

# 令和7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。



## お正月メニュー

三が日は一部おせちメニューが登場します。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。おせちを食べてお正月を祝いましょう。



## 今月の新メニュー

### ひじきと姫竹の煮物

細くて柔らかい姫竹を使用しました。「姫竹」は「ねまがりたけ」等地域によって様々な呼び方をされます。かつおのフレークが入っており、しっかりとしたかつお風味の味付けになっております。



# 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：2024/12/30～2025/1/5

	12月30日 (月)	12月31日 (火)	1月1日 (水)	1月2日 (木)	1月3日 (金)	1月4日 (土)	1月5日 (日)
朝食	<p>米飯 炒り鶏 キャベツのドレッシング和え 牛乳</p> 	<p>米飯 アスパラガスの卵炒め ピーマンのうま味ナムル 牛乳</p> 	<p>米飯 寿厚焼き玉子 人参と揚げの炒め煮 牛乳</p> 	<p>米飯 木の葉しんじょうの煮物 はるさめサラダ 牛乳</p> 	<p>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</p> 	<p>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</p> 	<p>米飯 大豆と筍の旨煮 白菜のピーナツ和え 牛乳</p> 
昼食	<p>米飯 肉じゃが 小松菜とちくわの煮浸し マカロニサラダ</p> 	<p>米飯 あじの煮つけ きんぴらごぼう ブロッコリーのドレッシング和え</p> 	<p>赤飯 八幡巻き 花しんじょうの煮合わせ 紅白なます</p> 	<p>米飯 豚肉のスタミナ炒め 白菜と加ボコの煮浸し ひじきとツナのサラダ</p> 	<p>米飯 カレーの若狭焼き 伊達巻き しろ菜と人参のお浸し</p> 	<p>米飯 豚肉のチャブチェ風 高野の煮合わせ ブロッコリーの菜種和え</p> 	<p>米飯 さわらのごま煮 大根の煮物 ハムと野菜のマリネサラダ</p> 
夕食	<p>米飯 さばの照り煮 切干大根と高野豆腐の煮物 ふきのおかか和え</p> 	<p>[ A ] 米飯 100g 鶏南蛮そば かぼちゃと昆布の煮物 菜の花のカニカマ和え [ B ] 米飯 鶏の旨煮 かぼちゃと昆布の煮物 菜の花のカニカマ和え</p> 	<p>米飯 赤魚の生姜煮 じゃが芋のそぼろ煮 なすの揚げびたし</p> 	<p>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</p> 	<p>米飯 筑前煮 キャベツのソテー 若布と錦糸卵の酢の物</p> 	<p>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</p> 	<p>米飯 鶏の照り煮 かぼちゃの煮物 コールスローサラダ</p> 
一日分の摂取量	<p>エネルギー 1534kcal 蛋白質 47.5g 脂質 39g 炭水化物 236.8g 食塩 5.1g</p>	<p>[A] エネルギー 1489kcal 蛋白質 51.2g 脂質 33g 炭水化物 240.1g 食塩 7.4g [B] エネルギー 1520kcal 蛋白質 56g 脂質 34.8g 炭水化物 239g 食塩 5.1g</p>	<p>エネルギー 1489kcal 蛋白質 56.7g 脂質 30.4g 炭水化物 244.2g 食塩 4.7g</p>	<p>エネルギー 1623kcal 蛋白質 52.4g 脂質 49.7g 炭水化物 235.3g 食塩 5.7g</p>	<p>エネルギー 1503kcal 蛋白質 57.7g 脂質 27g 炭水化物 249.2g 食塩 5.3g</p>	<p>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</p>	<p>エネルギー 1486kcal 蛋白質 55.7g 脂質 35.8g 炭水化物 230.4g 食塩 4.3g</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 石川奈津子

