

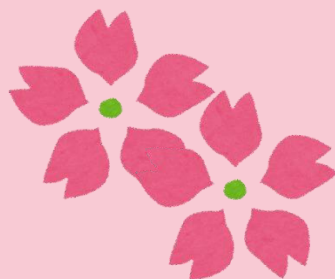


# 令和5年3月 献立表

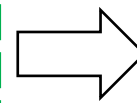
## 3月3日 ひな祭り献立 桜ちらし寿司

桜の花を使用した桜寿司をメインとした彩り豊かなちらし寿司。混ぜ込んだ時、ごはんがやさしい桜色に仕上がりが、春の季節を感じることができます。

桜の花には花びらの枚数が多い八重桜を使用しており、目でも口でも桜を楽しむことができます。



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。



## ブラッシュアップメニュー

### キャベツの浅漬け

味が薄いとのことのご意見をいただき、調味料を見直すことでより味ははっきりするように改善しました。













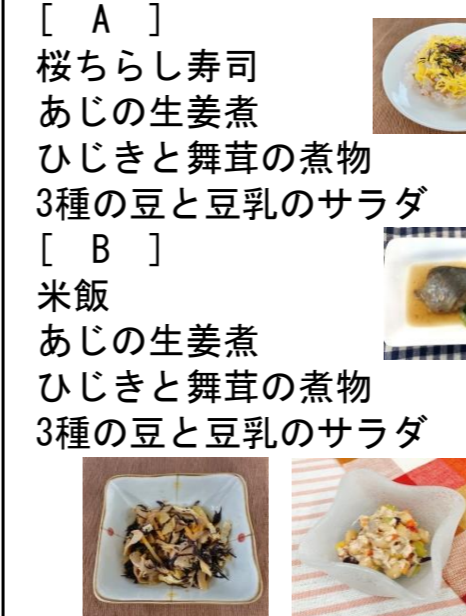


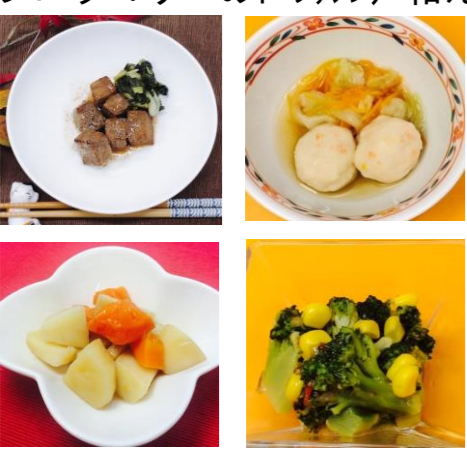
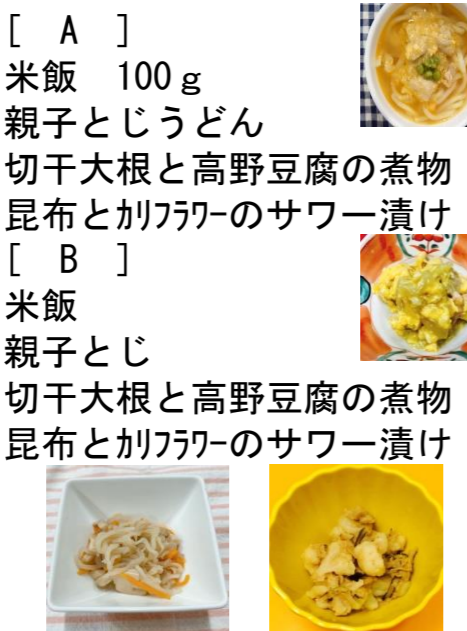




