



# 令和8年1月 献立表

## 新メニュー

### 白身魚の磯辺フライ

磯の風味が効いた白身魚のフライです。マヨネーズを添えると、コクが加わりさらに美味しくお召し上がりいただけます。



## 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しましょう。



商品に関するご意見、ご感想などを気軽に入力していただけるフォームです。QRコードを読み取っていただくと入力フォームに移ります。ご意見、ご感想お待ちしております。

[QRコード](#)



## ブラッシュアップ

### さわらの照り焼き



調味液漬け込みによるパサつき改善と、焼成時間の調整による硬さ改善を行いました。

さらに、調味液に付け込んでから焼くことで、味染み良く、香ばしく仕上げました。返しの量を増やし、とろみをつけたことにより、より食べやすく改善しました。

## 豚肉メニュー

味が薄いというご意見をいただいておりましたので、一部メニューの味付けを見直しました。

献立表の「改善」マークをご確認ください。



それぞれアンケート回答のご協力をよろしくお願ひいたします。



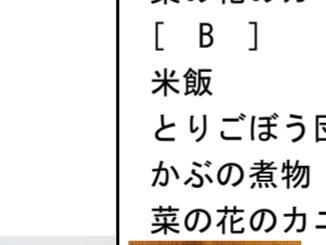
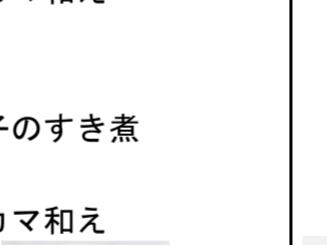
# 1月献立表

モルツウェル株式会社

島根県松江北陵町18番地1 TEL 0852-20-2400

常食

期間：2025/12/29～1/4

	12/29 (月)	12/30 (火)	12/31 (水)	1/1 (木)	1/2 (金)	1/3 (土)	1/4 (日)	
朝食	米飯 薩摩揚げの炒り煮 きのこ煮  	米飯 大豆煮 さつま芋と小松菜の和風生姜あん  	パン 洋風スクランブル&ウインナーセット カラフルピーマン炒め  	米飯 寿厚焼き玉子 人参と揚げの炒め煮  	米飯 木の葉しんじょうの煮物 はるさめサラダ  	米飯 なすと鶏団子の煮合わせ 春菊とちくわの和え物  	米飯 エビの彩りしんじょう ほうれん草と揚げの煮浸し  	
昼食	米飯 豚肉のにんにく味噌炒め にんじんしゅうまい ブロッコリーの菜種和え  	米飯 カレイの若狭焼き なすの煮物 蓮根とたらこの柚子和え  	米飯 さばの照り煮 キャベツとハムの白だし煮 人参とツナのサラダ  	赤飯（炊き込み） 八幡巻き 花しんじょうの煮合わせ 紅白なます  	米飯 豚肉のスタミナ炒め 白菜とかぼの煮浸し ひじきとツナのサラダ  	米飯 カレイの味噌煮 伊達巻き しろ菜と人参のお浸し  	米飯 豚肉のチャプチェ風 改善 高野の煮合わせ ブロッコリーのドレッシング和え  	
夕食	米飯 白身魚のバジル焼き かぼちゃのそぼろあん オクラのおかか和え  	米飯 鶏の青じそソース きんぴらごぼう マカロニサラダ  	[ A ] 米飯 100g 鶏南蛮そば かぶの煮物 菜の花のカニカマ和え [ B ] 米飯 とりごぼう団子のすき煮 かぶの煮物 菜の花のカニカマ和え  	米飯 ぶりの照り焼き じゃが芋のそぼろ煮 なすの揚げびたし  	米飯 赤魚の生姜煮 大根と人参の紅白煮 チンゲン菜のお浸し  	米飯 筑前煮 キャベツのソテー 若布と錦糸卵の酢の物  	米飯 ホキの煮つけ じゃが芋とマッシュルームのソテー スパゲティサラダ  	
一日分の摂取量	エネルギー - 1,446kcal 蛋白質 50.1g 脂質 35.4g 炭水化物 220.5g 食塩 5.2g	エネルギー - 1,377kcal 蛋白質 48.2g 脂質 23.9g 炭水化物 228.5g 食塩 5.3g	[A] エネルギー - 1392kcal 蛋白質 56.8g 脂質 36.8g 炭水化物 202.0g 食塩 8.5g	[B] エネルギー - 1431kcal 蛋白質 49.0g 脂質 38.4g 炭水化物 208.3g 食塩 6.6g	エネルギー - 1,416kcal 蛋白質 53.2g 脂質 28.0g 炭水化物 235.2g 食塩 4.7g	エネルギー - 1,425kcal 蛋白質 43.2g 脂質 33.6g 炭水化物 226.3g 食塩 5.5g	エネルギー - 1,373kcal 蛋白質 50.4g 脂質 20.0g 炭水化物 233.6g 食塩 5.0g	エネルギー - 1,399kcal 蛋白質 46.5g 脂質 31.5g 炭水化物 220.9g 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 足岡侑柚