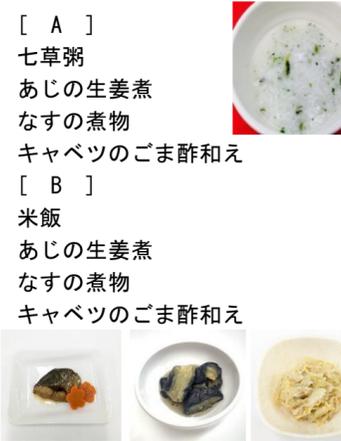
# 1月 献立表

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：2025/1/6～1/12

	1月6日 (月)	1月7日 (火)	1月8日 (水)	1月9日 (木)	1月10日 (金)	1月11日 (土)	1月12日 (日)
朝食	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 	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 じゃが芋と玉葱の炒め物 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 
昼食	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 	[ A ] 七草粥 あじの生姜煮 なすの煮物 キャベツのごま酢和え [ B ] 米飯 あじの生姜煮 なすの煮物 キャベツのごま酢和え 	米飯 鶏とごぼうの山椒梅酒煮 大豆煮 ほうれん草のお浸し 	米飯 たらの煮つけ ひじきと舞茸の煮物 キャベツのドレッシング和え 	米飯 バジルチキン かぼちゃと昆布の煮物 春菊とかまぼこの和え物 	米飯 焼きあじの南蛮漬け きのこベーコンのソテー マカロニサラダ 	[ A ] 米飯 100g ちゃんぽん麺 切り干し大根煮 春雨サラダしそ風味 [ B ] 米飯 豚肉のにんにく味噌炒め 切り干し大根煮 春雨サラダしそ風味 
夕食	米飯 めばるの煮つけ チンゲン菜のソテー カリフラワーのゆかり和え 	米飯 塩豚 冬瓜のとりみ煮 菜の花とツナのお浸し 	米飯 さばの味噌煮 チンゲン菜と揚げの煮浸し 明太子スパゲティサラダ 	[ 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 [ B ] 米飯 牛皿 お豆のコンソメ煮 フルーツゼリー 	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 豚すき焼き 人参とさつま揚げの佃煮風 鶏とブロッコリーの柚子和え 	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 
一日分の摂取量	エネルギー 1510kcal 蛋白質 54g 脂質 41.6g 炭水化物 231.1g 食塩 6.2g	[A] エネルギー 1630kcal 蛋白質 55.5g 脂質 53.4g 炭水化物 225.1g 食塩 5.8g [B] エネルギー 1623kcal 蛋白質 54.5g 脂質 53.2g 炭水化物 222.1g 食塩 5.4g	エネルギー 1627kcal 蛋白質 53.8g 脂質 47.3g 炭水化物 234g 食塩 5.3g	[A] エネルギー 1571kcal 蛋白質 50.5g 脂質 36.5g 炭水化物 250.8g 食塩 5.8g [B] エネルギー 1543kcal 蛋白質 54.5g 脂質 33.1g 炭水化物 243.8g 食塩 4.9g	エネルギー 1567kcal 蛋白質 56g 脂質 44.5g 炭水化物 229.5g 食塩 4.6g	エネルギー 1561kcal 蛋白質 59.8g 脂質 44.7g 炭水化物 224.7g 食塩 6g	[A] エネルギー 1495kcal 蛋白質 52.5g 脂質 34.5g 炭水化物 235.2g 食塩 7.6g [B] エネルギー 1587kcal 蛋白質 56.3g 脂質 45.8g 炭水化物 229.1g 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