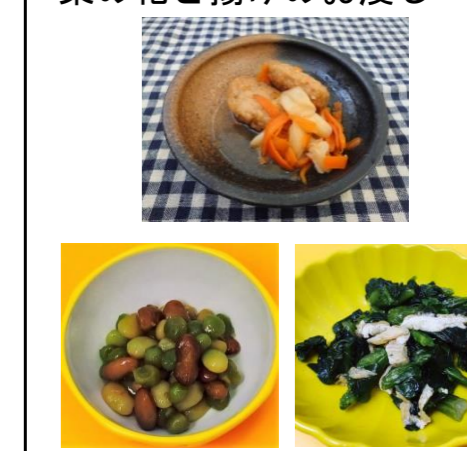
# 3月 献立表

モルツウェル株式会社

島根県松江市北陵町18番地1 TEL 0852-20-2400

常食

期間：2023/2/27～3/5

	2月27日 (月)	2月28日 (火)	3月1日 (水)	3月2日 (木)	3月3日 (金)	3月4日 (土)	3月5日 (日)
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 	パン 洋風スクランブル&ウイナーセット 小松菜とコーンのお浸し 牛乳 	米飯 豆腐の肉味噌かけ 春菊のお浸し 牛乳 	米飯 ねぎたま焼き なます 牛乳 	米飯 紅生姜入り卵焼き フンゲン菜とかまのお浸し 牛乳 	米飯 エビ団子の旨煮 さつま芋の煮物 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 	米飯 ホキのピリ辛味噌煮 れんこんと人参の煮物 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 あじの生姜煮 ひじきと舞茸の煮物 3種の豆と豆乳のサラダ [ B ] 米飯 あじの生姜煮 ひじきと舞茸の煮物 3種の豆と豆乳のサラダ 	米飯 赤魚の味噌煮 大豆のトマト煮 春雨サラダしそ風味 	米飯 カレイのソテー きんぴられんこん カワワ-とアスパラのサラダ 
夕食	米飯 豚の山椒味噌焼き じゃが芋の煮ころがし ブロッコリー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 	米飯 豚肉の野菜炒め 豆乳仕立ての野菜蒸し チンゲン菜のお浸し 	米飯 ぶりの煮つけ きんぴらごぼう 人参サラダ 	米飯 鶏の旨煮 がんもの含め煮 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 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 
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	エネルギー 1510kcal 蛋白質 56.6g 脂質 48g 炭水化物 210.3g 食塩 7g	エネルギー 1539kcal 蛋白質 51.1g 脂質 41.6g 炭水化物 238.1g 食塩 4.5g	[A] エネルギー 1685kcal 蛋白質 68.1g 脂質 46g 炭水化物 239.5g 食塩 6.2g [B] エネルギー 1633kcal 蛋白質 66g 脂質 44g 炭水化物 232.6g 食塩 5.1g	エネルギー 1514kcal 蛋白質 50.1g 脂質 41g 炭水化物 226.6g 食塩 5.6g	エネルギー 1596kcal 蛋白質 55.5g 脂質 28.5g 炭水化物 270.9g 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





