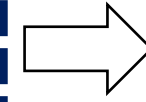




令和6年2月 献立表

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

白菜と人参の甘酢漬け

生姜の効いたさっぱりとした味わいが箸休めにぴったりな一品です。



フルーツゼリー（りんご）

フルーツゼリーに新たにりんごが登場します。りんごは角切りで食べやすく、見た目も鮮やかな一品です。



にんじんしゅうまい

にんじんの自然な甘さと香りが詰まったしゅうまい。ポン酢をつけてお召し上がりください。



カレーピラフ

野菜や鶏肉をたっぷり使用したカレーピラフ。香辛料の香りが食欲をそそります。



がんもとれんこんの煮物

一口サイズのがんもどきを使用した一品。だしの効いた優しい味わいの煮物です。



ブラッシュアップメニュー

かぼちゃ料理

水分が少なくパサつくというご意見を頂きました。だし汁と調味料の量を増やし、少しとろみをつけることでよりパサつきなく食べやすくなりました。

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番地1 TEL 0852-20-2400

常食

期間：2024/1/29～2/4

	1月29日 (月)	1月30日 (火)	1月31日 (水)	2月1日 (木)	2月2日 (金)	2月3日 (土)	2月4日 (日)
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 	米飯 豆腐の肉味噌かけ 春菊のツナ和え 牛乳 	米飯 トマトスクランブル&ウインナーセット 薩摩揚げの炒り煮 牛乳 	米飯 五目豆煮 ほうれん草とコーンのお浸し 牛乳 	パン スクランブルエッグ 白菜と人参の甘酢漬け NEW 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 	米飯 さわらの照り焼き いんげんソテー カリフラワーとアスパラのサラダ 	米飯 豚肉のスタミナ炒め ふきの炒め煮 ハムと野菜のマリネサラダ 	[A] 節分ちらし寿司 かぼちゃのレーズン煮 改善 菜の花のピーナッツ和え [B] 米飯 めばるの味噌煮 かぼちゃのレーズン煮 改善 菜の花のピーナッツ和え 	米飯 チリストーキ れんこんと人参の煮物 春菊とかまぼこの和え物 
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 	米飯 鶏のにんにくだれ煮 ピーマンと竹輪のきんぴら もやしの酢の物 	米飯 白身魚の蒸し煮 キャベツの煮浸し 人参サラダ 	米飯 とりごぼう団子のすき煮 さつま芋の甘露煮 大根の白だし漬け 	米飯 たら煮つけ ジャーマンポテト なすの揚げびたし 
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	エネルギー 1530kcal 蛋白質 63.5g 脂質 39g 炭水化物 227.8g 食塩 5.4g	エネルギー 1557kcal 蛋白質 53.5g 脂質 42.9g 炭水化物 229.8g 食塩 5.4g	[A] エネルギー 1500kcal 蛋白質 43.5g 脂質 20.5g 炭水化物 272.9g 食塩 5.9g [B] エネルギー 1517kcal 蛋白質 50.6g 脂質 20.7g 炭水化物 274.2g 食塩 5g	エネルギー 1527kcal 蛋白質 56.1g 脂質 44.6g 炭水化物 222.9g 食塩 6.5g