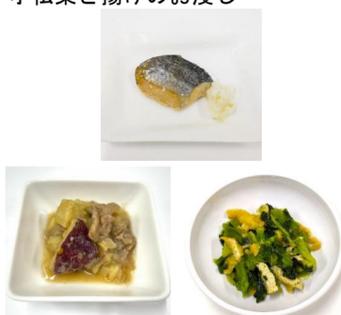
# 1月 献立表

モルツウエル株式会社

島根県松江市北陵町18番地1 TEL 0852-20-2400

常食

期間：2025/1/13～1/19

	1月13日 (月)	1月14日 (火)	1月15日 (水)	1月16日 (木)	1月17日 (金)	1月18日 (土)	1月19日 (日)
朝食	<p>米飯 かに風味あんかけしんじょう 卵の花の柚子風味 牛乳</p> 	<p>米飯 豚肉と玉ねぎの炒め物 キャベツとツナのポン酢和え 牛乳</p> 	<p>米飯 五目豆煮 大根のおかかマヨ和え 牛乳</p> 	<p>米飯 大根と牛肉のコトコト煮 菜の花の煮浸し 牛乳</p> 	<p>パン ベーコンと卵の洋風煮 大豆と玉ねぎのマリネ 牛乳</p> 	<p>米飯 がんもの含め煮 小松菜とカボチャの煮浸し 牛乳</p> 	<p>米飯 高野豆腐の卵とじ コンニャクと薩摩揚げの炒煮 牛乳</p> 
昼食	<p>米飯 さわらのみりん焼き さつま芋と豚肉の煮物 小松菜と揚げのお浸し</p> 	<p>米飯 ささみチーズフライ かぼちゃのレーズン煮 春菊とコンのお浸し</p> 	<p>親子丼 なすのみそ田楽 しろ菜とカボチャのお浸し</p> 	<p>米飯 タラの彩りピーマンソースかけ いんげんのわか風味ソテー 若布と錦糸卵の中華和え</p> 	<p>米飯 ハヤシスープパーク 人参とコンニャクの甘酢金平 ほうれん草と揚げのお浸し</p> 	<p>米飯 さばのからし焼き 里芋のカニあんかけ 大根の白だし漬け</p> 	<p>米飯 めばるのハーブ焼き しろ菜とちくわの煮浸し さつま芋サラダ</p> 
夕食	<p>米飯 タンドリーチキン 刻み昆布煮 オクラのごま和え</p> 	<p>米飯 ぶりの煮つけ 花高野巻きの煮合わせ ピーマンマリネ</p> 	<p>米飯 赤魚のねぎ蒸し ジャーマンポテト もやしと豚のナムル</p> 	<p>米飯 キャベツと豚肉の生姜蒸し 薩摩揚げの炒り煮 カワカワとツナのサワー漬け</p> 	<p>[ A ] 鮭のちらし寿司 れんこんと人参の煮物 かぼちゃサラダ</p> <p>[ B ] 米飯 鮭の幽庵焼き れんこんと人参の煮物 かぼちゃサラダ</p> 	<p>米飯 豚の青じそ炒め きんぴらごぼう 三色ピーマンのおかか和え</p> 	<p>米飯 鶏肉の生姜照り焼き 春菊とツナの煮浸し 3種の豆と豆乳のサラダ</p> 
一日分の摂取量	<p>エネルギー 1550kcal 蛋白質 59.2g 脂質 40.1g 炭水化物 230.7g 食塩 5.2g</p>	<p>エネルギー 1594kcal 蛋白質 51.5g 脂質 44.9g 炭水化物 243.2g 食塩 4.8g</p>	<p>エネルギー 1535kcal 蛋白質 51.8g 脂質 45.5g 炭水化物 222.9g 食塩 5.3g</p>	<p>エネルギー 1553kcal 蛋白質 56.6g 脂質 42.5g 炭水化物 228.3g 食塩 5.8g</p>	<p>[A] エネルギー 1453kcal 蛋白質 47.6g 脂質 36.5g 炭水化物 230.1g 食塩 7.1g</p> <p>[B] エネルギー 1488kcal 蛋白質 52.9g 脂質 36.5g 炭水化物 230.6g 食塩 6.9g</p>	<p>エネルギー 1661kcal 蛋白質 51.2g 脂質 56.3g 炭水化物 226.6g 食塩 5.7g</p>	<p>エネルギー 1490kcal 蛋白質 60.2g 脂質 36.7g 炭水化物 225.2g 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 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：2025/1/20～1/26