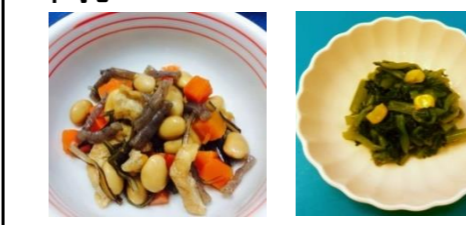






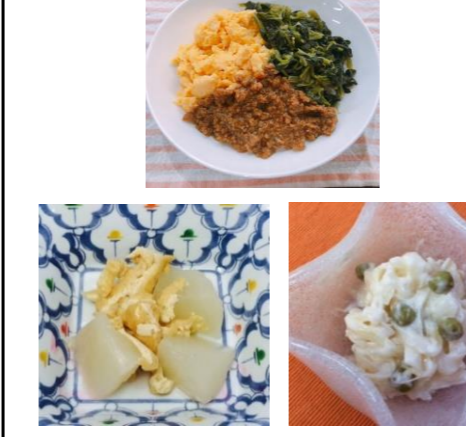








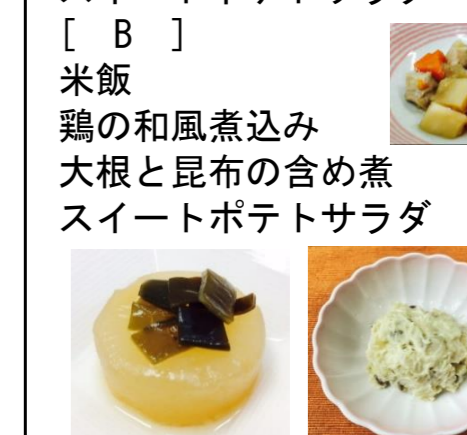
# 3月 献立表

モルツウェル株式会社

島根県松江市北陵町18番地1 TEL 0852-20-2400

常食

期間：2023/3/6～3/12

	3月6日 (月)	3月7日 (火)	3月8日 (水)	3月9日 (木)	3月10日 (金)	3月11日 (土)	3月12日 (日)
朝食	<p>米飯 炒り豆腐 とろろ昆布の生姜和え 牛乳</p> 	<p>米飯 お魚とうふ揚げのあんかけ ほうれん草とかかの白和え 牛乳</p> 	<p>米飯 かに風味あんかけしんじょう 切り干し大根煮 牛乳</p> 	<p>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</p> 	<p>ふりかけ付きご飯 五目豆煮 春菊とコンのお浸し 牛乳</p> 	<p>米飯 だし巻き卵 薩摩揚げの炒り煮 牛乳</p> 	<p>米飯 豆腐のチャンプルー 白菜のツナ和え 牛乳</p> 
昼食	<p>米飯 さわらの照り焼き もやし炒め おくらのごま和え</p> 	<p>米飯 ふっくらあじの大葉フライ 炒り鶏 かぼちゃサラダ</p> 	<p>[ A ] ビーフカレーライス 焼きビーフン ひじきとツナのサラダ [ B ] 米飯 牛皿 焼きビーフン ひじきとツナのサラダ</p> 	<p>米飯 ホキの煮つけ カラフルピーマン炒め 菜の花のおかか和え</p> 	<p>三色丼 大根と揚げのうま煮 オニオンサラダ</p> 	<p>米飯 塩豚 キャベツとハムの白だし煮 ブロッコリーのサラダ</p> 	<p>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</p> 
夕食	<p>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</p> 	<p>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</p> 	<p>米飯 さばの味噌煮 里芋のベーコン炒め 白菜のゆかり和え</p> 	<p>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 えのきと若布の和え物</p> 	<p>米飯 カレーの若狭焼き かぼちゃの煮物 もやしと豚のナムル</p> 	<p>米飯 たらの煮つけ 人参とコンニャクの甘酢金平 チンゲン菜のお浸し</p> 	<p>[ A ] 鶏と椎茸のちらし寿司 大根と昆布の含め煮 スイートポテトサラダ [ B ] 米飯 鶏の和風煮込み 大根と昆布の含め煮 スイートポテトサラダ</p> 
一日分の摂取量	<p>1人1日 - 1521kcal 蛋白質 53.4g 脂質 40.5g 炭水化物 220.6g 食塩 5.2g</p>	<p>1人1日 - 1583kcal 蛋白質 44.7g 脂質 40.3g 炭水化物 253.6g 食塩 5.3g</p>	<p>[A] 1人1日 - 1654kcal 蛋白質 47.1g 脂質 48.1g 炭水化物 246.3g 食塩 6.7g [B] 1人1日 - 1701kcal 蛋白質 48.4g 脂質 56.4g 炭水化物 239g 食塩 5.8g</p>	<p>1人1日 - 1570kcal 蛋白質 56.2g 脂質 48.5g 炭水化物 225.8g 食塩 6g</p>	<p>1人1日 - 1579kcal 蛋白質 52.5g 脂質 40.8g 炭水化物 241.7g 食塩 5.7g</p>	<p>1人1日 - 1493kcal 蛋白質 54.7g 脂質 34.3g 炭水化物 231.9g 食塩 5.4g</p>	<p>[A] 1人1日 - 1456kcal 蛋白質 49g 脂質 30.8g 炭水化物 236.8g 食塩 6.4g [B] 1人1日 - 1475kcal 蛋白質 50g 脂質 33.1g 炭水化物 236.8g 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









