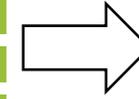




令和7年3月 献立表

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

かぶのさっぱり煮

梅果汁と、かつおと昆布のだしが入った煎り酒をいう調味料を使用した煮物です。素材の味と酸味でさっぱりと食べられます。



ブラッシュアップメニュー

大豆と筍の旨煮

筍が固い、味が薄いというご意見をいただいておりますので、食材と調味料の見直しを行いました。

筍は以前よりも柔らかくなり、サイズ小さくしたので、食べやすくなりました。調味料も調整し、塩味と甘味をしっかりと感じられるようになりました。



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：2025/2/24～3/2

| | 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) | 3月1日 (土) | 3月2日 (日) |
|---------|---|---|---|--|--|---|--|
| 朝食 | 米飯 大根と牛肉のトマト煮 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 スクランブルエッグ 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 かつおとツナのお浸し 牛乳  | 米飯 厚揚げと白ねぎの卵とじ 人参とコンニャクの甘酢金平 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  |
| 昼食 | 麻婆丼 ごった煮 春菊とカボチャのお浸し  | 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  | 米飯 ガリックチキン 三色煮豆 ほうれん草のお浸し  | 米飯 豚の生姜炒め ひじきと舞茸の煮物 オクラのごま和え  |
| 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 豚肉とキャベツの甘味噌炒め ピーマンと竹輪のきんぴら しる菜と揚げのお浸し  | 米飯 焼きあじの南蛮漬け きんぴられんこん ブロccoliのおろし和え  | 米飯 ホキのピリ辛味噌煮 里芋の煮物 大根の白だし漬け  |
| 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 | エネルギー 1522kcal 蛋白質 59.6g 脂質 29.7g 炭水化物 248.5g 食塩 5.1g | エネルギー 1538kcal 蛋白質 56.9g 脂質 47.9g 炭水化物 216.3g 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 平井康平

