

令和7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

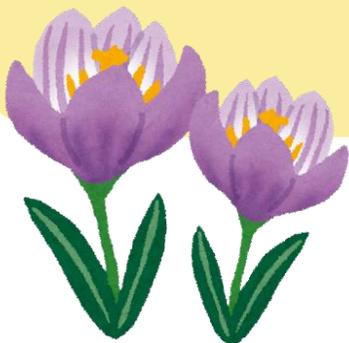
切干とひじきのツナマヨサラダ

切干大根とひじきを使用した和風サラダです。ツナとマヨネーズでなじみのある味付けになっております。



かぶの煮物

醤油とだしを使用したシンプルな煮物料理です。冬に食べたくなる一品です。



モルツウェル 株式会社

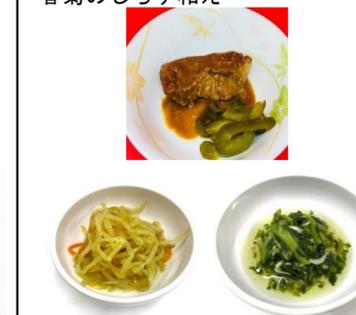
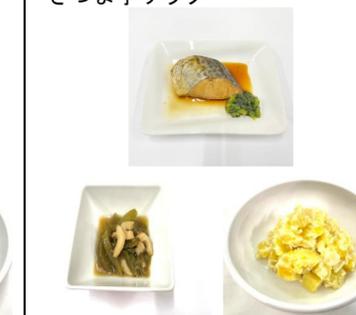
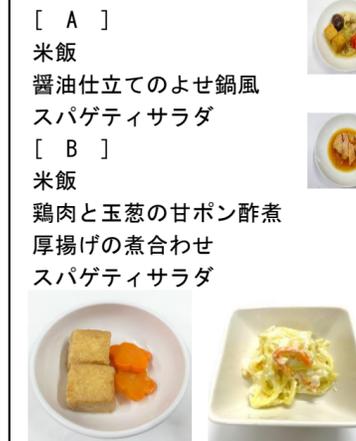
2月 献立表

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：2025/1/27～2/2

	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)	2月1日 (土)	2月2日 (日)
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 	パン オムレツ 小松菜のツナ和え 牛乳 	米飯 炒り豆腐 薩摩揚げの炒り煮 牛乳 
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 チン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 	米飯 さわらの照り焼き ピーマンと竹輪のきんぴら さつま芋サラダ 	米飯 豚肉のスタミナ炒め チンゲン菜の煮浸し ハムと野菜のマリネサラダ 
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 たらのあんかけ 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 	米飯 鶏唐揚げの野菜あんかけ いんげんソテー カリフラワーとアスパラのサラダ 	米飯 白身魚の蒸し煮 クラムチャウダー風 キャベツのドレッシング和え 
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	エネルギー 1512kcal 蛋白質 54.4g 脂質 41.5g 炭水化物 227.6g 食塩 6.9g	エネルギー 1541kcal 蛋白質 54.5g 脂質 41.5g 炭水化物 227.5g 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 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：2025/2/3～2/9