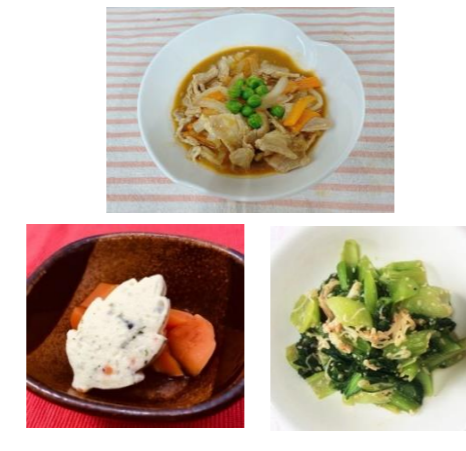
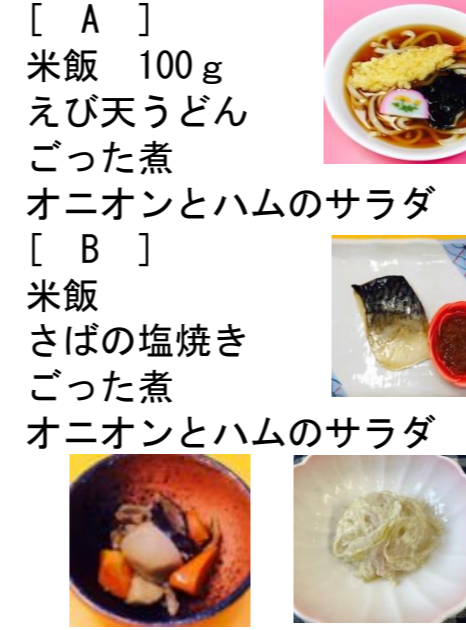
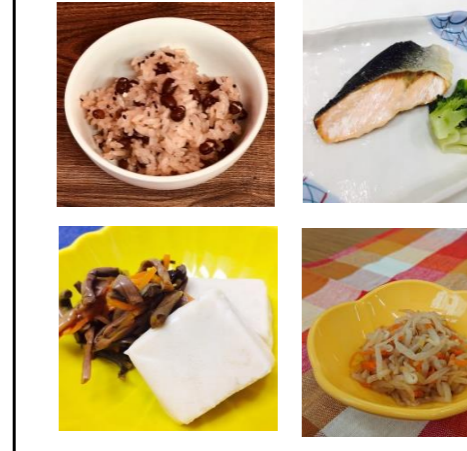