※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










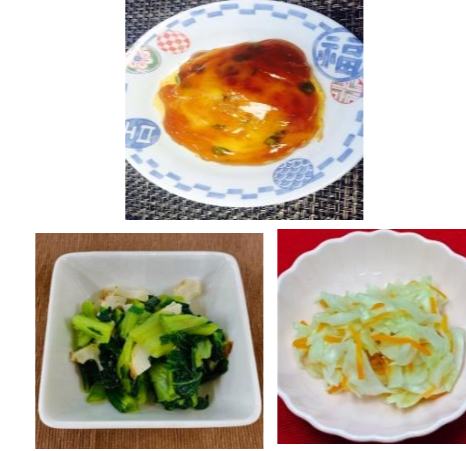


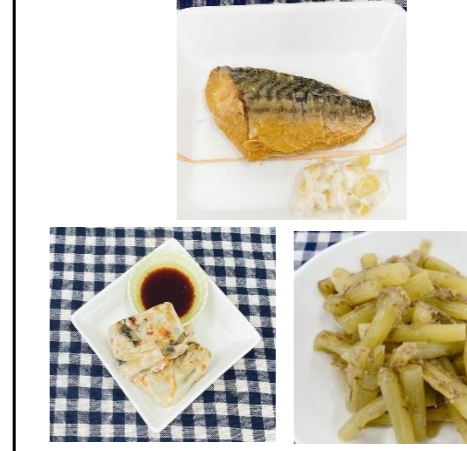

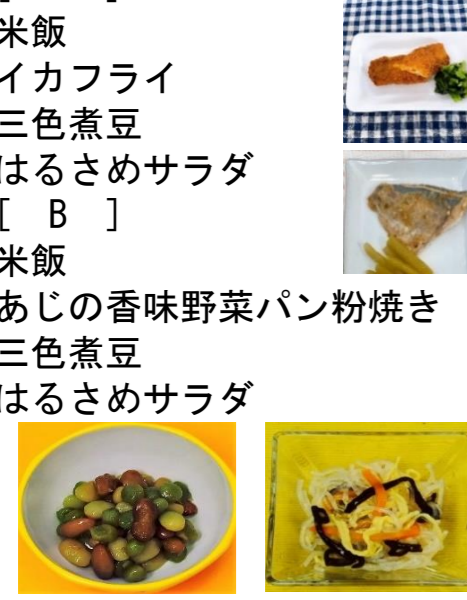






2月 献立表

モルツウェル株式会社

島根県松江市北陵町18番地1 TEL 0852-20-2400

常食

期間：2024/2/5～2/11

	2月5日 (月)	2月6日 (火)	2月7日 (水)	2月8日 (木)	2月9日 (金)	2月10日 (土)	2月11日 (日)
朝食	米飯 山形芋煮風 キャベツとハムの白だし煮 牛乳 	米飯 エビ団子の旨煮 もやし炒め 牛乳 	米飯 大豆のトマト煮 きんぴらごぼう 牛乳 	米飯 鶏団子のみぞれ煮 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 しる菜とキャベツのお浸し 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 キャベツとハムのコンソメ 牛乳 
昼食	米飯 鶏の照り煮 がんもの煮物 オクラのごま和え 	米飯 カレイの若狭焼き じゃが芋の煮ころがし オニオンサラダ 	米飯 カニ風味天津 小松菜とちくわの煮浸し キャベツの浅漬け 	[A] ポークカレーライス いんげんの和風風味汁 フルーツゼリー (りんご) NEW [B] 米飯 豚の生姜炒め いんげんの和風風味汁 フルーツゼリー (りんご) NEW 	米飯 チキンカツ ひじきの煮物 カリフラワーの甘酢 	米飯 さばのからし焼き 海鮮チヂミ ふきのおかか和え 	米飯 豚の甘辛煮 かつお節 白菜のゆかり和え 
夕食	[A] 米飯 イカフライ 三色煮豆 はるさめサラダ [B] 米飯 あじの香味野菜パン粉焼き 三色煮豆 はるさめサラダ 	米飯 塩豚 チンゲン菜としらすの煮浸し 大根サラダ 	米飯 鶏の旨煮 はんぺんの煮合わせ ピーマンマリネ 	米飯 さわらの山椒焼き もやしと桜エビの炒め物 きくらげの中華和え 	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 ほうれん草のツナ和え 	米飯 グリルチキンのデミソース さつま芋と昆布の煮物 春菊のしらす和え 	五目ご飯 赤魚の味噌煮 じゃが芋の洋風煮 冬瓜のピクルス 
一日分の摂取量	[A] エネルギー 1658kcal 蛋白質 60.9g 脂質 40.3g 炭水化物 258.1g 食塩 4.9g [B] エネルギー 1566kcal 蛋白質 63.9g 脂質 34.4g 炭水化物 244.9g 食塩 4.7g	エネルギー 1555kcal 蛋白質 51.8g 脂質 46g 炭水化物 223.4g 食塩 5.5g	エネルギー 1557kcal 蛋白質 50.4g 脂質 39.9g 炭水化物 242.1g 食塩 6.1g	[A] エネルギー 1570kcal 蛋白質 47.6g 脂質 38.3g 炭水化物 249.4g 食塩 5.3g [B] エネルギー 1609kcal 蛋白質 53.9g 脂質 41.9g 炭水化物 243.5g 食塩 4.2g	エネルギー 1611kcal 蛋白質 51.9g 脂質 54.1g 炭水化物 225.4g 食塩 6.5g	エネルギー 1570kcal 蛋白質 53.7g 脂質 40.2g 炭水化物 241.1g 食塩 5.2g	エネルギー 1575kcal 蛋白質 51.1g 脂質 44g 炭水化物 235.6g 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