	2月3日 (月)	2月4日 (火)	2月5日 (水)	2月6日 (木)	2月7日 (金)	2月8日 (土)	2月9日 (日)
朝食	米飯 五目豆煮 ほうれん草とコーンのお浸し 牛乳 	米飯 はんぺんの卵とじ なすの揚げびたし 牛乳 	米飯 山形芋煮風 キャベツとハムの白だし煮 牛乳 	米飯 大豆のトマト煮 大根サラダ 牛乳 	米飯 枝豆のふわふわ豆腐 きんぴらごぼう 牛乳 	米飯 高菜の油炒め 菜の花のお浸し 牛乳 	パン スクランブルエッグ カリフラワーのクリーム煮 牛乳 
昼食	[A] 節分ちらし寿司 かぼちゃのレーズン煮 菜の花のごま和え [B] 米飯 めばるの味噌煮 かぼちゃのレーズン煮 菜の花のごま和え 	米飯 豚肉の南蛮漬け れんこんと人参の煮物 春菊のおかか和え 	米飯 チキンカツ 三色煮豆 はるさめサラダ 	米飯 さばの塩焼き もやし炒め チンゲン菜の菜種和え 	[A] ポークカレーライス いんげんのわか風味ソテー フルーツゼリー [B] 米飯 豚の生姜炒め いんげんのわか風味ソテー フルーツゼリー 	米飯 ぶりの和風あんかけ さつま芋と昆布の煮物 キャベツの浅漬け 	米飯 洋風チーズ入りハンバーグ しる菜とコーンの煮浸し 切干とひじきのサマサダ NEW 
夕食	米飯 タンドリーチキン さつま芋の甘露煮 大根の白だし漬け 	米飯 たらの煮つけ ジャーマンポテト もやしの酢の物 	米飯 あじの生姜煮 がんもの煮物 オクラのごま和え 	米飯 鶏肉のハーブ焼き じゃが芋の煮ころがし オニオンサラダ 	米飯 さわらの幽庵焼き 切干大根と高野豆腐の煮物 きくらげのドレッシング和え 	米飯 鶏の青じそソース 小松菜とちくわの煮浸し ピーマンマリネ 	米飯 鮭のレモンペッパー蒸し コニャクと薩摩揚げの炒煮 ほうれん草のピーナッツ和え 
一日分の摂取量	[A] エネルギー 1489kcal 蛋白質 49g 脂質 27.4g 炭水化物 256.3g 食塩 5.5g [B] エネルギー 1504kcal 蛋白質 55.6g 脂質 27.8g 炭水化物 256.4g 食塩 4.5g	エネルギー 1534kcal 蛋白質 52.6g 脂質 38.9g 炭水化物 235.5g 食塩 5.6g	エネルギー 1636kcal 蛋白質 55.6g 脂質 40.2g 炭水化物 255g 食塩 5g	エネルギー 1606kcal 蛋白質 54.9g 脂質 54.4g 炭水化物 216.1g 食塩 5.1g	[A] エネルギー 1626kcal 蛋白質 46.7g 脂質 43.3g 炭水化物 255.1g 食塩 6.1g [B] エネルギー 1685kcal 蛋白質 53.9g 脂質 48.5g 炭水化物 249.2g 食塩 5g	エネルギー 1553kcal 蛋白質 58.9g 脂質 42.9g 炭水化物 232.7g 食塩 5.3g	エネルギー 1554kcal 蛋白質 57.9g 脂質 52.6g 炭水化物 212g 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

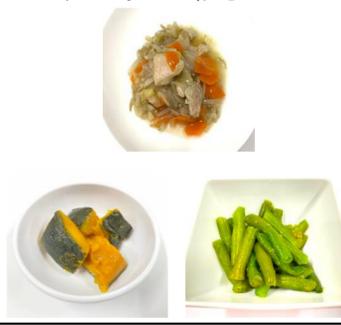
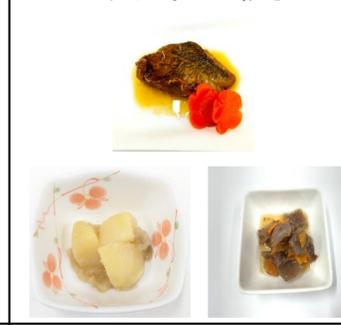
2月 献立表