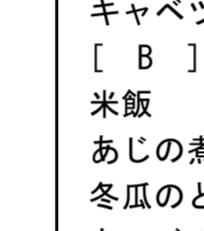
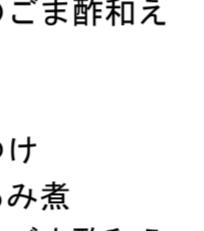
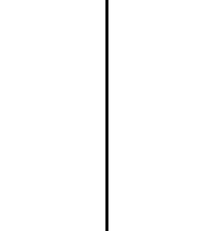
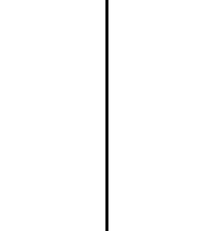
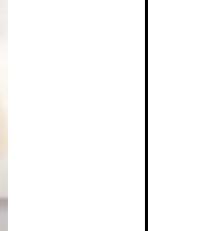
# 1月献立表

モルツウェル株式会社

島根県松江北陵町18番地1 TEL 0852-20-2400

常食

期間：2026/1/5～1/11

	1/5 (月)	1/6 (火)	1/7 (水)	1/8 (木)	1/9 (金)	1/10 (土)	1/11 (日)
朝食	米飯 大豆と筍の旨煮 白菜のツナ和え   	パン スクランブルエッグ 青じそ香る人参サラダ   	米飯 豆乳仕立ての野菜蒸し もやし炒め   	米飯 エビ団子の旨煮 三色ピーマンのしらす和え   	米飯 厚焼き玉子 小松菜のツナ和え   	米飯 豆腐の肉味噌かけ 玉葱のマヨネーズ和え   	米飯 豚肉と玉ねぎの炒め物 改善 ブロッコリーのおろし和え   
昼食	米飯 さわらの照り焼き 改善 大根と牛肉のコトコト煮 マカたまサラダ      	米飯 ハンバーグデミソース さつま芋のオレンジ煮 ピーマンマリネ  	[ A ] 七草粥 あじの煮つけ 冬瓜のとろみ煮 キャベツのごま酢和え [ B ] 米飯 あじの煮つけ 冬瓜のとろみ煮 キャベツのごま酢和え         	米飯 鶏の和風煮込み 大豆煮 ほうれん草のお浸し  	米飯 豚肉のオイスター炒め チゲン菜と人参の煮浸し 明太子スパゲティサラダ       	米飯 赤魚のねぎ蒸し 刻み昆布煮 菜の花の菜種和え   	親子丼 さつま芋の煮物 いんげんのおかか和え   
夕食	米飯 鶏の照り煮 かぼちゃの煮物 コールスローサラダ      	米飯 めばるの山椒焼き チンゲン菜のソテー トマトペニネサラダ  	米飯 塩豚 里芋のベーコン炒め 菜の花のカニカマ和え      	米飯 さばの味噌煮 なすの煮物 ハムと野菜のマリネサラダ      	米飯 たらの煮つけ ひじきと竹輪の煮物 キャベツのドレッシング和え      	米飯 鶏のパ・タ・ショウ・ユ焼き カリフラワーのクリーム煮 かぼちゃサラダ      	米飯 焼きあじの南蛮漬け 春菊とかぼの煮浸し 3種の豆と豆乳のサラダ   
一日分の摂取量	エネルギー - 1,397kcal 蛋白質 48.2g 脂質 30.3g 炭水化物 221.0g 食塩 4.9g	エネルギー - 1,370kcal 蛋白質 48.0g 脂質 31.3g 炭水化物 215.4g 食塩 5.8g	[A] エネルギー - 1452kcal 蛋白質 48.4g 脂質 39.8g 炭水化物 215.7g 食塩 6.1g [B] エネルギー - 1445kcal 蛋白質 48.1g 脂質 39.5g 炭水化物 214.3g 食塩 5.7g	エネルギー - 1,413kcal 蛋白質 50.0g 脂質 29.9g 炭水化物 224.5g 食塩 5.2g	エネルギー - 1,423kcal 蛋白質 46.7g 脂質 36.0g 炭水化物 217.9g 食塩 5.5g	エネルギー - 1,432kcal 蛋白質 52.9g 脂質 37.0g 炭水化物 221.9g 食塩 5.4g	エネルギー - 1,392kcal 蛋白質 54.3g 脂質 25.2g 炭水化物 224.4g 食塩 6.8g

