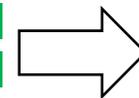




令和6年3月 献立表

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

ほうれん草しゅうまい

ほうれん草を混ぜ込んだしゅうまいです。綺麗な緑色で彩りも良く、食べやすいサイズのしゅうまいです。



キャベツの昆布和え

キャベツを昆布茶と昆布だしで味付けした一品。昆布の旨味がキャベツによく合います。



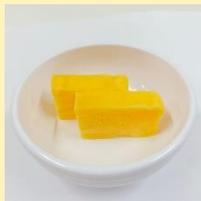
ささみチーズフライ

柔らかいささみ肉にチーズをのせ衣で包みました。ジューシーな鶏肉とチーズのハーモニーが広がる一品です。



厚焼き玉子

しっとりとした食感と口どけのよい卵の風味が広がり、甘めの味付けが食欲をそそります。



ブラッシュアップメニュー

鮭の塩焼き

盛り付けの際に身崩れするというご意見を頂きました。調理方法を見直すことで身崩れしにくいようにしました。

鶏肉と長ネギの生姜スープ煮

味が薄いというご意見を頂きました。調味料の配合を見直すことでより味が感じられるようにしました。

さつま芋と昆布の煮物

水分が少なくパサつくというご意見を頂きました。調味液にとろみをつけることでパサつきなく食べやすいようにしました。



モルツウェル 株式会社

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：2024/2/26～3/3

	2月26日 (月)	2月27日 (火)	2月28日 (水)	2月29日 (木)	3月1日 (金)	3月2日 (土)	3月3日 (日)
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 	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 厚揚げの生姜煮 人参とツナサラダ 牛乳 	米飯 薩摩揚げの煮合わせ なます 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 	米飯 ホキのピリ辛味噌煮 れんこんと人参の煮物 ブロッコリーのおろし和え 	米飯 豚の甘辛煮 里芋の煮物 キャベツの昆布和え NEW 	[A] 桜ちらし寿司 ひじきと舞茸の煮物 しろ菜とかぼこのお浸し [B] 米飯 アジつみれの和風あんかけ ひじきと舞茸の煮物 しろ菜とかぼこのお浸し 
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 カリフラワーとツナのツナ漬け [B] 米飯 親子とじ かぼちゃと昆布の煮物 カリフラワーとツナのツナ漬け 	米飯 ハヤシソースハンバーグ さつま芋の煮合わせ 三色ピーマンのおかか和え 	米飯 豚肉の野菜炒め 金時煮豆 ほうれん草のお浸し 	米飯 ホッケの塩焼き きんぴらごぼう 春菊のおかか和え 	米飯 鶏の旨煮 白菜とペーコンの洋風煮浸し 3種の豆と豆乳のサラダ 
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	エネルギー 1552kcal 蛋白質 58.1g 脂質 44.7g 炭水化物 226.2g 食塩 6.8g	エネルギー 1527kcal 蛋白質 50.9g 脂質 42.7g 炭水化物 226.7g 食塩 4.9g	[A] エネルギー 1482kcal 蛋白質 49.6g 脂質 34.4g 炭水化物 237.1g 食塩 5.3g [B] エネルギー 1555kcal 蛋白質 55.8g 脂質 36.7g 炭水化物 243.6g 食塩 5.4g

