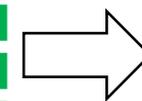




令和6年1月 献立表

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X（旧ツイッター）のメッセージでも受け付けています。



今月の新メニュー

ちゃんぽん麺

長崎名物のちゃんぽん麺が登場です。濃厚な魚介エキスがベースのスープにたっぷりのお肉や野菜が入った一品。寒い冬にもぴったりです。



ほうれん草と卵の花の柚子和え

様々な具材が入った卵の花炒りに彩りでほうれん草を、香り付けで柚子皮の刻みを和えた一品。柚子の爽やかな香りで冬の季節感を感じることができます。



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。



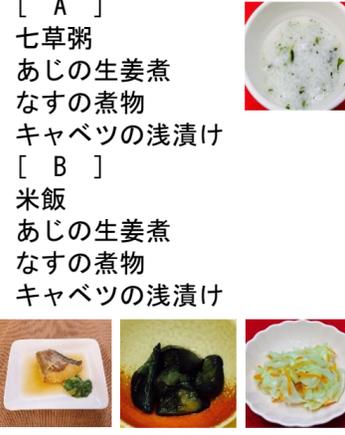
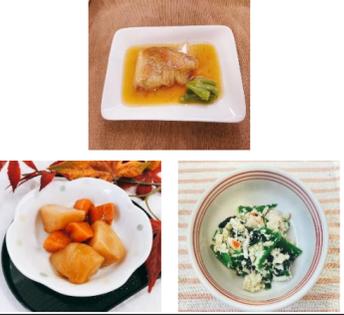
1月 献立表

モルツウェル株式会社

島根県松江市北陵町18番地1 TEL 0852-20-2400

常食

期間：2024/1/1～1/7

	1月1日 (月)	1月2日 (火)	1月3日 (水)	1月4日 (木)	1月5日 (金)	1月6日 (土)	1月7日 (日)
朝食	米飯 寿厚焼き玉子 人参と揚げの炒め煮 牛乳 	米飯 炒り鶏 ひじきとツナのサラダ 牛乳 	米飯 なすと鶏団子の煮合わせ 春菊とちくわの和え物 牛乳 	米飯 エビの彩りしんじょう ほうれん草と揚げの煮浸し 牛乳 	米飯 大豆と筍の旨煮 白菜の生姜和え 牛乳 	パン スクランブルエッグ 人参とツナのサラダ 牛乳 	米飯 豆乳仕立ての野菜蒸し もやし炒め 牛乳 
昼食	赤飯 八幡巻き 花しんじょうの煮合わせ 紅白なます 	米飯 豚肉のスタミナ炒め 白菜とかぼちゃの煮浸し はるさめサラダ 	米飯 カレイの若狭焼き 伊達巻き しろ菜と人参のお浸し 	米飯 豚肉のチャプチェ風 高野の煮合わせ ブロッコリーの菜種和え 	米飯 豆腐のそぼろあん包み かぼちゃの煮物 ハムと野菜のマリネサラダ 	米飯 ゆで鶏の南蛮 チンゲン菜のソテー カリフラワーのゆかり和え 	[A] 七草粥 あじの生姜煮 なすの煮物 キャベツの浅漬け [B] 米飯 あじの生姜煮 なすの煮物 キャベツの浅漬け 
夕食	米飯 赤魚の煮つけ じゃが芋の煮っころがし ほうれん草とかかの白和え 	米飯 ぶりの照り焼き 大根と人参の紅白煮 チンゲン菜のお浸し 	米飯 筑前煮 キャベツのソテー 若布と錦糸卵の酢の物 	米飯 ホキのピリ辛味噌煮 じゃが芋とマッシュルームのソテー スパゲティサラダ 	米飯 豚肉の卵とじ ふろふき大根 キャベツのおかかマヨネーズ和え 	米飯 ハンバーグデミソース さつま芋のオレンジ煮 三色ピーマンのしらす和え 	米飯 塩豚 冬瓜のとろみ煮 じゃが芋のコロコロサラダ 
一日分の摂取量	エネルギー 1434kcal 蛋白質 57.5g 脂質 26.8g 炭水化物 244.5g 食塩 5.7g	エネルギー 1617kcal 蛋白質 54.7g 脂質 49.5g 炭水化物 231.9g 食塩 5.7g	エネルギー 1503kcal 蛋白質 57.7g 脂質 27g 炭水化物 249.2g 食塩 5.3g	エネルギー 1566kcal 蛋白質 55.1g 脂質 42.9g 炭水化物 231.4g 食塩 5.3g	エネルギー 1513kcal 蛋白質 43g 脂質 41.2g 炭水化物 236.5g 食塩 5.3g	エネルギー 1563kcal 蛋白質 58.2g 脂質 45.8g 炭水化物 231.5g 食塩 6.4g	[A] エネルギー 1641kcal 蛋白質 51.7g 脂質 53.9g 炭水化物 231.5g 食塩 6g [B] エネルギー 1634kcal 蛋白質 50.7g 脂質 53.7g 炭水化物 228.5g 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 石川奈津子