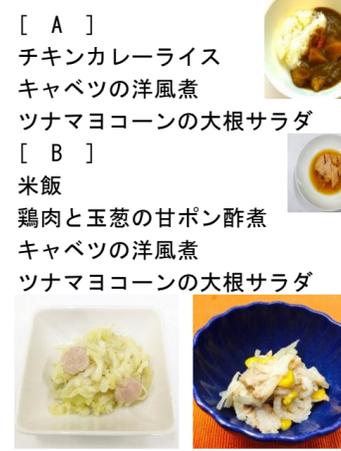
3月 献立表

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：2025/3/3～3/9

| | 3月3日 (月) | 3月4日 (火) | 3月5日 (水) | 3月6日 (木) | 3月7日 (金) | 3月8日 (土) | 3月9日 (日) |
|---------|--|---|--|--|---|--|--|
| 朝食 | 米飯 かぶのさっぱり煮 NEW 蒸し鶏のマリネ 牛乳  | パン オムレツ ｷﾝｹﾞﾝ菜とｶｶﾞのお浸し 牛乳  | 米飯 炒り豆腐 さつま芋の煮物 牛乳  | 米飯 エビ団子の旨煮 いんげんのおかか和え 牛乳  | 米飯 麩と卵の煮物 鶏とﾌﾞ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 切り干し大根の炒め煮 牛乳  | 米飯 チｰｽﾞ入りｽｸﾗﾝﾌﾟﾌﾟﾚｯｸﾞ ピーマンマリネ 牛乳  |
| 昼食 | [A] 桜ちらし寿司 白菜とﾍﾞｰｺﾝの洋風煮浸し ポテトサラダ [B] 米飯 あじの煮つけ 白菜とﾍﾞｰｺﾝの洋風煮浸し ポテトサラダ  | 米飯 豚肉のスタミナ炒め じゃが芋とﾀﾞｲｺﾞのしょうゆ炒め 春雨サラダしそ風味  | 米飯 さばの味噌煮 きんぴらごぼう トマトペンネサラダ  | [A] チキンカレーライス キャベツの洋風煮 ツナマヨコーンの大根サラダ [B] 米飯 鶏肉と玉葱の甘ポン酢煮 キャベツの洋風煮 ツナマヨコーンの大根サラダ  | 米飯 赤魚の煮つけ れんこんと人参の煮物 なます  | 混ぜ込み青菜ご飯 めばるのﾊｰﾌﾞ焼き 焼きビーフﾝ ひじきとツナのサラダ  | 米飯 ふっくらあじの大葉フライ ちくわの煮物 ゆずと白菜のさっぱり和え  |
| 夕食 | 米飯 鶏の旨煮 かぼちゃのレーズン煮 しる菜のお浸し  | 米飯 カレイの若狭焼き 大豆と筍の旨煮 改善 ｷﾞﾈﾌﾞとﾊﾞﾑのｺｰﾙｽｰ  | 米飯 ﾊﾞﾝｼﾞｰｽﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ 菜の花のソテー カリフラワーの甘酢  | 米飯 さわらの照り焼き もやし炒め ほうれん草と人参のお浸し  | 米飯 豚肉の南蛮漬け ｷﾝｹﾞﾝ菜としらすの煮浸し かぼちゃサラダ  | 米飯 鶏の照り煮 なすの煮物 菜の花と竹輪の和え物  | 米飯 豚の甘辛煮 春菊の煮浸し 人参サラダ  |
| 一日分の摂取量 | [A] エネルギー 1431kcal 蛋白質 44.5g 脂質 28g 炭水化物 244.8g 食塩 5.1g [B] エネルギー 1506kcal 蛋白質 54.9g 脂質 31.5g 炭水化物 243.7g 食塩 4.8g | エネルギー 1548kcal 蛋白質 58.3g 脂質 47.5g 炭水化物 217.9g 食塩 6.7g | エネルギー 1602kcal 蛋白質 51.2g 脂質 39.5g 炭水化物 255g 食塩 5.7g | [A] エネルギー 1541kcal 蛋白質 50.3g 脂質 45.8g 炭水化物 226g 食塩 6.3g [B] エネルギー 1516kcal 蛋白質 59.8g 脂質 44g 炭水化物 214.2g 食塩 5.2g | エネルギー 1547kcal 蛋白質 50.6g 脂質 41.1g 炭水化物 234.6g 食塩 5g | エネルギー 1527kcal 蛋白質 58.2g 脂質 40.2g 炭水化物 227.3g 食塩 6g | エネルギー 1556kcal 蛋白質 52.6g 脂質 43.6g 炭水化物 235.1g 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 平井康平

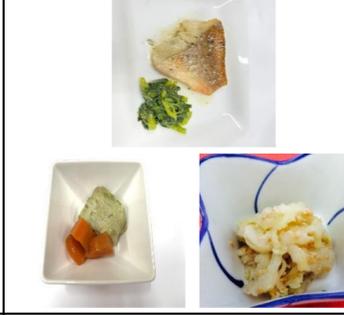
3月 献立表

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：2025/3/10～3/16

| | 3月10日 (月) | 3月11日 (火) | 3月12日 (水) | 3月13日 (木) | 3月14日 (金) | 3月15日 (土) | 3月16日 (日) |
|---------|--|--|---|--|--|---|---|
| 朝食 | 米飯 五目豆煮 小松菜のごま和え 牛乳  | 米飯 厚焼き玉子 薩摩揚げの炒り煮 牛乳  | 米飯 高野豆腐の卵とじ いんげんソテー 牛乳  | 米飯 豚肉と玉ねぎの炒め物 菜の花のカニカマ和え 牛乳  | 米飯 ツナ大根 もやしのカレー炒め 牛乳  | パン ベーコンと卵の洋風煮 きんぴられんこん 牛乳  | 米飯 炒り鶏 切干大根と高野豆腐の煮物 牛乳  |
| 昼食 | 米飯 鶏のにんにくだれ煮 かぼちゃの煮物 もやしの酢の物  | 米飯 たらの煮つけ そぼろきんぴら オニオンサラダ  | [A] 米飯 100g チャーシュー麺 さつま芋と昆布の煮物 しろ菜と揚げのお浸し [B] 米飯 豚肉と厚揚げの炒め物 さつま芋と昆布の煮物 しろ菜と揚げのお浸し  | 米飯 さわらの生姜煮 人参とさつま揚げの佃煮風 ピーマンのうま味ナムル  | 米飯 カレイの味噌煮 ひじきの煮物 ほうれん草のからし和え  | 米飯 鶏肉のハーブ焼き 大豆のトマト煮 キャベツとコーンのサラダ  | 米飯 めばるの煮つけ ごった煮 若布とツナの酢の物  |
| 夕食 | 米飯 さばのからし焼き きのことベーコンのソテー 大根サラダ  | 米飯 塩豚 キャベツとカボチャの煮浸し ハムと野菜のマリネサラダ  | 米飯 白身魚の蒸し煮 カリフラワーのクリーム煮 ほうれん草の白和え  | 米飯 鶏の和風煮込み ブロッコリーのホタテあんかけ マカロニサラダ  | 米飯 豚肉の野菜炒め じゃが芋と玉葱の炒め物 チンゲン菜のお浸し  | 米飯 赤魚のねぎ蒸し 枝豆のふわふわ豆腐 白菜のピーナツ和え  | 米飯 豚肉の卵とじ 小松菜とちくわの煮浸し オニオンとハムのサラダ  |
| 一日分の摂取量 | エネルギー 1570kcal 蛋白質 56.5g 脂質 43.1g 炭水化物 233.4g 食塩 5.7g | エネルギー 1470kcal 蛋白質 55.7g 脂質 34.3g 炭水化物 229.5g 食塩 5.1g | [A] エネルギー 1397kcal 蛋白質 51g 脂質 23g 炭水化物 240.7g 食塩 8.8g [B] エネルギー 1520kcal 蛋白質 52.3g 脂質 37.3g 炭水化物 236.7g 食塩 5.8g | エネルギー 1520kcal 蛋白質 53.4g 脂質 37g 炭水化物 233.7g 食塩 5.1g | エネルギー 1549kcal 蛋白質 53.5g 脂質 42.4g 炭水化物 231.4g 食塩 6g | エネルギー 1508kcal 蛋白質 61.2g 脂質 48.6g 炭水化物 206.1g 食塩 6.2g | エネルギー 1515kcal 蛋白質 54.8g 脂質 37.3g 炭水化物 232.7g 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 平井康平