※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 石川奈津子

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：2024/3/4～3/10

	3月4日 (月)	3月5日 (火)	3月6日 (水)	3月7日 (木)	3月8日 (金)	3月9日 (土)	3月10日 (日)
朝食	米飯 オムレツ フンゲン菜とかがのお浸し 牛乳 	米飯 エビ団子の旨煮 さつま芋の煮物 牛乳 	米飯 炒り豆腐 若布とねぎのぬた 牛乳 	米飯 麩と卵の煮物 鶏とブロッコリーの柚子和え 牛乳 	米飯 かに風味あんかけしんじょう 切り干し大根煮 牛乳 	パン チーズ入りスクランブルエッグ ピーマンマリネ 牛乳 	米飯 五目豆煮 春菊とちくわの煮浸し 牛乳 
昼食	米飯 カレイのソテー じゃが芋とツのしょうゆ炒め 春雨サラダしそ風味 	米飯 鶏肉の炭火焼き風 小松菜の煮浸し カリフラワーの甘酢 	米飯 さわらの照り焼き もやし炒め きくらげのドレッシング和え 	米飯 ふっくらあじの大葉フライ ちくわの五目煮 ほうれん草とかがの白和え 	[A] ピーフカレーライス 焼きビーフン ひじきとツのサラダ [B] 米飯 牛皿 焼きビーフン ひじきとツのサラダ 	米飯 ホキの煮つけ 小松菜のソテー 人参サラダ 	三色丼 大根と揚げのうま煮 オニオンサラダ 
夕食	米飯 豚肉のオスターソース炒め がんもの含め煮 いんげんのピーナッツ和え 	米飯 さばのみりん焼き きんぴられんこん 菜の花と揚げのお浸し 	米飯 トマトソースハンバーグ キャベツの洋風煮 ごぼうサラダ 	米飯 豚肉のデミソース煮 なすの煮物 かぼちゃサラダ 	米飯 めばるの味噌煮 里芋のべーコン炒め 白菜のゆかり和え 	米飯 回鍋肉 (ホイコーロー) きのこの佃煮風 菜の花のお浸し 	米飯 カレイの若狭焼き かぼちゃの煮物 もやしと豚のナムル 
一日分の摂取量	エネルギー 1524kcal 蛋白質 51.4g 脂質 43.2g 炭水化物 224.4g 食塩 5.5g	エネルギー 1565kcal 蛋白質 56.2g 脂質 40.9g 炭水化物 237.2g 食塩 4.6g	エネルギー 1534kcal 蛋白質 52.8g 脂質 42.5g 炭水化物 227.9g 食塩 6.1g	エネルギー 1683kcal 蛋白質 50.7g 脂質 53.4g 炭水化物 245.1g 食塩 5.3g	[A] エネルギー 1514kcal 蛋白質 47.7g 脂質 33.7g 炭水化物 245.3g 食塩 6.6g [B] エネルギー 1562kcal 蛋白質 49g 脂質 42g 炭水化物 238.2g 食塩 5.7g	エネルギー 1532kcal 蛋白質 56g 脂質 48.5g 炭水化物 215.5g 食塩 6g	エネルギー 1571kcal 蛋白質 53.8g 脂質 40.3g 炭水化物 239.8g 食塩 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