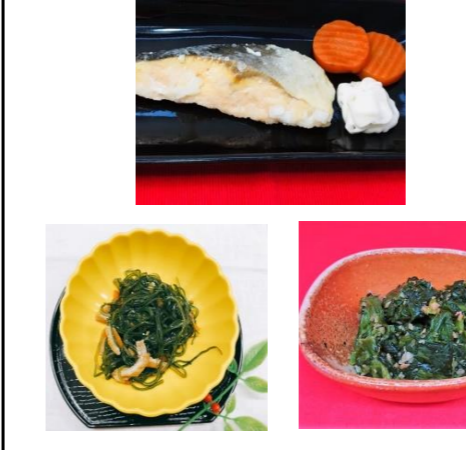

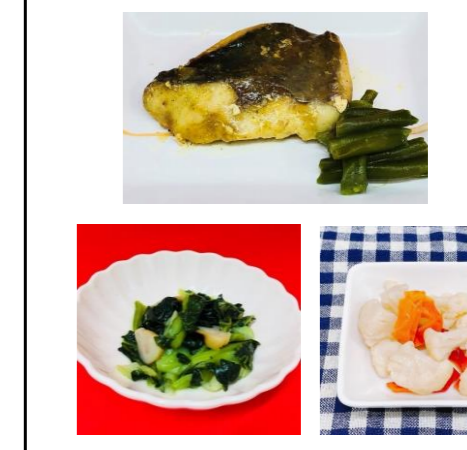
# 3月 献立表

モルツウェル株式会社

島根県松江市北陵町18番地1 TEL 0852-20-2400

常食

期間：2023/3/13～3/19

	3月13日 (月)	3月14日 (火)	3月15日 (水)	3月16日 (木)	3月17日 (金)	3月18日 (土)	3月19日 (日)
朝食	<p>米飯 白だしロールキャベツ 菜の花のカニカマ和え 牛乳</p> 	<p>米飯 鶏団子のポトフ いんげんソテー 牛乳</p> 	<p>パン ベーコンと卵の洋風煮 れんこんのお好み焼き風炒め 牛乳</p> 	<p>米飯 豆腐と豚肉の柳川風 ゆずなます 牛乳</p> 	<p>米飯 豚肉と玉ねぎの炒め物 ブロッコリーのドレッシング和え 牛乳</p> 	<p>米飯 にら玉 ピーマンと竹輪のきんぴら 牛乳</p> 	<p>米飯 厚揚げのあっさり炊き コールスローサラダ 牛乳</p> 
昼食	<p>米飯 若鶏の唐揚げ しろ菜の煮浸し マカロニサラダ</p> 	<p>米飯 ぶり大根 ひじきと大豆の煮物 ほうれん草のかまぼこ和え</p> 	<p>米飯 豚の味噌煮 木の葉しんじょうの煮物 チンゲン菜のカニカマ和え</p> 	<p>[ 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</p> 	<p>米飯 鶏肉と長ネギの生姜スープ煮 キャベツの煮浸し 若布と錦糸卵の中華和え</p> 	<p>赤飯 (炊き込み) 鮭の塩焼き 高野の煮合わせ もやしの酢の物</p> 	<p>米飯 鶏肉の治部煮 里芋の煮物 いんげんのごま和え</p> 
夕食	<p>米飯 さわらのみりん焼き ジャーマンポテト ピーマンのうま味ナムル</p> 	<p>米飯 キャベツと豚肉の昆布蒸し がんもの煮合わせ 人参と卵のごま和え</p> 	<p>米飯 白身魚の蒸し煮 コンヤクと薩摩揚げの炒煮 ピーマンの梅和え</p> 	<p>米飯 ハヤシソースハンバーグ 小松菜と人参の煮浸し ポテトサラダ</p> 	<p>米飯 ますのソテー 細切り昆布の煮物 ほうれん草のピーナッツ和え</p> 	<p>米飯 豚肉のみそ幽庵漬け 春菊の煮浸し 玉ねぎとツナの和風サラダ</p> 	<p>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</p> 
一日分の摂取量	<p>1人1日 - 1542kcal 蛋白質 55.5g 脂質 37.1g 炭水化物 240.4g 食塩 5.1g</p>	<p>1人1日 - 1681kcal 蛋白質 58.8g 脂質 53.1g 炭水化物 236.6g 食塩 6.3g</p>	<p>1人1日 - 1506kcal 蛋白質 54.7g 脂質 42.1g 炭水化物 222.8g 食塩 5.9g</p>	<p>[A] 1人1日 - 1509kcal 蛋白質 42.4g 脂質 31.9g 炭水化物 251.7g 食塩 8.3g [B] 1人1日 - 1580kcal 蛋白質 48.3g 脂質 43.6g 炭水化物 234.8g 食塩 5.1g</p>	<p>1人1日 - 1552kcal 蛋白質 61g 脂質 42.3g 炭水化物 226.5g 食塩 6.5g</p>	<p>1人1日 - 1628kcal 蛋白質 59.4g 脂質 44.8g 炭水化物 236.1g 食塩 5.9g</p>	<p>1人1日 - 1509kcal 蛋白質 52.7g 脂質 38.6g 炭水化物 233.6g 食塩 6g</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