※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 足岡侑柚

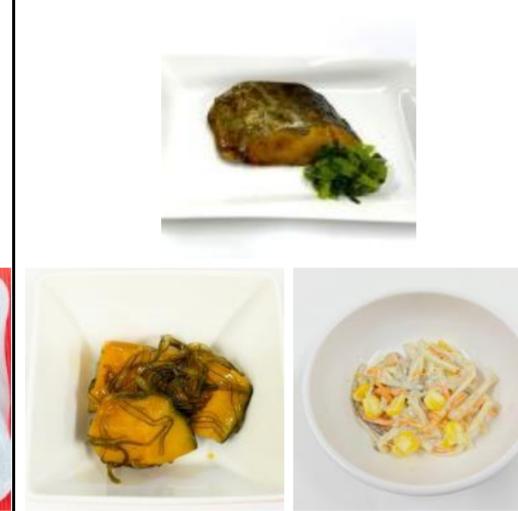
# 1月献立表

モルツウェル株式会社

島根県松江北陵町18番地1 TEL 0852-20-2400

常食

期間：2026/1/12～1/18

	1/12 (月)	1/13 (火)	1/14 (水)	1/15 (木)	1/16 (金)	1/17 (土)	1/18 (日)		
朝食	米飯 オムレツ たらこと若布のさっと煮  	米飯 切干大根と高野豆腐の煮物 ひじきと舞茸の煮物  	米飯 ねぎたま焼き キャベツの浅漬け  	米飯 大豆のトマト煮 3色野菜の中華風ごま和え  	米飯 しのだ煮 いんげんのねむ風味ソース  	パン トマトスランブル&ウインナーセット オニオンとハムのサラダ  	米飯 五目豆煮 チキン炒めと揚げの煮浸し  		
昼食	米飯 ホキの味噌煮 里芋のそぼろ煮 マカロニサラダ  	[ A ] チキンカレーライス 人参とちくわの炒り煮 フルーツゼリー [ B ] 米飯 鶏のにんにくだれ煮 人参とちくわの炒り煮 フルーツゼリー  	米飯 豚すき焼き 改善 花高野巻きの煮合せ オニオンサラダ  	米飯 あじのカレー焼き エビ大根 スペゲティサラダ  	米飯 キャベツと豚肉の生姜蒸し 改善 小松菜のソテー えのきとわかめの中華和え  	米飯 バジルチキン しろ菜とコーンの煮浸し 春雨サラダしそ風味  	米飯 赤魚の西京焼き 里芋のカニあんかけ 千切大根の香味和え  		
夕食	米飯 豚の甘辛煮 改善 きのこのソテー 焼きナスの中華マリネ  	米飯 さわらの幽庵焼き かぼちゃと昆布の煮物 ごぼうサラダ  	米飯 めばるの煮つけ きんぴられんこん ほうれん草のお浸し  	米飯 鶏肉のマスタード焼き ブロッコリーのホタテあんかけ ポテトサラダ  	[ A ] 米飯 100g 天ぷらそば 人参と揚げの煮物 カリフラワーとツナのサワー漬け [ B ] 米飯 たらの煮つけ 人参と揚げの煮物 カリフラワーとツナのサワー漬け  	米飯 さばのからし焼き 薩摩揚げの炒り煮 ほうれん草としらすのお浸し  	米飯 豚肉のにんにく味噌炒め 改善 きのことベーコンのソテー 大根葉の和え物  		
一日分の摂取量	エネルギー - 1,397kcal 蛋白質 46.2g 脂質 30.9g 炭水化物 222.7g 食塩 5.5g	[A] エネルギー - 1490kcal 蛋白質 46.0g 脂質 26.7g 炭水化物 253.9g 食塩 6.1g	[B] エネルギー - 1478kcal 蛋白質 48.5g 脂質 27.6g 炭水化物 246.5g 食塩 5.3g	エネルギー - 1,424kcal 蛋白質 45.3g 脂質 35.2g 炭水化物 215.3g 食塩 4.8g	エネルギー - 1,408kcal 蛋白質 51.7g 脂質 33.7g 炭水化物 214.5g 食塩 5.5g	[A] エネルギー - 1514kcal 蛋白質 47.3g 脂質 42.7g 炭水化物 225.3g 食塩 9.1g	[B] エネルギー - 1439kcal 蛋白質 50.8g 脂質 37.7g 炭水化物 214.9g 食塩 6.1g	エネルギー - 1,428kcal 蛋白質 51.7g 脂質 45.0g 炭水化物 198.3g 食塩 6.5g	エネルギー - 1,372kcal 蛋白質 49.4g 脂質 32.9g 炭水化物 206.8g 食塩 5.3g