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：2024/3/11～3/17

	3月11日 (月)	3月12日 (火)	3月13日 (水)	3月14日 (木)	3月15日 (金)	3月16日 (土)	3月17日 (日)
朝食	米飯 厚焼き玉子 NEW 薩摩揚げの炒り煮 牛乳 	米飯 高野豆腐の卵とじ もやしのカレー炒め 牛乳 	米飯 ツナ大根 菜の花のカニカマ和え 牛乳 	米飯 鶏団子の生姜煮 いんげんソテー 牛乳 	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 	米飯 しのだ煮 小松菜とちくわの煮浸し 牛乳 	米飯 大根の彩りあんかけ えのきと若布の和え物 牛乳 
昼食	米飯 塩豚 キャベツとハムの白だし煮 いんげんのごま和え 	米飯 赤魚のねぎ蒸し カリフラワーのクリーム煮 小松菜としらすのお浸し 	米飯 若鶏の唐揚げ しる菜の煮浸し マカロニサラダ 	米飯 ぶりの煮つけ ひじきと大豆の煮物 ほうれん草のかまぼこ和え 	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 	[A] 米飯 100g えび天うどん ごった煮 木の実とハムのサラダ [B] 米飯 さばの塩焼き ごった煮 木の実とハムのサラダ 	米飯 鶏肉と長ネギの生姜スー煮 NEW じゃが芋とツナのしょうゆ炒め ブロッコリーの菜種和え 
夕食	米飯 たら煮つけ 人参とコンニャクの甘酢金平 チンゲン菜のサラダ 	混ぜ込み青菜ご飯 鶏肉と玉葱の甘ポン酢煮 さつま芋と昆布の煮物 NEW コールスローサラダ 	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 	米飯 豚肉と厚揚げの炒め物 春菊とツナの煮浸し オクラのごま和え 	米飯 白身魚の蒸し煮 切干と薩摩揚げの煮物 もやしと鶏のドレッシング和え 	米飯 ハイツーハンバーグ ふきの炒め煮 ポテトサラダ 	米飯 めばるのハーブ焼き ほうれん草と揚げの煮浸し キャベツのおかかマヨネーズ和え 
一日分の摂取量	1人1日 - 1525kcal 蛋白質 49.5g 脂質 40g 炭水化物 233.2g 食塩 5.6g	1人1日 - 1518kcal 蛋白質 56.3g 脂質 39.1g 炭水化物 230.9g 食塩 6g	1人1日 - 1556kcal 蛋白質 55.6g 脂質 38g 炭水化物 242.2g 食塩 5.2g	1人1日 - 1590kcal 蛋白質 55.3g 脂質 45.7g 炭水化物 234.1g 食塩 5.5g	1人1日 - 1524kcal 蛋白質 57.5g 脂質 44.2g 炭水化物 220.2g 食塩 5.5g	[A] 1人1日 - 1481kcal 蛋白質 43g 脂質 32.2g 炭水化物 253.5g 食塩 8.3g [B] 1人1日 - 1561kcal 蛋白質 48.3g 脂質 43.9g 炭水化物 236.3g 食塩 5.2g	1人1日 - 1513kcal 蛋白質 56.8g 脂質 38.7g 炭水化物 230.5g 食塩 5.4g

※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 石川奈津子

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：2024/3/18～3/24

	3月18日 (月)	3月19日 (火)	3月20日 (水)	3月21日 (木)	3月22日 (金)	3月23日 (土)	3月24日 (日)
朝食	米飯 高野の煮合わせ こんにやくと竹輪の炒め物 牛乳 	米飯 厚揚げのあっさり炊き ひじきと舞茸の煮物 牛乳 	米飯 山形芋煮風 大豆煮 牛乳 	パン ふんわり卵の甘酢あんかけ 白菜のドレッシング和え 牛乳 	米飯 薩摩揚げの煮合わせ 大豆としらすの煮物 牛乳 	米飯 ウィナーと卵のケチャップ炒め 菜の花と人参の煮浸し 牛乳 	米飯 大根と牛肉のこってり味噌煮 なすの揚げびたし 牛乳 
昼食	赤飯 鮭の塩焼き 改善 なすの煮物 もやしの酢の物 	米飯 豚肉のチャプチェ風 南瓜のごままぶし いんげんのおかか和え 	米飯 さわらの幽庵焼き しろ菜とコンの煮浸し 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 サイロステーキの黒酢あんかけ きこのソテー 小松菜と加納コのお浸し 	米飯 たらのお浸し ひじきの煮物 ふきのおかか和え 	米飯 豚の生姜炒め もやしと揚げの煮浸し ハムと野菜のマリネサラダ 
夕食	米飯 豚肉の卵とじ 春菊の煮浸し きくらげのドレッシング和え 	米飯 あじの味噌煮 チンゲン菜のソテー カリフラワーのゆかり和え 	米飯 ささみチーズフライ NEW ちくわと人参の炒り煮 菜の花のお浸し 	[A] チンカレーライス 大根と人参の旨煮 フルーツゼリー (みかん) [B] 米飯 鶏肉のハーブキュー焼き 大根と人参の旨煮 フルーツゼリー (みかん) 	米飯 白身魚のバジル焼き さつま芋の甘露煮 キャベツの浅漬け 	米飯 鶏の青じそソース 三色煮豆 じゃが芋のコロコロサラダ 	米飯 めばるの煮つけ 里芋のそぼろ煮 小松菜のカニカマ和え 
一日分の摂取量	エネルギー 1563kcal 蛋白質 55.5g 脂質 38.6g 炭水化物 235.5g 食塩 5.8g	エネルギー 1553kcal 蛋白質 50.1g 脂質 40.9g 炭水化物 239.8g 食塩 4.6g	エネルギー 1559kcal 蛋白質 53.2g 脂質 38.2g 炭水化物 241.4g 食塩 5g	[A] エネルギー 1598kcal 蛋白質 47.5g 脂質 52.9g 炭水化物 229.9g 食塩 6.9g [B] エネルギー 1568kcal 蛋白質 57.6g 脂質 51.2g 炭水化物 218.8g 食塩 5.8g	エネルギー 1598kcal 蛋白質 48.3g 脂質 41.7g 炭水化物 252.7g 食塩 5.2g	エネルギー 1600kcal 蛋白質 59.5g 脂質 44.1g 炭水化物 238.5g 食塩 5.1g	エネルギー 1522kcal 蛋白質 54.2g 脂質 39.1g 炭水化物 228.6g 食塩 4.1g