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番地1 TEL 0852-20-2400

常食

期間：2024/2/12～2/18

	2月12日 (月)	2月13日 (火)	2月14日 (水)	2月15日 (木)	2月16日 (金)	2月17日 (土)	2月18日 (日)
朝食	<p>米飯 ベーコンと卵の洋風煮 切り干し大根煮 牛乳</p> 	<p>米飯 大豆と筍の旨煮 ブロッコリーのサラダ 牛乳</p> 	<p>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</p> 	<p>米飯 豚肉と昆布の沖縄風炒め チンゲン菜のごま和え 牛乳</p> 	<p>米飯 ひろうすの炊き合わせ 白菜のお浸し 牛乳</p> 	<p>米飯 ふろふき鶏大根 人参とコンニャクの甘酢金平 牛乳</p> 	<p>パン チーズオムレツ 細切り昆布の煮物 牛乳</p> 
昼食	<p>米飯 あじの煮つけ なすのミートソースかけ とろろ昆布の生姜和え</p> 	<p>米飯 甘辛ダレの唐揚げ じゃが芋と玉葱の炒め物 こんにゃくのおかか和え</p> 	<p>米飯 ホッケの塩焼き 人参と揚げの炒め煮 菜の花と竹輪の和え物</p> 	<p>米飯 さわらのみりん焼き 里芋のゆずそばろ 春雨サラダしそ風味</p> 	<p>[A] 米飯 100g なめこおろしそば 春菊とちくわの煮浸し 玉ねぎと若布のナムル</p> <p>[B] 米飯 ゆで鶏の南蛮 春菊とちくわの煮浸し 玉ねぎと若布のナムル</p> 	<p>麻婆丼 なすの煮物 ブロッコリーの菜種和え</p> 	<p>米飯 豚肉のデミソース煮 薩摩揚げの煮合わせ 菜の花のツナ和え</p> 
夕食	<p>米飯 鶏のバターしょうゆ焼 チンゲン菜と揚げの煮浸し 人参とツナのサラダ</p> 	<p>米飯 豚肉と白菜のあっさり煮 きんぴられんこん いんげんの菜種和え</p> 	<p>[A] 牛しぐれちらし カラフルマン炒め かぼちゃサラダ</p> <p>[B] 米飯 牛肉の時雨煮 カラフルマン炒め かぼちゃサラダ</p> 	<p>米飯 照りマヨハンバーグ かに風味かまぼこ磯辺天ぷら フレッシュピクルス</p> 	<p>米飯 アジつみれの和風あんかけ さつま芋の煮物 ごぼうサラダ</p> 	<p>米飯 赤魚の煮つけ にんじんしゅうまい NEW ポテトサラダ</p> 	<p>米飯 さばの塩焼き 焼きビーフン ピーマンのうま味ナムル</p> 
一日分の摂取量	<p>エネルギー 1541kcal 蛋白質 60.2g 脂質 42.5g 炭水化物 223.3g 食塩 5.2g</p>	<p>エネルギー 1540kcal 蛋白質 47.4g 脂質 40.2g 炭水化物 241g 食塩 5.2g</p>	<p>[A] エネルギー 1440kcal 蛋白質 45.7g 脂質 32.6g 炭水化物 228.8g 食塩 6.2g</p> <p>[B] エネルギー 1573kcal 蛋白質 47.5g 脂質 47.1g 炭水化物 232.3g 食塩 5.5g</p>	<p>エネルギー 1587kcal 蛋白質 49.4g 脂質 42.1g 炭水化物 242.6g 食塩 5.7g</p>	<p>[A] エネルギー 1464kcal 蛋白質 43.6g 脂質 29.3g 炭水化物 250.1g 食塩 7.9g</p> <p>[B] エネルギー 1520kcal 蛋白質 53g 脂質 35.3g 炭水化物 241g 食塩 5.6g</p>	<p>エネルギー 1517kcal 蛋白質 50.8g 脂質 37.1g 炭水化物 238.3g 食塩 4.9g</p>	<p>エネルギー 1656kcal 蛋白質 56.9g 脂質 59.6g 炭水化物 210.3g 食塩 7.2g</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 石川奈津子