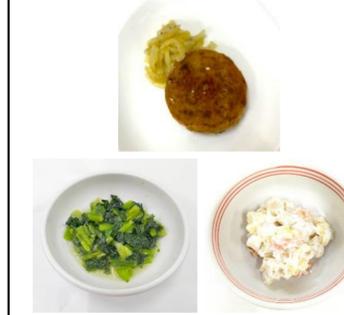
3月 献立表

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：2025/3/17～3/23

| | 3月17日 (月) | 3月18日 (火) | 3月19日 (水) | 3月20日 (木) | 3月21日 (金) | 3月22日 (土) | 3月23日 (日) |
|---------|---|---|---|---|---|--|---|
| 朝食 | <p>米飯 お豆のコンソメ煮 春菊のお浸し 牛乳</p>  | <p>米飯 エビの彩りしんじょう こんにゃくと竹輪の炒め物 牛乳</p>  | <p>米飯 だし巻き卵 もやしの酢の物 牛乳</p>  | <p>米飯 厚揚げ豆腐の肉味噌かけ オクラのごま和え 牛乳</p>  | <p>パン ふんわり卵の甘酢あんかけ 切干とひじきのツマヨザダ 牛乳</p>  | <p>米飯 薩摩揚げの煮合わせ 大豆としらすの煮物 牛乳</p>  | <p>米飯 豆乳よせ インゲンとベーコンのソテー 牛乳</p>  |
| 昼食 | <p>赤飯 あじの塩焼き 厚揚げの生姜煮 春雨サラダしそ風味</p>  | <p>米飯 豚肉とチンゲン菜の旨辛炒め キャベツのソテー さつま芋サラダ</p>  | <p>米飯 さばの照り煮 ひじきと舞茸の煮物 しろ菜のお浸し</p>  | <p>米飯 ささみチーズフライ ちくわの煮物 ピーマンマリネ</p>  | <p>米飯 赤魚の煮つけ 里芋の煮っころがし ほうれん草のお浸し</p>  | <p>米飯 たらのあんかけ さつま芋の甘露煮 春菊とカボチャのお浸し</p>  | <p>米飯 照り焼きハンバーグ 小松菜の煮浸し じゃが芋のコロコロサラダ</p>  |
| 夕食 | <p>米飯 酢鶏 ジャーマンポテト ブロッコリーの菜種和え</p>  | <p>米飯 白身魚のバジル焼き かぼちゃの煮物 菜の花のおかか和え</p>  | <p>米飯 ゆで鶏の南蛮 なすの煮物 カリフラワーとアスパラのサラダ</p>  | <p>米飯 さわらの幽庵焼き 花しんじょうの煮合わせ スパゲティサラダ</p>  | <p>米飯 豚肉のデミソース煮 かぼちゃのふわふわ豆腐 ブロッコリーのドレッシング和え</p>  | <p>米飯 鶏のバターしょうゆ焼き キャベツのウインナー炒め 大根サラダ</p>  | <p>米飯 あじの生姜煮 ほうれん草しゅうまい もやしと豚のナムル</p>  |
| 一日分の摂取量 | <p>エネルギー 1535kcal 蛋白質 55.7g 脂質 35.1g 炭水化物 242.8g 食塩 6.4g</p> | <p>エネルギー 1642kcal 蛋白質 52.1g 脂質 47.8g 炭水化物 242.8g 食塩 5.9g</p> | <p>エネルギー 1620kcal 蛋白質 56.6g 脂質 49g 炭水化物 230.2g 食塩 5g</p> | <p>エネルギー 1567kcal 蛋白質 53.2g 脂質 40.9g 炭水化物 240.1g 食塩 4.8g</p> | <p>エネルギー 1572kcal 蛋白質 56.7g 脂質 51.8g 炭水化物 214.7g 食塩 5.9g</p> | <p>エネルギー 1522kcal 蛋白質 59g 脂質 31.9g 炭水化物 245.4g 食塩 4.8g</p> | <p>エネルギー 1595kcal 蛋白質 53.8g 脂質 46.1g 炭水化物 235.7g 食塩 6.1g</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 平井康平