※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 足岡侑柚

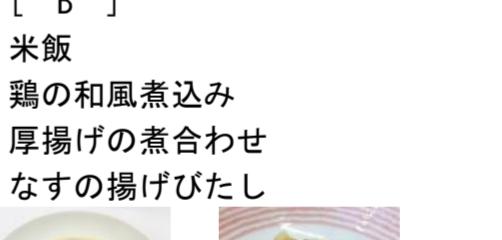
# 1月献立表

モルツウェル株式会社

島根県松江北陵町18番地1 TEL 0852-20-2400

常食

期間：2026/1/19～1/25

	1/19 (月)	1/20 (火)	1/21 (水)	1/22 (木)	1/23 (金)	1/24 (土)	1/25 (日)	
朝食	米飯 豆腐のあんかけ 人参とコンニャクの甘酢金平 	米飯 エビの彩りしんじょう ピーマンのうま味ナムル 	米飯 高野豆腐の卵とじ 切り干し大根煮 	米飯 大豆と筍の旨煮 小松菜としらすの煮浸し 	パン ベーコンと卵の洋風煮 きんぴられんこん 	米飯 ふんわり卵の甘酢あんかけ 若布とツナの酢の物 	米飯 ロールキャベツ コンニャクと竹輪の炒め煮 	
昼食	米飯 さわらの煮つけ がんもとれんこんの煮物 カリフラワーの粒マスタード サラダ 	米飯 ささみチーズフライ 金時煮豆 もやしの酢の物 	[ A ] 鮭のちらし寿司 冬瓜のとろみ煮 キャベツのごま酢和え [ B ] 米飯 鮭の幽庵焼き 冬瓜のとろみ煮 キャベツのごま酢和え 	米飯 鶏肉とブロッコリーの塩炒め にんじんしゅうまい 三色ピーマンのおかか和え 	米飯 赤魚の中華あんかけ 木の葉しんじょうの煮物 カリフラワーの中華甘酢 	米飯 白身魚のバジル焼き かぶのさっぱり煮 ほうれん草の五穀ナムル 	米飯 豚肉のチャプチェ風 改善 里芋の煮物 いんげんのピーナッツ和え 	
夕食	米飯 鶏の利休煮 かぼちゃのレーズン煮 小松菜のドレッシング和え 	米飯 ぶりの和風あんかけ 菜の花とかまばこの煮浸し じゃが芋のコロコロサラダ 	米飯 豚の味噌煮 改善 薩摩揚げの煮合わせ さつま芋サラダ 	米飯 さばの照り煮 里芋のベーコン炒め きくらげのドレッシング和え 	米飯 塩豚 じゃが芋の煮っころがし 春菊のカニカマ和え 	[ A ] 米飯 醤油仕立てのよせ鍋風 なすの揚げびたし [ B ] 米飯 鶏の和風煮込み 厚揚げの煮合わせ なすの揚げびたし 	米飯 さわらの西京焼き 細切り昆布の煮物 ブロッコリーの菜種和え 	
一日分の摂取量	エネルギー - 1,421kcal 蛋白質 52.2g 脂質 25.8g 炭水化物 233.5g 食塩 6.0g	エネルギー - 1,470kcal 蛋白質 45.7g 脂質 32.6g 炭水化物 237.6g 食塩 4.5g	[A] エネルギー - 1431kcal 蛋白質 40.4g 脂質 35.1g 炭水化物 224.6g 食塩 5.9g	[B] エネルギー - 1443kcal 蛋白質 47.7g 脂質 35.1g 炭水化物 225.4g 食塩 5.7g	エネルギー - 1,385kcal 蛋白質 52.8g 脂質 26.6g 炭水化物 221.1g 食塩 5.5g	エネルギー - 1,418kcal 蛋白質 46.7g 脂質 41.0g 炭水化物 205.8g 食塩 6.4g	エネルギー - 1377kcal エネルギー - 1383kcal 蛋白質 54.1g 蛋白質 50.9g 脂質 32.1g 脂質 31.8g 炭水化物 206.2g 炭水化物 211.7g 食塩 4.3g 食塩 4.0g	エネルギー - 1,387kcal 蛋白質 45.1g 脂質 31.8g 炭水化物 223.5g 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 足岡侑柚

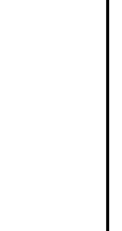
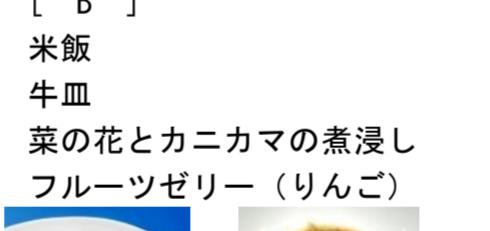
# 1月献立表