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番地1 TEL 0852-20-2400

常食

期間：2024/1/8～1/14

	1月8日 (月)	1月9日 (火)	1月10日 (水)	1月11日 (木)	1月12日 (金)	1月13日 (土)	1月14日 (日)
朝食	米飯 エビ団子の旨煮 里芋のゆずそばろ 牛乳 	米飯 トマトスクランブル&ウインナーセット 小松菜のツナ和え 牛乳 	米飯 ひろうすの炊き合わせ 玉葱のマヨネーズ和え 牛乳 	パン オムレツ コニャクと薩摩揚げの炒煮 牛乳 	米飯 ふんわり卵の甘酢あんかけ 若布とツナの酢の物 牛乳 	米飯 かに風味あんかけしんじょう 小松菜と揚げのお浸し 牛乳 	米飯 にら玉 コールスローサラダ 牛乳 
昼食	米飯 鶏とごぼうの山椒梅酒煮 ほうれん草の煮浸し きくらげのドレッシング和え 	米飯 たららの煮つけ ひじきと舞茸の煮物 キャベツのドレッシング和え 	米飯 鶏肉のすりおろしにカツオ かぼちゃと昆布の煮物 春菊とかまぼこの和え物 	米飯 あじとごぼうのつくね きのことベーコンのソテー マカロニサラダ 	[A] 米飯 100g ちゃんぽん麺 NEW 切り干し大根煮 春雨サラダしそ風味 [B] 米飯 豚肉のオスターソース炒め 切り干し大根煮 春雨サラダしそ風味 	米飯 さわらの西京焼き さつま芋の甘露煮 ほうれん草と卵の花の柚子和え NEW 	米飯 鶏のバターしょうゆ焼き かぼちゃのレーズン煮 ピーマンマリネ 
夕食	米飯 さばの味噌煮 チンゲン菜としらすの煮浸し ハムともやしのナムル 	[A] ビーフカレーライス お豆のコンソメ煮 フルーツゼリー (白桃) [B] 米飯 チンジャオロース お豆のコンソメ煮 フルーツゼリー (白桃) 	米飯 豆腐の中華風うま煮 カリフラワーのクリーム煮 人参サラダ 	米飯 豚肉のデミソース煮 ジャガ芋と玉葱の炒め物 ブロッコリーのドレッシング和え 	米飯 めばるの煮つけ れんこんのお好み焼き風炒め 菜の花と竹輪の和え物 	米飯 カレー煮込みハンバーグ 刻み昆布煮 オクラのごま和え 	米飯 赤魚の味噌煮 ジャーマンポテト 春菊とコーンのお浸し 
一日分の摂取量	エネルギー 1507kcal 蛋白質 49.9g 脂質 40.3g 炭水化物 226.4g 食塩 5g	[A] エネルギー 1602kcal 蛋白質 50g 脂質 40.1g 炭水化物 251.1g 食塩 5.6g [B] エネルギー 1537kcal 蛋白質 53.3g 脂質 35.4g 炭水化物 243.3g 食塩 4.8g	エネルギー 1533kcal 蛋白質 50g 脂質 41.7g 炭水化物 231g 食塩 5.2g	エネルギー 1539kcal 蛋白質 52.8g 脂質 46.5g 炭水化物 226.7g 食塩 6.1g	[A] エネルギー 1494kcal 蛋白質 52.9g 脂質 33.8g 炭水化物 236.1g 食塩 7.8g [B] エネルギー 1554kcal 蛋白質 53.9g 脂質 42.8g 炭水化物 229.4g 食塩 5.6g	エネルギー 1521kcal 蛋白質 49.5g 脂質 30.8g 炭水化物 254.5g 食塩 5.3g	エネルギー 1536kcal 蛋白質 55g 脂質 36.6g 炭水化物 243g 食塩 4.2g