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：2025/2/10～2/16

	2月10日 (月)	2月11日 (火)	2月12日 (水)	2月13日 (木)	2月14日 (金)	2月15日 (土)	2月16日 (日)
朝食	米飯 お豆のコンソメ煮 ふきの炒め煮 牛乳 	米飯 鶏団子のみぞれ煮 白菜のツナ和え 牛乳 	米飯 ベーコンと卵の洋風煮 卵の花の柚子風味 牛乳 	米飯 大豆煮 ブロッコリーのサラダ 牛乳 	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 	米飯 豚肉と昆布の沖縄風炒め 里芋のゆずそばろ 牛乳 	パン アスパラガスの卵炒め ごぼうサラダ 牛乳 
昼食	米飯 さばのからし焼き 海鮮チヂミ 春菊とかまぼこの和え物 	米飯 豚の甘辛煮 かつお節 キャベツとハムのコルスー 	米飯 ホッケの塩焼き なすのミートソースかけ 人参と竹輪のごま和え 	米飯 豚肉のオスターソース炒め きんぴられんこん いんげんの菜種和え 	米飯 さわらのみりん焼き 人参と揚げの炒め煮 菜の花と竹輪の和え物 	米飯 照りマヨハンバーグ フグン菜とかまぼこの煮浸し 春雨サラダしそ風味 	米飯 ゆで鶏の南蛮 かに風味かまぼこ磯辺天ぷら 玉ねぎと若布のナムル 
夕食	米飯 キャベツと鶏のちゃんぽん風 かぼちゃの煮物 いんげんのおかか和え 	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 	米飯 鶏のバターしょうゆ焼き フグン菜と揚げの煮浸し 切り干し大根の酢の物 	米飯 めばるの煮つけ じゃが芋と玉葱の炒め物 こんにやくのおかか和え 	[A] 牛しぐれちらし カラフルピーマン炒め かぼちゃサラダ [B] 米飯 牛肉の時雨煮 カラフルピーマン炒め かぼちゃサラダ 	米飯 ぶりの煮つけ 金時煮豆 蒸し鶏のマリネ 	米飯 あじの香味野菜パン粉焼き さつま芋の煮物 白菜のドレッシング和え 
一日分の摂取量	エネルギー 1559kcal 蛋白質 54.5g 脂質 42.6g 炭水化物 231.9g 食塩 5.3g	エネルギー 1601kcal 蛋白質 53.9g 脂質 44.1g 炭水化物 236.4g 食塩 5.6g	エネルギー 1531kcal 蛋白質 56.3g 脂質 44.7g 炭水化物 220.5g 食塩 5.9g	エネルギー 1583kcal 蛋白質 55g 脂質 43.1g 炭水化物 235.1g 食塩 4.5g	[A] エネルギー 1474kcal 蛋白質 49.1g 脂質 32.5g 炭水化物 234.8g 食塩 5.5g [B] エネルギー 1535kcal 蛋白質 54.9g 脂質 34.7g 炭水化物 238.4g 食塩 4.8g	エネルギー 1638kcal 蛋白質 52.2g 脂質 44.8g 炭水化物 251.5g 食塩 5.4g	エネルギー 1548kcal 蛋白質 58.8g 脂質 45.6g 炭水化物 221.8g 食塩 6.1g