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：2025/3/24～3/30

| | 3月24日 (月) | 3月25日 (火) | 3月26日 (水) | 3月27日 (木) | 3月28日 (金) | 3月29日 (土) | 3月30日 (日) |
|---------|---|--|--|---|--|--|---|
| 朝食 | 米飯 がんとれんこんの煮物 大根葉の和え物 牛乳  | 米飯 大根と牛肉のこってり味噌煮 ほうれん草と人参のお浸し 牛乳  | パン ウィナーと卵のケチャップ炒め 薩摩揚げの炒り煮 牛乳  | 米飯 かに風味あんかけしんじょう えのきと若布の和え物 牛乳  | 米飯 ベーコンと卵の洋風煮 しろ菜と人参のお浸し 牛乳  | 米飯 豆腐の肉味噌かけ ポテトサラダ 牛乳  | 米飯 豚肉と玉ねぎの炒め物 カワワとツナのお浸し 牛乳  |
| 昼食 | 米飯 ホッケの塩焼き 菜の花とカニカマの煮浸し 3種の豆と豆乳のサラダ  | 米飯 鶏肉のマスタード焼き キャベツの洋風煮 カリフラワーの甘酢  | 米飯 ホキの煮つけ ひじきと竹輪の煮物 春菊のお浸し  | 米飯 赤魚の中華あんかけ 卵の花炒り 小松菜と揚げのお浸し  | 米飯 豚肉のオスターソース炒め 冬瓜のとろみ煮 いんげんのピーナッツ和え  | 米飯 アジツみれの和風あんかけ 細切り昆布の煮物 キャベツともずくの和え物  | 三色丼 かぼちゃのカニあんかけ 大豆と玉ねぎのマリネ  |
| 夕食 | [A] キーマカレーライス ピーマンとツナの炒り煮 フルーツゼリー [B] 米飯 豚肉のスタミナ炒め ピーマンとツナの炒り煮 フルーツゼリー  | 米飯 さばの梅煮 さつま芋と小松菜の和風生姜あん はるさめサラダ  | 米飯 豚すき焼き もやしと桜エビの炒め物 三色ピーマンのおかか和え  | 米飯 鶏の利休煮 じゃが芋の洋風煮 ツナマヨコーンの大根サラダ  | [A] 米飯 100g えび天うどん さつま芋の煮物 トマトペネサラダ [B] 米飯 めばるの山椒焼き さつま芋の煮物 トマトペネサラダ  | 米飯 鶏の旨煮 揚げ茄子の生姜あん 春菊のごま和え  | 米飯 ぶりの照り焼き ピーマンと竹輪のきんぴら マカロニサラダ  |
| 一日分の摂取量 | [A] エネルギー 1562kcal 蛋白質 51.6g 脂質 41.3g 炭水化物 242.8g 食塩 5.7g [B] エネルギー 1665kcal 蛋白質 54.2g 脂質 49g 炭水化物 243.6g 食塩 5.9g | エネルギー 1568kcal 蛋白質 56.7g 脂質 40g 炭水化物 237.9g 食塩 6.5g | エネルギー 1535kcal 蛋白質 58.9g 脂質 45.4g 炭水化物 218.4g 食塩 6g | エネルギー 1551kcal 蛋白質 56.9g 脂質 44.5g 炭水化物 225.5g 食塩 4.8g | [A] エネルギー 1618kcal 蛋白質 49g 脂質 44.3g 炭水化物 252.3g 食塩 9g [B] エネルギー 1577kcal 蛋白質 55.1g 脂質 42g 炭水化物 238.1g 食塩 5.4g | エネルギー 1557kcal 蛋白質 55.8g 脂質 38.2g 炭水化物 241.2g 食塩 5.6g | エネルギー 1649kcal 蛋白質 56g 脂質 50.2g 炭水化物 238.7g 食塩 5.5g |