※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 石川奈津子

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番地1 TEL 0852-20-2400

常食

期間：2024/1/15～1/21

	1月15日 (月)	1月16日 (火)	1月17日 (水)	1月18日 (木)	1月19日 (金)	1月20日 (土)	1月21日 (日)
朝食	米飯 炒り豆腐 カリフラワーのゆかり和え 牛乳 	米飯 ねぎたま焼き 菜の花のおかか和え 牛乳 	米飯 高野豆腐の卵とじ きんぴらごぼう 牛乳 	米飯 ベーコンと卵の洋風煮 ちくわの煮物 牛乳 	米飯 炒り鶏 白菜と薩摩揚げの煮浸し 牛乳 	パン エビの彩りしんじょう 人参と卵の和え物 牛乳 	米飯 茄子と卵のトマト味噌炒め 菜の花と人参の煮浸し 牛乳 
昼食	米飯 のり塩ささみ揚げ 麻婆茄子 もやしの酢の物 	米飯 ぎせい豆腐の野菜あんかけ いんげんのわかめ風味汁 若布と錦糸卵の中華和え 	米飯 タンドリーチキン ほうれん草とかかの煮浸し 人参とツナのサラダ 	[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 コロッケ さつま芋と昆布の煮物 なすの揚げびたし 	米飯 さわらの生姜煮 大豆としらすの煮物 プロコリーのカラフルサラダ 	米飯 厚揚げのそぼろ中華炒め 花しんじょうの煮合わせ ごぼうサラダ 
夕食	米飯 ぶりの煮つけ チンゲン菜とかぼちゃの煮浸し 大豆と玉ねぎのマリネ 	米飯 チリステーキ 切干と薩摩揚げの煮物 オニオンサラダ 	米飯 夕の彩りピーマンソースかけ がんもの煮合わせ かぼちゃサラダ 	米飯 豚の肉豆腐 里芋の煮物 明太子スパゲティサラダ 	米飯 ハヤシハンバーグ 春菊とツナの煮浸し もやしのごま酢 	米飯 豚肉の野菜炒め かぼちゃのカニあんかけ チンゲン菜のお浸し 	米飯 ホッケの塩焼き じゃが芋と玉葱の炒め物 大根サラダ 
一日分の摂取量	エネルギー 1522kcal 蛋白質 51.1g 脂質 44.3g 炭水化物 227g 食塩 4.5g	エネルギー 1533kcal 蛋白質 51.6g 脂質 39g 炭水化物 235.7g 食塩 4.8g	エネルギー 1485kcal 蛋白質 58.3g 脂質 36g 炭水化物 227.1g 食塩 5.3g	[A] エネルギー 1552kcal 蛋白質 48.1g 脂質 41.5g 炭水化物 234.3g 食塩 6.5g [B] エネルギー 1631kcal 蛋白質 49g 脂質 50.9g 炭水化物 233.4g 食塩 5.6g	エネルギー 1544kcal 蛋白質 43.5g 脂質 33.9g 炭水化物 260.8g 食塩 5.6g	エネルギー 1646kcal 蛋白質 60.2g 脂質 55.5g 炭水化物 220.5g 食塩 6.1g	エネルギー 1512kcal 蛋白質 43.5g 脂質 45.1g 炭水化物 223.7g 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 石川奈津子

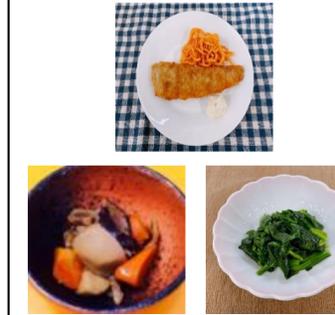
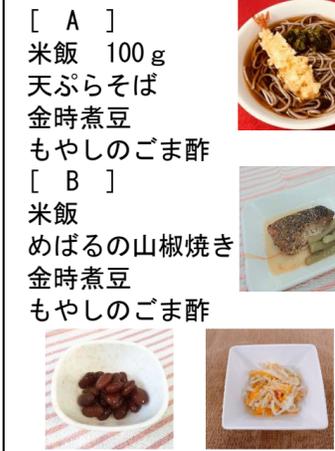
1月 献立表