	1月20日 (月)	1月21日 (火)	1月22日 (水)	1月23日 (木)	1月24日 (金)	1月25日 (土)	1月26日 (日)
朝食	<p>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</p> 	<p>米飯 エビの彩りしんじょう 人参と卵の和え物 牛乳</p> 	<p>米飯 豆腐のチャンプルー 冬瓜のピクルス 牛乳</p> 	<p>米飯 キャベツのウインナー炒め 春菊のしらす和え 牛乳</p> 	<p>パン 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</p> 	<p>米飯 鶏と大豆の煮物 きんぴられんこん 牛乳</p> 	<p>米飯 厚焼き玉子 若布とカニカマの酢の物 牛乳</p> 
昼食	<p>米飯 さわらの煮つけ 花しんじょうの煮合わせ チンゲン菜のお浸し</p> 	<p>米飯 ガーリックチキン 野菜のコーンクリーム煮 オニオンサラダ</p> 	<p>米飯 コロッケ もやしと揚げの煮浸し ごぼうサラダ</p> 	<p>米飯 さばの照り煮 大豆煮 チンゲン菜のピーナッツ和え</p> 	<p>[ A ] チキンカレーライス インゲンとベーコンのソテー フルーツゼリー [ B ] 米飯 鶏のゆず塩ソテー インゲンとベーコンのソテー フルーツゼリー</p> 	<p>米飯 あじの塩焼き きのこのソテー ピーマンのうま味ナムル</p> 	<p>米飯 鶏のバターしょうゆ焼き さつま芋のオレンジ煮 いんげんのおかか和え</p> 
夕食	<p>[ A ] 米飯 とんかつ かぼちゃのカニあんかけ ブロッコリーのおろし和え [ B ] 米飯 豚肉の野菜炒め かぼちゃのカニあんかけ ブロッコリーのおろし和え</p> 	<p>米飯 白身魚の蒸し煮 大根と揚げのうま煮 キャベツと竹輪の和え物</p> 	<p>米飯 ぶりの和風あんかけ 里芋の煮合わせ かりフラワーの粒マスタードサラダ</p> 	<p>米飯 和風おろしハンバーグ ひじきと姫竹の煮物 NEW なすの揚げびたし</p> 	<p>米飯 さわらのケチャップ和え かぼちゃの煮物 ほうれん草と人参のお浸し</p> 	<p>米飯 豚肉とキャベツの甘味噌炒め 薩摩揚げの煮合わせ きくらげの中華和え</p> 	<p>米飯 赤魚の煮つけ 白菜の洋風煮浸し じゃが芋のコロコロサラダ</p> 
一日分の摂取量	<p>[A] エネルギー 1502kcal 蛋白質 49.5g 脂質 33.7g 炭水化物 241.4g 食塩 5.2g [B] エネルギー 1588kcal 蛋白質 52.7g 脂質 45.9g 炭水化物 230.6g 食塩 5.4g</p>	<p>エネルギー 1478kcal 蛋白質 55.8g 脂質 38.3g 炭水化物 220.9g 食塩 5g</p>	<p>エネルギー 1605kcal 蛋白質 51.1g 脂質 47.7g 炭水化物 237.9g 食塩 4.4g</p>	<p>エネルギー 1575kcal 蛋白質 51g 脂質 47g 炭水化物 229.1g 食塩 5.4g</p>	<p>[A] エネルギー 1557kcal 蛋白質 51.1g 脂質 40.5g 炭水化物 244.5g 食塩 7.1g [B] エネルギー 1527kcal 蛋白質 61.2g 脂質 39.1g 炭水化物 232.1g 食塩 6g</p>	<p>エネルギー 1617kcal 蛋白質 57.3g 脂質 50.3g 炭水化物 225.4g 食塩 5.4g</p>	<p>エネルギー 1514kcal 蛋白質 56g 脂質 35.2g 炭水化物 240.3g 食塩 4.9g</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