モルツウェル株式会社

島根県松江北陵町18番地1 TEL 0852-20-2400

常食

期間：2026/1/26～1/31

	1/26 (月)	1/27 (火)	1/28 (水)	1/29 (木)	1/30 (金)	1/31 (土)		
朝食	米飯 炒り鶏 青じそ香るひじきサラダ   	米飯 かぼちゃのふわふわ豆腐 若布と錦糸卵の中華和え   	米飯 炒り豆腐 しろ菜と揚げのお浸し   	米飯 麸と卵の煮物 里芋の煮っころがし   	米飯 豆腐の肉味噌かけ ひじきの煮物   	パン チーズオムレツ チンゲン菜のソテー   		
昼食	[ A ] 米飯 100g ちゃんぽん麺 卵の花炒り 冬瓜のピクルス [ B ] 米飯 豚肉のオイスター炒め 卵の花炒り 冬瓜のピクルス   	米飯 さばのみりん焼き 白菜の洋風煮浸し ポテトサラダ  	米飯 たらのあんかけ ちくわと人参の炒り煮 大根の白だし漬け  	米飯 豚の甘辛煮 改善 揚げ茄子の生姜あん カリフラワーのゆかり和え  	米飯 白身魚の磯辺フライ NEW さつま芋と昆布の煮物 いんげんのおかか和え   	米飯 豚すき焼き 改善 じゃが芋とマッシュルームのソテー オニオンサラダ  		
夕食	米飯 あじの香味野菜パン粉焼き 小松菜とコーンのソテー オクラのおかか和え   	米飯 鶏のゆず塩ソテー 切干と薩摩揚げの煮物 春菊のツナ和え  	[ A ] ビーフカレーライス 菜の花とカニカマの煮浸し フルーツゼリー (りんご) [ B ] 米飯 牛皿 菜の花とカニカマの煮浸し フルーツゼリー (りんご)   	米飯 めばるのハーブ焼き こんにゃくの佃煮風 3種の豆と豆乳のサラダ  	米飯 鶏肉とかぶのクリーム煮 小松菜とかぼの煮浸し ピーマンマリネ   	米飯 赤魚の煮つけ かぼちゃのそぼろあんえのきと若布の和え物  		
一日分の摂取量	[A] エネルギー 1353kcal 蛋白質 45.0g 脂質 26.3g 炭水化物 221.3g 食塩 7.2g	[B] エネルギー 1433kcal 蛋白質 46.9g 脂質 37.6g 炭水化物 214.3g 食塩 5.0g	[A] エネルギー 1339kcal 蛋白質 47.1g 脂質 38.1g 炭水化物 213.9g 食塩 5.2g	[B] エネルギー 1371kcal 蛋白質 43.8g 脂質 25.7g 炭水化物 239.5g 食塩 6.1g	[A] エネルギー 1,449kcal 蛋白質 45.3g 脂質 39.5g 炭水化物 231.4g 食塩 5.2g	[B] エネルギー 1,407kcal 蛋白質 45.2g 脂質 25.7g 炭水化物 217.5g 食塩 4.8g	[A] エネルギー 1,444kcal 蛋白質 48.4g 脂質 39.6g 炭水化物 208.8g 食塩 5.7g	