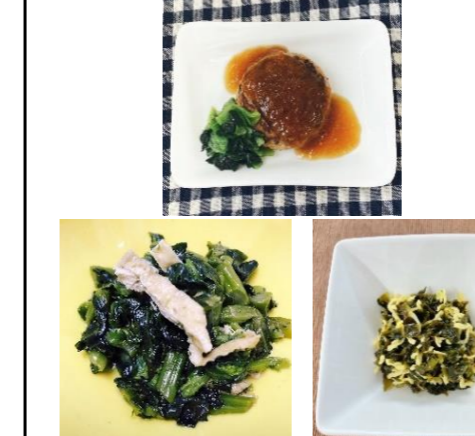
2月 献立表

モルツウェル株式会社

島根県松江市北陵町18番地1 TEL 0852-20-2400

常食

期間：2024/2/19～2/25

	2月19日 (月)	2月20日 (火)	2月21日 (水)	2月22日 (木)	2月23日 (金)	2月24日 (土)	2月25日 (日)
朝食	米飯 麩と卵の煮物 ひじきと枝豆の白和え 牛乳 	米飯 炒り豆腐 揚げ茄子の生姜あん 牛乳 	米飯 厚揚げのあっさり炊き カリフラワーのゆかり和え 牛乳 	パン ウィナーと卵のキャップ炒め しろ菜とちくわの煮浸し 牛乳 	米飯 大豆としらすの煮物 無限ピーマンサラダ 牛乳 	米飯 茄子と卵のトマト味噌炒め 春菊とカボチャのお浸し 牛乳 	米飯 高野豆腐の卵とし そぼろきんぴら 牛乳 
昼食	米飯 ホキの味噌煮 かぼちゃのカニあんかけ 小松菜とカボチャのお浸し 	カレーピラフ NEW 白身魚フライ 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 きのこ煮 ほうれん草のからし和え 	米飯 めばるのハーブ焼き 薩摩揚げの炒り煮 小松菜のドレッシング和え 	米飯 和風おろしハンバーグ 菜の花と揚げの煮浸し 若布と錦糸卵の酢の物 	米飯 ホキの煮つけ がんもとれんこんの煮物 NEW はるさめサラダ 	米飯 豚すき焼き さつま芋の甘露煮 千切り大根の酢漬け 
夕食	米飯 回鍋肉 (ホイコーロー) いんげんのおかか煮 ゆずなます 	米飯 蒸し鶏のユーリンチー 黒花豆の甘煮 もやしと若布のさっぱり和え 	米飯 あじの塩焼き さつま芋のオレンジ煮 切り干し大根の酢の物 	[A] 米飯 クリームシチュー 南瓜のごままぶし 改善 マカロニサラダ [B] 米飯 鶏の旨煮 南瓜のごままぶし 改善 マカロニサラダ 	米飯 さばの梅かつお焼き 冬瓜のとろみ煮 キャベツの浅漬け 	米飯 鶏肉の生姜照り焼き ごった煮 オニオンサラダ 	米飯 赤魚の西京焼き 野菜餃子 ほうれん草のごま和え 
一日分の摂取量	エネルギー 1556kcal 蛋白質 50.7g 脂質 40.4g 炭水化物 243.8g 食塩 4.9g	エネルギー 1649kcal 蛋白質 58.1g 脂質 45.1g 炭水化物 251.4g 食塩 6.4g	エネルギー 1555kcal 蛋白質 48.7g 脂質 40.5g 炭水化物 241.1g 食塩 5.7g	[A] エネルギー 1477kcal 蛋白質 51.1g 脂質 39.9g 炭水化物 226.7g 食塩 5.9g [B] エネルギー 1536kcal 蛋白質 62.1g 脂質 42.7g 炭水化物 224.7g 食塩 5.8g	エネルギー 1549kcal 蛋白質 50.1g 脂質 40.7g 炭水化物 237.9g 食塩 5.9g	エネルギー 1502kcal 蛋白質 56.5g 脂質 34.7g 炭水化物 235.3g 食塩 5.2g	エネルギー 1600kcal 蛋白質 51.8g 脂質 37.2g 炭水化物 256.2g 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 石川奈津子