※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

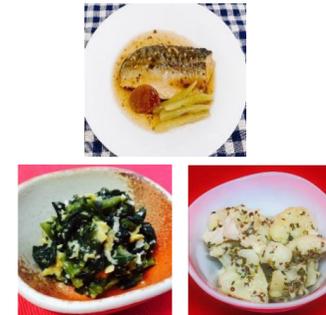
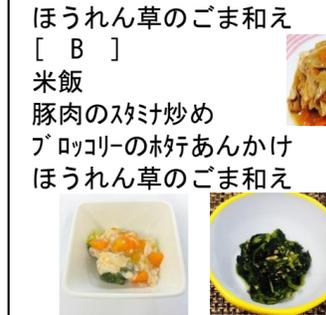
3月 献立表

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：2024/3/25～3/31

	3月25日 (月)	3月26日 (火)	3月27日 (水)	3月28日 (木)	3月29日 (金)	3月30日 (土)	3月31日 (日)
朝食	米飯 豆乳よせ いんげんソテー 牛乳 	米飯 がんもとれんこんの煮物 カラフルマンとツナの炒り煮 牛乳 	米飯 麩と卵の煮物 ほうれん草と揚げのお浸し 牛乳 	米飯 大根と牛肉のコトコ煮 いんげんのピーナッツ和え 牛乳 	米飯 炒り鶏 小松菜のお浸し 牛乳 	米飯 さつまいもと豚肉の煮物 切干と薩摩揚げの煮物 牛乳 	パン キャベツの卵炒め ごぼうサラダ 牛乳 
昼食	米飯 かぼちゃコロケ きのこと竹輪の炒め物 キャベツのごま酢和え 	米飯 さわらの生姜煮 じゃが芋の煮ころがし 白菜と人参のお浸し 	米飯 ホッケの塩焼き 卵の花炒り こんにやくのゆず和え 	米飯 照り焼きチーズ入りハンバーグ さつまいものオレンジ煮 冬瓜のピクルス 	米飯 たっぷりベコントマトフライ 揚げ茄子の生姜あん キャベツのおかかポン酢和え 	米飯 タンドリーチキン 刻み昆布煮 春菊のツナ和え 	米飯 夕の彩りピーマンソースかけ かに風味かまぼこ磯辺天ぷら 白菜のお浸し 
夕食	米飯 鶏のケチャップ焼き ほうれん草しゅうまい NEW しろ菜のお浸し 	[A] 鶏と椎茸のちらし寿司 もやし炒め 明太子スパゲティサラダ [B] 米飯 鶏とごぼうの山椒梅酒煮 もやし炒め 明太子スパゲティサラダ 	米飯 豚肉とキャベツの甘味噌炒め ちくわの煮物 若布とカニカマの酢の物 	米飯 さばの梅煮 菜の花の卵とじ カラフラワーの粒マスタードサラダ 	米飯 カレイの煮つけ かぼちゃのレーズン煮 もやしのごま酢 	米飯 ぶりの照り焼き チンゲン菜とベーコンのソテー 春雨サラダしそ風味 	[A] 米飯 100g チャーシュー麺 ブロッコリーの林檎あんかけ ほうれん草のごま和え [B] 米飯 豚肉のスタミナ炒め ブロッコリーの林檎あんかけ ほうれん草のごま和え 
一日分の摂取量	エネルギー 1631kcal 蛋白質 51.4g 脂質 45.8g 炭水化物 249.5g 食塩 5.5g	[A] エネルギー 1515kcal 蛋白質 48.5g 脂質 35.9g 炭水化物 238.7g 食塩 6.7g [B] エネルギー 1548kcal 蛋白質 50.9g 脂質 39.7g 炭水化物 235.5g 食塩 5.4g	エネルギー 1513kcal 蛋白質 50.7g 脂質 42.3g 炭水化物 224.2g 食塩 6.2g	エネルギー 1594kcal 蛋白質 47.9g 脂質 43g 炭水化物 245.7g 食塩 5.7g	エネルギー 1603kcal 蛋白質 49.3g 脂質 39.6g 炭水化物 256.4g 食塩 5.3g	エネルギー 1522kcal 蛋白質 59.4g 脂質 40.2g 炭水化物 228.6g 食塩 5.7g	[A] エネルギー 1384kcal 蛋白質 53.9g 脂質 33.9g 炭水化物 212.7g 食塩 5.9g [B] エネルギー 1515kcal 蛋白質 52.5g 脂質 49g 炭水化物 211.1g 食塩 6.6g