※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 足岡侑柚

# 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。本年も、より一層サービスおよび品質の向上に努めてまいります。  
引き続きよろしくお願ひ申し上げます。



## お正月料理に込められた願い

新しい年を迎えるお正月には、昔から縁起のよい食べ物を集めた「おせち料理」をいただきます。それぞれに健康や長寿への願いが込められています。



黒豆：まめに働き、まめに暮らせるように

数の子：子孫繁栄

田作り：五穀豊穣

昆布巻き：よろこぶ

海老：腰が曲がるまで長生きできますように

おせちは一年のはじまりを祝うだけでなく、家族の幸せと健康を願う心を伝える料理でもあります。

新しい年も、元気においしく食べて笑顔あふれる毎日を過ごしましょう。



# 旬の果物「みかん」

みかんは寒い季節でも手軽に食べられ、身体を元気してくれる冬の味方です。今回はみかんのおいしい選び方や保存のコツ、そして健康への嬉しい働きをご紹介します。

## ■ みかんは冬の健康フルーツ

冬はみかんがいちばんおいしい季節です。みかんには風邪予防に役立つビタミンCが豊富に含まれています。皮の内側の白い筋（アルベド）には食物繊維が多く、腸の調子を整える働きがあります。また、黄色い色素成分β-クリプトキサンチンには、骨を丈夫に保つ作用があると言われています。毎日の食卓に取り入れやすい、冬の強い味方です。

旬のみかんを上手に取り入れて、寒い季節も元気に過ごしましょう。



## ■ おいしいみかんの見分け方

- ・ヘタが小さい

ヘタが小さいみかんは、果肉にしっかり養分が届いて育った証拠です。

- ・皮が薄く、表面がなめらかなもの

皮が薄いみかんは水分が多く、ジューシーで食べやすいものが多いです。凸凹の少ないものを選ぶと良いです。

- ・手に持つと重みがあるもの

重いみかんは果汁が豊富で、しっかりした甘みがあります。軽いものは水分が少ない場合があります。

## ■ 上手な保存方法

保存するときは、暖かい部屋より涼しくて風通しの良い場所がおすすめです。箱のまま重ねて置くと湿気がこもりやすく、傷みの原因になります。新聞紙の上に一つずつ広げて置き、時々上下を入れ替えると、つぶれにくく長持ちします。