが芋の煮っころがし ブロccoliのドレッシング和え 	[A] 米飯 100g 親子とじうどん 切干大根と高野豆腐の煮物 昆布とカワワ-のサワー漬け [B] 米飯 親子とじ 切干大根と高野豆腐の煮物 昆布とカワワ-のサワー漬け 				
一日分の摂取量	エネルギー 1524kcal 蛋白質 55.7g 脂質 38g 炭水化物 235.9g 食塩 5.6g	[A] エネルギー 1534kcal 蛋白質 49.2g 脂質 41.2g 炭水化物 233.9g 食塩 8.2g [B] エネルギー 1514kcal 蛋白質 49.5g 脂質 43.4g 炭水化物 223.1g 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



2月3日は節分



恵方巻の正しい食べ方とは

●太巻きは一人一本食べる

福を巻き込むことから巻きずしを食べます。縁が切れたり、福が途切れたりしないように一本丸ごと食べましょう。

●恵方を向いて食べる

その年の歳徳神（年神様）がいる方角で、何事も吉とされている恵方を向いて食べます。今年の恵方は**南南東**です。

●願い事をしながら、黙々と最後まで食べる

途中で話すと運が逃げてしまうので、食べ終わるまでは静かに願い事をしながら食べましょう。



豆まきの後は豆を食べましょう

豆まきに使う炒り豆は家の邪気を祓い福を呼び込みますが、食べることで体も健康（まめ）になります。大豆には良質な栄養がたくさん詰まっているので、豆まきで余った豆もしっかりと食べましょう。

●タンパク質について

畑の肉とも呼ばれる大豆はタンパク質が牛肉や豚肉と比較しても多く、積極的に摂りたい食材と言えます。また動物性タンパク質を抑えて、タンパク質を摂れるのでお肉を食べるよりもヘルシーです。

●イソフラボンについて

大豆の栄養素といえばイソフラボンです。イソフラボンには骨粗鬆症や更年期障害の予防、血液をサラサラにするなどの働きがあり健康だけでなく、美容やダイエットにも効果的です。



年齢別の栄養の考え方

近年、20歳から60歳の世代の食べ過ぎによる肥満症、糖尿病、高血圧などの生活習慣病が予防すべき問題として重要視されてきました。一方で75歳以上の後期高齢者においては痩せ気味な状態のフレイル予防が重要視されてきています。フレイルは必要な栄養が不足している低栄養などが原因で誘導され、高齢者への影響も大きく、早期からフレイルを予防することが大切です。今回は太り気味による生活習慣病と痩せ気味によるフレイルの2つを年齢と栄養の面から見ていきたいと思います。



50歳を超えると生活習慣病に気を付ける必要があります。肥満になると様々な病気のリスクが高くなります。運動すること、適切な食事と睡眠をとること、酒とたばこは控えること。正しい生活習慣を身に着けるため、無理のない範囲で出来ることから始めていきましょう。

70歳前後は生活習慣病予防からフレイル予防への切り替えの時期です。今の自分の体に必要なのはエネルギーを制限した食事なのか、適切なエネルギーの食事なのか体重や健康診断の結果から適切な食事について見つめ直しましょう。



75歳を過ぎてくると低栄養、フレイル予防が課題になります。メタボ対策のエネルギーを抑えた食事から、しっかりと栄養状態を保つフレイル予防の食事に切り替えていきましょう。フレイル予防は栄養に運動と社会活動（人との関わり）を加えた3つを大事にしましょう。