モルツウェル株式会社

島根県松江市北陵町18番地1 TEL 0852-20-2400

常食

期間：2024/1/22～1/28

	1月22日 (月)	1月23日 (火)	1月24日 (水)	1月25日 (木)	1月26日 (金)	1月27日 (土)	1月28日 (日)
朝食	米飯 豆腐のチャンプルー 冬瓜のピクルス 牛乳 	米飯 キャベツのウインナー炒め 春菊のしらす和え 牛乳 	米飯 チーズ入りスクランブルエッグ 小松菜とちくわの煮浸し 牛乳 	米飯 鶏と大豆の煮物 きこのソテー 牛乳 	米飯 だし巻き卵 若布とカニカマの酢の物 牛乳 	米飯 麩と卵の煮物 菜の花のおかか和え 牛乳 	米飯 エビ大根 細切り昆布の煮物 牛乳 
昼食	米飯 和風おろしハンバーグ もやしと桜エビの炒め物 玉ねぎとツナの和風サラダ 	米飯 豚肉とチゲン菜の旨辛炒め 卵の花炒り こんにゃくのゆず和え 	[A] チンカレーライス インゲンとベーコンのソテー フルーツゼリー (みかん) [B] 米飯 鶏の青じそソース インゲンとベーコンのソテー フルーツゼリー (みかん) 	米飯 アジつみれの和風あんかけ 薩摩揚げの煮合わせ きくらげの中華和え 	米飯 甘辛ダレの唐揚げ さつま芋のオレンジ煮 いんげんのピーナッツ和え 	米飯 回鍋肉 (ホイコーロー) カラフルピーマン炒め マカロニサラダ 	米飯 ホッケフライ ごった煮 ほうれん草のお浸し 
夕食	米飯 白身魚のバジル焼き 里芋の味噌煮 カリフラワーの粒マスタードサラダ 	米飯 ぶりの和風あんかけ ひじきと舞茸の煮物 大根葉の和え物 	米飯 五目豆腐の銀あんかけ かぼちゃの煮物 ほうれん草と人参のお浸し 	米飯 豚の生姜焼き きんぴられんこん ピーマンのうま味ナムル 	米飯 カレイのソテー 木の葉しんじょうの煮物 春雨サラダしそ風味 	[A] 米飯 100g 天ぷらそば 金時煮豆 もやしのごま酢 [B] 米飯 めばるの山椒焼き 金時煮豆 もやしのごま酢 	米飯 鶏肉の炭火焼き風 かに風味まぼこ磯辺天ぷら ブロッコリーのドレッシング和え 
一日分の摂取量	エネルギー 1519kcal 蛋白質 52.4g 脂質 38.3g 炭水化物 235.2g 食塩 4g	エネルギー 1595kcal 蛋白質 53.3g 脂質 51.8g 炭水化物 225.6g 食塩 5.8g	[A] エネルギー 1614kcal 蛋白質 41.2g 脂質 41.9g 炭水化物 261.4g 食塩 6.3g [B] エネルギー 1607kcal 蛋白質 50.4g 脂質 44.4g 炭水化物 246.7g 食塩 5.5g	エネルギー 1526kcal 蛋白質 51g 脂質 38.1g 炭水化物 237.2g 食塩 5.7g	エネルギー 1504kcal 蛋白質 51.1g 脂質 31.7g 炭水化物 248.1g 食塩 5.3g	[A] エネルギー 1660kcal 蛋白質 49.8g 脂質 45.4g 炭水化物 256.3g 食塩 7.5g [B] エネルギー 1598kcal 蛋白質 53.4g 脂質 42.5g 炭水化物 243g 食塩 4.3g	エネルギー 1564kcal 蛋白質 54.4g 脂質 42.2g 炭水化物 237.5g 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 石川奈津子