※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

消化器の老化について

年齢とともに目が悪くなったり、体力が落ちたりと老化を感じる場合があります。意外にも胃や腸などの消化器にも加齢による影響があります。消化器は他の臓器と比較して老化の進行が遅いと言われてはいますが少しずつ老化の影響が出てきます。今回は消化器が老化することでどのようなことが起こるのか対策と共にご紹介します。

○口腔機能の老化

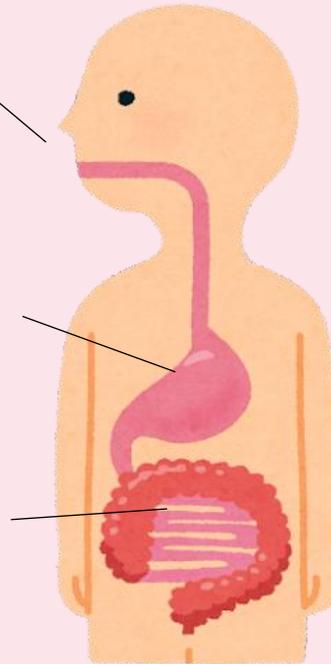
- ・唾液の量が減ることで嚙んだり飲み込んだりすることが難しくなる。
- ・口が乾燥して衛生状態が悪くなる。

○胃の老化

- ・胃液の分泌量が少なくなり、消化がされにくくなる。
- ・胃から腸へ食べ物を運ぶ能力が低下して胃もたれを起こす。

○腸の老化

- ・消化液の分泌量が少なくなることで小腸での栄養の吸収が悪くなる。
- ・食べ物を運ぶ力が低下し、排泄する力が弱くなるため便秘になりやすくなる。



◆老化への対策◆

○よく噛んで食べる

噛むことで食べ物を消化吸収しやすくし、唾液の分泌も促すことができます。



○食生活を見直す

胃腸に負担がかからないよう暴饮暴食を避けて、消化しやすい物食べるようにしましょう。



○便秘の改善

腸内環境を良くするバナナやヨーグルト、善玉菌のエサとなる食物繊維を多く含む芋類、海藻類などを取り入れましょう。



～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。