※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 平井康平

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：2025/3/31

| 3月31日 (月) | |
|-----------|---|
| 朝食 | パン チーズオムレツ きんぴらごぼう 牛乳  |
| 昼食 | 米飯 さばの生姜煮 金時煮豆 キャベツとしらすの甘酢  |
| 夕食 | 米飯 豚肉のチャプチェ風 小松菜の煮浸し ひじきと枝豆の白和え  |
| 一日分の摂取量 | エネルギー 1644kcal 蛋白質 53.7g 脂質 50.9g 炭水化物 236.9g 食塩 6g |


名前に「桜」のつく食べ物といえは？


立春も過ぎ、季節は冬から春へと向かっていますね。3月27日は、「桜の日」ということをご存じでしたでしょうか？天気によって多少のずれはありますが、この時期は桜が開花し、春の訪れを感じてうれしくなりますね！桜の日にちなんで、今回は名前に「桜」がつく食べ物について調べました。見ても、食べてもうれしい桜で春を楽しみましょう♪

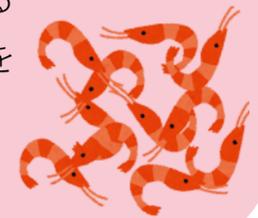
○桜餅

「桜」がつく食べ物の代表ですね！
 関東では小麦粉で薄く焼いた生地であんこをくるんだタイプ、関西では道明寺粉の生地であんこを包んだタイプが主流のようです。



○桜えび

体がピンク色に見えることからこう呼ばれています。
 国内でとれる桜えびは全て駿河湾でとられているそうです。殻ごと食べられるので、カルシウムを多く摂ることができる食材です。



○桜鯛

春にとれる真鯛を「桜鯛」といいます。
 産卵期を控え、メスの体がピンク色になるからという説や、オスの体に桜の花のような白い斑点ができるからという説があります。



○桜湯

塩漬けの桜を湯飲みに入れ、お湯を注いだもので、お祝いの席でよく飲まれます。
 桜の香りがし、ほんのり塩味の見た目も華やかな飲み物です。



※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。



便秘予防の食事 7つのポイント



毎日を気持ちよく過ごすためには、便通がよく、お腹がすっきりとしているということが大切な条件のひとつではないでしょうか？今回は、普段の食事から意識できる、便秘を予防する食事についてポイントをまとめてみました。

①1日3回、規則正しく食べる

毎日決まった時間に食事を食べると、腸が活発になります。特に朝食は胃腸の動きを良くし、排便を促します。



②食物繊維を摂取する

食物繊維は、便のカサを増やしたり、粘性を与えたりしてスムーズな排便につながります。野菜や海藻に多く含まれるので、意識して食べるようにしましょう。



③水分を補う

便を柔らかくするためには、こまめな水分補給が大切です。のどが渇く前に少量でもいいので、水やお茶を飲むようにしましょう。



④発酵食品を食べる

発酵食品は、腸内の善玉菌を増やし、腸内環境を良くします。味噌、鰹節、チーズ、納豆などできるだけ食事に取り入れましょう。

⑤良質な油を摂取する

油には便を柔らかくする働きがあります。オリーブオイルなど良質な油を少量、食事に取り入れることで、便が柔らかくなり、排便しやすくなります。



⑥偏食をしない

例えば、食事が肉類に偏ると、腸内の悪玉菌が増え、腸内環境が悪化し、便秘につながります。肉類を食べることももちろん大切ですが、野菜やきのこ、海藻、発酵食品などいろいろなものを食べて善玉菌を増やし、腸内環境を整えましょう。



⑦暴飲暴食を控える

食べ過ぎたり飲みすぎたりすると、腸がストレスを感じ、腸内細菌が育ちにくくなります。適量の食事を心がけ、腸を労わりましょう。