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番地1 TEL 0852-20-2400

常食

期間：2024/1/29～1/31

	1月29日 (月)	1月30日 (火)	1月31日 (水)					
朝食	米飯 しのだ煮 3色野菜の中華風ごま和え 牛乳 	米飯 そぼろきんぴら 小松菜の菜種和え 牛乳 	米飯 チーズオムレツ しろ菜と人参のお浸し 牛乳 	   				
昼食	米飯 赤魚のねぎ蒸し きのこ煮 春菊のしらす和え 	米飯 あじのカレー焼き チンゲン菜の煮浸し きくらげのドレッシング和え 	米飯 豚の生姜炒め 大根しりしり 菜の花のお浸し 					
夕食	米飯 洋風チーズ入りハンバーグ ひじきの煮物 スパゲティサラダ 	[A] 米飯 醤油仕立てのよせ鍋風 ポテトサラダ [B] 米飯 鶏肉と玉葱の甘ホン酢煮 厚揚げの煮合わせ ポテトサラダ 	米飯 さばのみりん焼き かぼちゃと昆布の煮物 鶏とブロッコリーの柚子和え 					
一日分の摂取量	エネルギー 1509kcal 蛋白質 49.4g 脂質 39.8g 炭水化物 232g 食塩 5.7g	[A] エネルギー 1497kcal 蛋白質 50.6g 脂質 40.4g 炭水化物 225.3g 食塩 4.9g [B] エネルギー 1525kcal 蛋白質 57.1g 脂質 41.7g 炭水化物 222.6g 食塩 4.6g	エネルギー 1678kcal 蛋白質 53g 脂質 52.4g 炭水化物 231.8g 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 石川奈津子

あけましておめでとうございます



お客様に満足していただけますよう、今年も更なるサービスの向上に努めて参ります。
本年もよろしく願いいたします。



「初夢」一富士二鷹三茄子の意味と由来。続きがあるって本当？

江戸時代に広まったとされるいわゆる良い夢のベスト3ですね。それぞれちゃんと縁起の良い意味があります。また一富士二鷹三茄子には実は続きが存在します。意外と知られていないので覚えておくと良い夢が見られるかもしれませんね。

一富士 「無事（ぶじ）」と掛けています。また高く美しい富士山を眺める夢はあらゆる運気が上昇するとされています。

二鷹 「高い」と掛かっており鷹のように優雅に空を飛ぶ様から「無限の可能性」や「夢の実現」を表しています。

三茄子 「事をなす」と掛けられており、蓄財や子孫繁栄を表します。

一富士二鷹三茄子の続きがこちらです。昔ならではの縁起の良いものが多いですね。

四扇 扇が広がる様から「末広がり」の意味合いがあります。

先が広がることから、繁栄や幸運を表し縁起が良いとされています。

五煙草 煙草はお酒と同じように祝い事に欠かせないものであり、煙が上る様から運気が上昇するとされています。

六座頭 座頭とは琵琶を弾く盲目の僧のことで、「毛がない」が「怪我ない」にかかっており、家内安全を表しています。





おせち料理について



お正月は神様をお迎えし、新年の幸福を授けて頂く大切な行事です。新年を迎える大切な正月の節句の日に神様に振る舞うおせち料理には、五穀豊穡、家内安全、子孫繁栄、不老長寿などの意味を込めた山の幸、海の幸を贅沢に盛り込みます。また、正月と呼ばれるのは「三が日」です。この3日間を、普段は家事に追われる主婦の方を解放するという意味を含め、保存のきくような料理を中心におせち料理は作られています。

代表的なおせち料理

- 【伊達巻き】 書物をイメージしており、文化の発展や学業成就の願いが込められています。
- 【紅白かまぼこ】 日の出を象徴する食べ物で、紅はめでたさ、白は清浄を意味しています。
- 【海老】 長生きの象徴とされており、えびのように腰が曲がるまで長生きすることを願います。
- 【れんこん】 穴が開いていることから、将来の見通しがきくようにと願います。
- 【里芋】 子芋がたくさんつくことから、子孫繁栄を願います。
- 【田づくり】 片口イワシを農作物の肥料として使った田畑が豊作になったことにちなみ、五穀豊穡を願います。
- 【紅白なます】 紅白でめでたく、祝いの水引に通じます。また、根菜のように深く、根をはるようにと願います。
- 【たたきごぼう】 ごぼうのように、深く根をはり繁栄することを願います。
- 【黒豆】 黒く日焼けるほどマメに、勤勉で健康に暮らせるようにとの願いが込められています。
- 【鯛】 日本の祝い事には欠かせない鯛。「めでたい」の語呂合わせと、七福神の恵比寿様が持つことから、代表的な祝い魚として入れられています。