島根県松江市北陵町18番地1 TEL 0852-20-2400

常食

期間：2023/3/20～3/26

	3月20日 (月)	3月21日 (火)	3月22日 (水)	3月23日 (木)	3月24日 (金)	3月25日 (土)	3月26日 (日)
朝食	米飯 赤魚のみりん焼き かぼちの煮物 牛乳 	パン ふんわり卵の甘酢あんかけ 小松菜とカボチの煮浸し 牛乳 	米飯 大豆としらすの煮物 キャベツのソテー 牛乳 	米飯 スペイン風オムレツ 菜の花と人参の煮浸し 牛乳 	米飯 大根と豚の味噌煮 木の葉しんじょうの煮物 牛乳 	米飯 ロールキャベツ ブロッコリーのドレッシング和え 牛乳 	米飯 はんぺんの煮合わせ 春菊としらすの煮浸し 牛乳 
昼食	米飯 焼き豆腐のえのきあんかけ しろ菜とコーンの煮浸し スパゲティサラダ 	米飯 さばのからし焼き 花しんじょうの煮合わせ 春菊のお浸し 	米飯 白身魚のバジル焼き さつま芋の甘露煮 はるさめサラダ 	米飯 かぼちコロケ しのだ煮 もやしと若布のさっぱり和え 	米飯 めばるの煮つけ れんこんと人参の煮物 なすの揚げびたし 	米飯 アジつみれの和風あんかけ かぼちの煮合わせ 人参とツナのサラダ 	米飯 照り焼きチーズ入りハンバーグ カラフルピーマン炒め 明太子スパゲティサラダ 
夕食	米飯 サイロステーキの黒酢あんかけ 大豆煮 菜の花のお浸し 	[ A ] チキンカレーライス 大根と人参の旨煮 フルーツゼリー (みかん) [ B ] 米飯 鶏肉のハーベキュー焼き 大根と人参の旨煮 フルーツゼリー (みかん) 	米飯 豚肉のオムスターソース炒め 白菜の洋風煮浸し じゃが芋のコロコロサラダ 	米飯 鶏の青じそソース ひじきの煮物 ふきのおかか和え 	米飯 豚の生姜炒め インゲンとベーコンのソテー ほうれん草のカニカマ和え 	米飯 豆腐の中華風うま煮 しゅうまい しろ菜のお浸し 	混ぜ込み青菜ごはん 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 
一日分の摂取量	エネルギー 1648kcal 蛋白質 48g 脂質 48.1g 炭水化物 248.9g 食塩 5.3g	[A] エネルギー 1569kcal 蛋白質 48.8g 脂質 49.2g 炭水化物 230.5g 食塩 6.6g [B] エネルギー 1535kcal 蛋白質 57.3g 脂質 47.1g 炭水化物 219.4g 食塩 5.6g	エネルギー 1692kcal 蛋白質 52g 脂質 51.9g 炭水化物 249g 食塩 5.6g	エネルギー 1595kcal 蛋白質 51.3g 脂質 42.6g 炭水化物 246.6g 食塩 5.7g	エネルギー 1577kcal 蛋白質 51.4g 脂質 46.2g 炭水化物 230.6g 食塩 4.3g	エネルギー 1540kcal 蛋白質 47.7g 脂質 37.6g 炭水化物 246.3g 食塩 5.7g	エネルギー 1514kcal 蛋白質 50.6g 脂質 36.6g 炭水化物 235.1g 食塩 7.3g