2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：2024/2/26～2/29

	2月26日 (月)	2月27日 (火)	2月28日 (水)	2月29日 (木)									
朝食	米飯 スペイン風オムレツ ひじきの煮物 牛乳 	米飯 エビの彩りしんじょう 菜の花のお浸し 牛乳 	米飯 大根と豚の味噌煮 えのきと若布の和え物 牛乳 	米飯 八幡巻き チンゲン菜のピーナッツ和え 牛乳 									
昼食	米飯 バジルチキン 小松菜と人参の煮浸し ピーマンの梅和え 	米飯 たらカツ じゃが芋の煮っころがし スパゲティサラダ 	米飯 めばるの山椒焼き 高野の煮合わせ しろ菜と揚げのお浸し 	米飯 さわらの幽庵焼き もやしのカレー炒め なすの揚げびたし 									
夕食	米飯 五目豆腐の銀あんかけ きこのソテー もやしの酢の物 	米飯 ピリ辛豚サイコロステーキ 大豆煮 白菜の生姜和え 	[A] 米飯 100g 親子とじうどん かぼちゃと昆布の煮物 改善 カワワ-とツのツ-漬け [B] 米飯 親子とじ かぼちゃと昆布の煮物 改善 カワワ-とツのツ-漬け 	米飯 ハヤシ-ハンバ-グ さつま芋の煮合わせ 三色ピーマンのおかか和え 									
一日分の摂取量	エネルギー 1561kcal 蛋白質 50.9g 脂質 44.5g 炭水化物 235.4g 食塩 5.6g	エネルギー 1534kcal 蛋白質 52.1g 脂質 37g 炭水化物 241.7g 食塩 5.8g	[A] エネルギー 1524kcal 蛋白質 55.2g 脂質 34.1g 炭水化物 244.6g 食塩 8.4g [B] エネルギー 1516kcal 蛋白質 55.5g 脂質 36.4g 炭水化物 233.8g 食塩 5.4g	エネルギー 1510kcal 蛋白質 54.4g 脂質 36.9g 炭水化物 238.3g 食塩 5g									

※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



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。今年の恵方は東北東です。

●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。



その不調「冬バテ」かも？

冬は風邪やウイルス感染、乾燥に気を付けたい季節です。寒さのせいか、なかなか寝付けなかったり、朝起きるのが辛かったり、なんとなくだるいなと感じることはないでしょうか。実はそれ「冬バテ」が原因かもしれません。今回は冬場の体調不良冬バテに関する原因と対策をご紹介します。

冬バテの原因は？

○寒暖差による疲労

冬は朝晩の気温差が大きいことに加え、暖房器具の使用で室内外の温度差も大きくなり、温度変化による自律神経の乱れが起こります。室内と室外で5度以上差があると疲労が出やすいといわれています。



○多忙や食生活の乱れ

年末年始になり仕事が忙しくなったり、忘年会や新年会により食べすぎ・飲みすぎにより体に負担をかけてしまうのも疲労の原因です。



○日照時間の減少

日照時間が減ることで「セロトニン」の分泌が減少し、精神の安定や睡眠、食欲のコントロールなどに悪影響が生じます。



冬バテにきく食材

風邪の予防や疲れた体を癒す食材を食べることで体の内側からケアして冬バテを乗り越えていきましょう。

・白菜

白菜にはビタミンC豊富に含まれており、風邪予防や免疫力を高める効果が期待できます。



・春菊

βカロテンが豊富に含まれており、粘膜や皮膚を正常に保つのに役立ち、肌荒れや風邪の予防になります。



・かぼちゃ

冬に旬を迎えるかぼちゃはビタミンEが多く含まれており、血液の流れを良くする働きがあります。代謝が良くなり、老廃物がたまりにくくなるため冬の疲れをとるのに効果的です。