※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

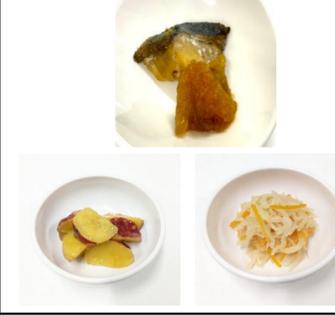
2月 献立表

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：2025/2/17～2/23

	2月17日 (月)	2月18日 (火)	2月19日 (水)	2月20日 (木)	2月21日 (金)	2月22日 (土)	2月23日 (日)
朝食	<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>米飯 チーズオムレツ もやしの酢の物 牛乳</p> 	<p>米飯 麩と卵の煮物 ひじきと枝豆の白和え 牛乳</p> 	<p>米飯 厚焼き玉子 人参とちくわの炒り煮 牛乳</p> 	<p>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</p> 	<p>パン ウイナーと卵のケチャップ炒め 小松菜のドレッシング和え 牛乳</p> 	<p>米飯 大豆としらすの煮物 無限ピーマンサラダ 牛乳</p> 
昼食	<p>米飯 豚肉のデミソース煮 なすの煮物 ブロッコリーの菜種和え</p> 	<p>米飯 さばのみりん焼き 細切り昆布の煮物 ピーマンのうま味ナムル</p> 	<p>カレーピラフ めばるのハーブ焼き かぼちゃのカニあんかけ 小松菜とカボチャのお浸し</p> 	<p>米飯 白身魚フライ ふわふわ豆腐のもずく煮 チンゲン菜のお浸し</p> 	<p>米飯 豚肉のにんにく味噌炒め きのこ煮 ほうれん草としらすのお浸し</p> 	<p>米飯 さわらの生姜煮 薩摩揚げの煮合わせ マカロニサラダ</p> 	<p>米飯 塩豚 菜の花と揚げの煮浸し ひじきと大根の酢の物</p> 
夕食	<p>米飯 赤魚の煮つけ がんとれんこんの煮物 ポテトサラダ</p> 	<p>[A] 米飯 100g なめこおろしそば 薩摩揚げの炒り煮 菜の花のツナ和え [B] 米飯 鶏の和風煮込み 薩摩揚げの炒り煮 菜の花のツナ和え</p> 	<p>米飯 回鍋肉 大根の生姜煮 こんにゃくのゆず和え</p> 	<p>米飯 鶏肉のすりおろしオムLETTE にんじんしゅうまい 3色野菜の中華風ごま和え</p> 	<p>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</p> 	<p>[A] 米飯 クリームシチュー 南瓜のごままぶし しろ菜のお浸し [B] 米飯 鶏の旨煮 南瓜のごままぶし しろ菜のお浸し</p> 	<p>米飯 ぶりの照り焼き 冬瓜のとろみ煮 キャベツのピーナッツ和え</p> 
一日分の摂取量	<p>エネルギー 1652kcal 蛋白質 52.5g 脂質 48.6g 炭水化物 240.5g 食塩 4.2g</p>	<p>[A] エネルギー 1547kcal 蛋白質 50.6g 脂質 39.7g 炭水化物 232.3g 食塩 8.2g [B] エネルギー 1573kcal 蛋白質 51.5g 脂質 43g 炭水化物 228.2g 食塩 5.9g</p>	<p>エネルギー 1562kcal 蛋白質 51g 脂質 43.7g 炭水化物 237.8g 食塩 6.4g</p>	<p>エネルギー 1583kcal 蛋白質 52.7g 脂質 45.2g 炭水化物 236.8g 食塩 5.3g</p>	<p>エネルギー 1529kcal 蛋白質 53.3g 脂質 39.8g 炭水化物 232.8g 食塩 4.7g</p>	<p>[A] エネルギー 1531kcal 蛋白質 51.3g 脂質 43.8g 炭水化物 229.7g 食塩 5.9g [B] エネルギー 1590kcal 蛋白質 62.3g 脂質 46.6g 炭水化物 227.7g 食塩 5.8g</p>	<p>エネルギー 1581kcal 蛋白質 57.4g 脂質 47.5g 炭水化物 226.9g 食塩 5.8g</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：2025/2/24～2/28

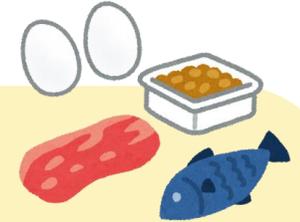
	2月24日 (月)	2月25日 (火)	2月26日 (水)	2月27日 (木)	2月28日 (金)	
朝食	米飯 大根と牛肉のｺｺﾄ煮 はるさめサラダ 牛乳 	米飯 高野豆腐の卵とじ そぼろきんぴら 牛乳 	米飯 ス克蘭ブルエッグ ひじきの煮物 牛乳 	米飯 エビの彩りしんじょう 菜の花のお浸し 牛乳 	米飯 大根のそぼろあんかけ ｶﾌﾌﾞｰとツナのサワー漬け 牛乳 	
昼食	麻婆丼 ごった煮 春菊とｶﾌﾞｺのお浸し 	米飯 豚すき焼き さつま芋の甘露煮 切り干し大根のごま酢 	米飯 たらのあんかけ かぼちゃと昆布の煮物 もやしの酢の物 	[A] 米飯 100g 親子とじうどん 大豆煮 白菜とカニカマのお浸し [B] 米飯 親子とじ 大豆煮 白菜とカニカマのお浸し 	米飯 さわらのごま煮 高野の煮合わせ 若布の生姜甘酢 	
夕食	米飯 バジルチキン れんこんのお好み焼き風炒め 3種の豆と豆乳のサラダ 	米飯 赤魚の西京焼き かぶの煮物 NEW ほうれん草の白和え 	米飯 鶏肉の生姜照り焼き 小松菜と人参の煮浸し ピーマンの梅和え 	米飯 さばの梅かつお焼き じゃが芋の煮ころがし スパゲティサラダ 	米飯 豚肉とｷﾞﾊﾞｯの甘味噌炒め ピーマンと竹輪のきんぴら しる菜と揚げのお浸し 	
一日分の摂取量	エネルギー 1606kcal 蛋白質 58.6g 脂質 45.1g 炭水化物 237.6g 食塩 5.2g	エネルギー 1578kcal 蛋白質 51g 脂質 38g 炭水化物 249.4g 食塩 4.5g	エネルギー 1522kcal 蛋白質 58.7g 脂質 36.1g 炭水化物 235.4g 食塩 5.7g	[A] エネルギー 1621kcal 蛋白質 53.3g 脂質 43.8g 炭水化物 246g 食塩 9g [B] エネルギー 1613kcal 蛋白質 53.6g 脂質 46.1g 炭水化物 235.2g 食塩 6g	エネルギー 1629kcal 蛋白質 63g 脂質 47g 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