※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




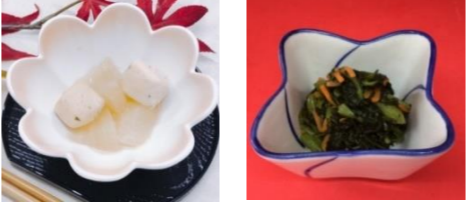












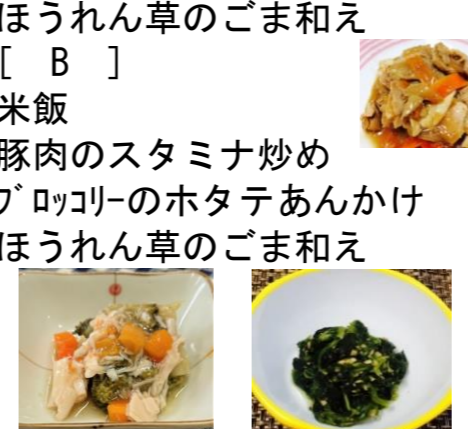
# 3月 献立表

モルツウェル株式会社

常食

島根県松江市北陵町18番地1 TEL 0852-20-2400

期間：2023/3/27～3/31

	3月27日 (月)	3月28日 (火)	3月29日 (水)	3月30日 (木)	3月31日 (金)	
朝食	米飯 麩と卵の煮物 ほうれん草のお浸し 牛乳 	米飯 大根と牛肉のトコト煮 昆布とカワラ-の物-漬け 牛乳 	米飯 高野豆腐の卵とじ 炒り鶏 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 ホッケの塩焼き 豆乳仕立ての野菜蒸し 千切り大根の酢漬け 	米飯 ゆで鶏の南蛮 さつま芋のオレンジ煮 いんげんのピーナッツ和え 	米飯 たっぶりベ-コントフライ 揚げ茄子の生姜あん キャベツの浅漬け <b>改善</b> 	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 たらのあんかけ かぼちゃのレーズン煮 白菜のお浸し 	
夕食	米飯 豚肉とキャベツの甘味噌炒め 茎わかめの煮物 おくらのごま和え 	米飯 さばの味噌煮 菜の花と揚げの煮浸し ハムと野菜のマリネサラダ 	米飯 カレイの煮つけ 卵の花炒り ハムともやしのナムル 	米飯 あじの煮つけ がんもの煮合わせ スイートポテトサラダ 	[ A ] 米飯 100g チャーシュー麺 ブロccoliのホタテあんかけ ほうれん草のごま和え [ B ] 米飯 豚肉のスタミナ炒め ブロccoliのホタテあんかけ ほうれん草のごま和え 	
一日分の摂取量	エネルギー 1532kcal 蛋白質 49.7g 脂質 47.1g 炭水化物 219.8g 食塩 5.1g	エネルギー 1608kcal 蛋白質 56.8g 脂質 42.7g 炭水化物 242.8g 食塩 4.6g	エネルギー 1605kcal 蛋白質 51.3g 脂質 44.9g 炭水化物 242.8g 食塩 5.4g	エネルギー 1475kcal 蛋白質 54.1g 脂質 35.2g 炭水化物 227g 食塩 5.8g	[A] エネルギー 1403kcal 蛋白質 53.2g 脂質 32.3g 炭水化物 223.4g 食塩 5.5g [B] エネルギー 1540kcal 蛋白質 54.6g 脂質 45.9g 炭水化物 222.2g 食塩 6.2g	

※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

# よく噛んでオーラルフレイルを予防しましょう

高齢になることで筋力が衰え、噛む力や飲む力、話す力などの口腔機能が衰える状態のことをオーラルフレイルといいます。口腔機能の衰えは食事の楽しみが減るだけでなく、滑舌が悪くなることでうまくコミュニケーションがとれなくなり、体だけでなく心の不健康にもつながります。そこで今回はオーラルフレイルの原因と予防についてご紹介します。年齢と共に噛む力は衰えるので、健康のために少しでも意識してみてください。

## 噛む力が衰える原因とは？

### ●加齢による筋力の低下

加齢によって口まわりの筋力が低下すると噛む力と飲み込む力が弱くなりオーラルフレイルに陥ります。



### ●歯周病による影響

歯周病により健康な歯が減少すると、噛み合わせや歯と歯ぐきの状態が悪くなったりすることで口腔機能が低下します。



### ●話す機会が少ない

社会的なつながりが少なくなることで人と話したり、笑ったりすることが少なくなり、口周りの筋肉が衰えます。

## オーラルフレイルの予防と改善

### ▶口の衛生状態を保ち歯周病を防ぐ

食事後に歯をしっかりと磨くことが大切です。義歯も外してきれいに磨き、健康な歯をより多く残しましょう。



### ▶口の中の乾燥を防ぐ

唾液が少なくなると口臭が強くなったり、歯周病にかかりやすくなってしまいます。口周りのエクササイズや水分摂取が効果的です。

### ▶食べ方を意識する

少しずつ噛んで食べる、硬さのある物を食べる、急がずゆっくりと食べるなどの工夫で噛む回数が増えて噛む力がつきます。



## ～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。家にひな人形を飾ったり、お祝いの食事を用意したり行事を楽しみにしている人も多いのではないのでしょうか。今回はひな人形を飾り付ける期間やひな祭りの目的と行事内容をご紹介します。ひな祭りについて理解を深めてよりひな祭りを楽しんでみて下さい。



### ◆ひな人形はいつからいつまで飾るの？

ひな人形を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。

ひな人形をかたづ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。

### ひな祭りは何する行事？

ひな祭りは女の子の健やかな成長や健康を願って行う節句の行事になります。節句というのは各季節の節目のことを指し、無病息災や豊作、子孫繁栄などを願ってお供え物をするといった行事が行われます。

桃の節句はひな人形に加えて桜や桃の花といった木々の飾りやひなあられ、菱餅などを用意して、白酒やちらし寿司などの食べ物と一緒に楽しむのが一般的です。