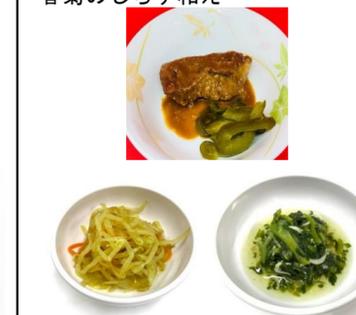
# 1月 献立表

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：2025/1/27～1/31

	1月27日 (月)	1月28日 (火)	1月29日 (水)	1月30日 (木)	1月31日 (金)	
朝食	米飯 麩と卵の煮物 菜の花と揚げの煮浸し 牛乳 	米飯 エビ大根 ごった煮 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 そぼろきんぴら 小松菜のピーナッツ和え 牛乳 	米飯 しのだ煮 3色野菜の中華風ごま和え 牛乳 	<div style="border: 2px solid blue; padding: 10px; text-align: center;"> <h2 style="font-size: 48px; margin: 0;">謹賀新年</h2>  </div>
昼食	米飯 ポークチャップ風 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 細切り昆布の煮物 ほうれん草のお浸し 	米飯 豚肉のオイスターソース炒め ツナ大根 若布とねぎのぬた 	米飯 あじの香味野菜パン粉焼き フゲン菜と加納コノ煮浸し ピーマンマリネ 	米飯 赤魚の味噌煮 もやしのカレー炒め 春菊のしらす和え 	
夕食	[ 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 鶏のにんにくだれ煮 かに風味かまぼこ磯辺天ぷら ブロッコリーのドレッシング和え 	米飯 たらにあんかけ 南瓜のごままぶし 菜の花のカニカマ和え 	[ A ] 米飯 醤油仕立てのよせ鍋風 スパゲティサラダ [ B ] 米飯 鶏肉と玉葱の甘ポン酢煮 厚揚げの煮合わせ スパゲティサラダ 	米飯 鶏もも肉のピリ辛炒め ひじきの煮物 ポテトサラダ 	
一日分の摂取量	[A] エネルギー 1685kcal 蛋白質 47.6g 脂質 49.8g 炭水化物 254.1g 食塩 7.9g [B] エネルギー 1623kcal 蛋白質 51.2g 脂質 46.9g 炭水化物 240.8g 食塩 4.7g	エネルギー 1571kcal 蛋白質 53.4g 脂質 41.6g 炭水化物 240.1g 食塩 5.8g	エネルギー 1515kcal 蛋白質 53.8g 脂質 36.8g 炭水化物 228.3g 食塩 5.7g	[A] エネルギー 1449kcal 蛋白質 52g 脂質 34.9g 炭水化物 224.5g 食塩 4.8g [B] エネルギー 1477kcal 蛋白質 58.5g 脂質 36.2g 炭水化物 221.8g 食塩 4.5g	エネルギー 1538kcal 蛋白質 54.6g 脂質 42.5g 炭水化物 228.5g 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 石川奈津子

# 明けましておめでとうございます

昨年は大変お世話になりました。  
今年も更なるサービスと品質の向上に努めてまいります。  
本年もよろしく願いいたします。

## 2025年のイベントといえば「大阪・関西万博」

開催期間は2025年4月13日(日)～10月13日(月)184日間。  
開催地は大阪の夢洲（ゆめしま）です。

## 万博とは

世界中からたくさんの人やモノが集まるイベントで、地球規模のさまざまな課題に取り組むために、世界各地の優れた知恵が集まります。万博では新しい技術や商品が生まれ、生活が便利になるきっかけとなります。

1970年に日本、そしてアジアで最初に開催された大阪万博は日本の高度経済成長をシンボライズする一大イベントとなりました。2025年大阪・関西万博は、2005年に開催された愛・地球博に続き、20年ぶりに日本で開催される国際博覧会です。



# 鏡餅について

鏡餅とは、大小の丸いお餅2個をひと重ねにしたものです。お餅の原料になるお米は、日本人にとって大切なものです。貴重なお米をついて作ったお餅は、昔の人にとって特別なものでした。そのため、正月お祝いのときに神仏に供えるものとして、古くから親しまれてきました。

## 鏡餅の意味と由来

昔から鏡には神様が宿るとされ、神聖なものとされていたため、お餅を鏡に見立てて「鏡餅」と呼ぶようになったようです。

日本では、年が明けると、年神様と呼ばれる神様が訪ねてくるという言い伝えがあります。鏡餅をお供えすることで神様と新年をお祝いし、1年の良運を願うという意味が込められています。

## お供え期間

鏡餅をお供えするおすすめの日は、12月28日です。八は末広がりなので、縁起がよい数字とされているからです。

お供えを下ろすのは、1月11日が一般的です。江戸時代初期、1月11日は商家の仕事はじめの日にあたり、使用人や得意先にお餅をふるまっていました。そこからお供えを下ろす日として定着したようです。