骨と筋肉を守る冬の栄養～転倒予防のための食事ポイント

冬場は寒さや路面の凍結などで転倒のリスクが高まります。特に高齢者は骨密度の低下や筋力の減少により、骨折や怪我のリスクが高くなるため、日常の食事で骨と筋肉を守る栄養素を意識的に取り入れることが重要です。以下のアドバイスやポイントを参考に、転倒予防に役立つ献立を工夫しましょう。



骨と筋肉を守るための4つのポイント

1. 骨の主要成分であるカルシウムを摂取

牛乳、チーズ、ヨーグルト、小魚（いわしやししゃも）などが手軽な供給源です。

2. ビタミンDでカルシウム吸収をサポート

鮭やサバなどの青魚、きのこ類、卵黄に多く含まれています。

3. 筋力を維持するたんぱく質を積極的に

大豆製品（豆腐や納豆）、鶏肉、魚、卵などをバランスよく取り入れましょう。

4. 活用 骨の形成を助けるマグネシウムやビタミンKも

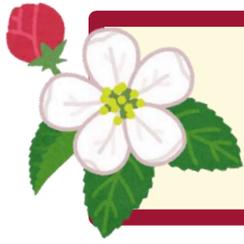
マグネシウム：ナッツ類、ほうれん草

ビタミンK：納豆、緑の葉物野菜

食事以外のアドバイス

食事に加えて、日光浴や適度な運動も骨と筋肉を守るうえで重要です。冬は寒くて外出が難しい場合がありますが、日中の暖かい時間帯に散歩をしたり、室内で軽いストレッチを行うことで健康を維持しましょう。また、転倒予防のために、床の滑りやすい場所や段差を確認し、安全な環境を整えることも大切です。





旬の果物 りんご



りんごの旬は秋から冬です。青森県、長野県などで多く生産されています。りんごは数多くの品種が栽培されていますが、今回はその中でよく聞く品種の一部を紹介します。また、「医者いらずの果物」といわれるりんごの栄養と効能についても紹介します。

りんごの種類

●「ふじ」

現在国内で最も多く生産されている品種です。酸味が少なく甘味が強いのが特徴です。しっかりとした肉質で果汁も多く、蜜入りのものは特に人気があります。

●「つがる」

「ふじ」に次いで生産高が多く、果汁が豊富で甘味が強いです。

●「王林」

果皮が黄緑色で、表面に茶色い果点があるのが特徴です。果肉は緻密で酸味が少なく甘味が強めです。果実は特有の芳香を持っています。

りんごの栄養

●ペクチン

りんごに多く含まれている水溶性食物繊維のペクチンが消化を促進させ、胃酸のバランスを整えてくれます。便秘や下痢にりんごがよいといわれるのはこのためです。またペクチンはアレルギー性疾患の予防に有効だという報告もされています。

●カテキン

ポリフェノールの一種で抗酸化作用があり、高血圧やがん予防、老化抑制に期待できます。

●ケルセチン

ポリフェノールの一種で、動脈硬化やがん予防に有効とされます。