



令和8年2月 献立表

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。



新メニュー

フルーツゼリー（マンゴー）

濃厚で甘みのあるマンゴーを使用したゼリーです。南国フルーツならではの豊かな香りとまろやかな味わいが広がります。



豚肉のトマト煮込み

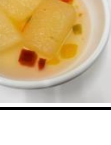
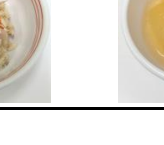
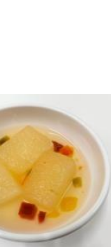
ブイヨンで味付けをしたトマト煮込み料理です。大豆や野菜を加えて、食べ応えと栄養バランスもアップしました。トマトのやさしい酸味と甘みで食べやすくなっております。



2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

常食ライト
期間：2026/1/26～2/1

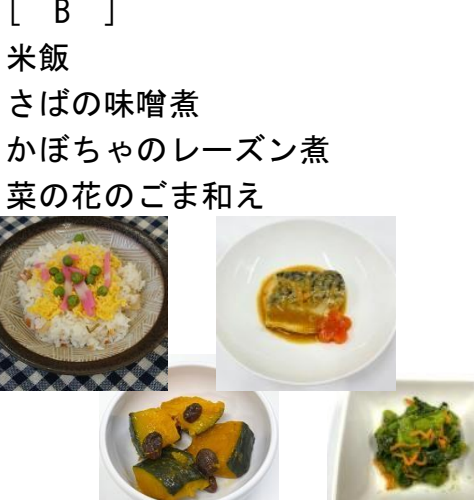
	1/26（月）	1/27（火）	1/28（水）	1/29（木）	1/30（金）	1/31（土）	2/1（日）
朝食	米飯 炒り鶏 青じそ香るひじきサラダ 牛乳 	米飯 かぼちゃのふわふわ豆腐 若布と錦糸卵の中華和え 牛乳 	米飯 炒り豆腐 しろ菜と揚げのお浸し 牛乳 	米飯 麩と卵の煮物 里芋の煮っころがし 牛乳 	米飯 豆腐の肉味噌かけ ひじきの煮物 牛乳 	パン チーズオムレツ チンゲン菜のソテー 牛乳 	米飯 だし巻き卵 小松菜のツナ和え 牛乳 
昼食	[A] 米飯 100 g ちゃんぽん麺 卵の花炒り 冬瓜のピクルス [B] 米飯 豚肉のオイスターソース炒め 卵の花炒り 冬瓜のピクルス 	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 	米飯 さわらの山椒焼き ちくわの煮物 さつま芋サラダ 
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 	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 
一日分の摂取量	[A] エネルギー 1487kcal 蛋白質 51.6g 脂質 33.3g 炭水化物 230.1g 食塩 7.4g [B] エネルギー 1567kcal 蛋白質 53.5g 脂質 44.6g 炭水化物 223.1g 食塩 5.2g	エネルギー 1,568kcal 蛋白質 53.7g 脂質 45.1g 炭水化物 222.7g 食塩 5.4g	[A] エネルギー 1473kcal 蛋白質 48.9g 脂質 24.9g 炭水化物 248.3g 食塩 6.3g [B] エネルギー 1505kcal 蛋白質 50.4g 脂質 32.7g 炭水化物 240.2g 食塩 5.4g	エネルギー 1,583kcal 蛋白質 51.9g 脂質 46.5g 炭水化物 226.3g 食塩 5.0g	エネルギー 1,541kcal 蛋白質 51.8g 脂質 32.7g 炭水化物 246.3g 食塩 5.2g	エネルギー 1,578kcal 蛋白質 55.0g 脂質 46.6g 炭水化物 217.6g 食塩 5.9g	エネルギー 1,563kcal 蛋白質 52.8g 脂質 37.7g 炭水化物 235.5g 食塩 6.0g

※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。

2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

常食ライト
期間：2026/2/2～2/8

	2/2（月）	2/3（火）	2/4（水）	2/5（木）	2/6（金）	2/7（土）	2/8（日）
朝食	米飯 豆乳よせ 薩摩揚げの炒り煮 牛乳 	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 	パン 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 豚肉と玉ねぎの炒め物 菜の花のお浸し 牛乳 
昼食	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 	[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 さばの味噌煮 かぼちゃのレーズン煮 菜の花のごま和え 	米飯 たららの煮つけ ジャーマンポテト もやしの酢の物 	米飯 チキン南蛮 三色煮豆 はるさめサラダ 	米飯 さわらの幽庵焼き もやし炒め チンゲン菜の菜種和え 	[A] 米飯 ポークカレー いんげんの和風風味汁 フルーツゼリー NEW [B] 米飯 豚の生姜炒め いんげんの和風風味汁 フルーツゼリー NEW 	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 
夕食	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 	米飯 タンダリーチキン さつま芋の甘露煮 大根の白だし漬け 	米飯 豚肉のトマト煮込み NEW れんこんと人参の煮物 春菊のおかか和え 	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 じゃが芋の煮っころがし オニオンとハムのサラダ 	米飯 カレイの煮つけ 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 
一日分の摂取量	エネルギー 1,575kcal 蛋白質 53.9g 脂質 44.5g 炭水化物 228.4g 食塩 6.3g	[A] エネルギー 1460kcal 蛋白質 46.1g 脂質 23.4g 炭水化物 248.3g 食塩 5.6g [B] エネルギー 1607kcal 蛋白質 52.7g 脂質 38.2g 炭水化物 249.7g 食塩 4.5g	エネルギー 1,506kcal 蛋白質 52.3g 脂質 35.3g 炭水化物 233.5g 食塩 6.6g	エネルギー 1,640kcal 蛋白質 56.5g 脂質 36.6g 炭水化物 258.8g 食塩 5.5g	エネルギー 1,491kcal 蛋白質 65.2g 脂質 41.2g 炭水化物 200.0g 食塩 6.5g	[A] エネルギー 1564kcal 蛋白質 47.7g 脂質 35.3g 炭水化物 249.3g 食塩 6.1g [B] エネルギー 1628kcal 蛋白質 55.1g 脂質 41.9g 炭水化物 243.0g 食塩 6.0g	エネルギー 1,543kcal 蛋白質 56.2g 脂質 38.4g 炭水化物 232.0g 食塩 6.0g

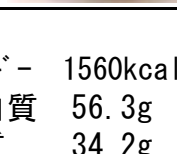
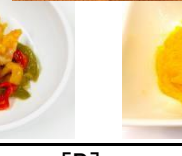
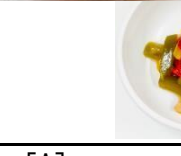
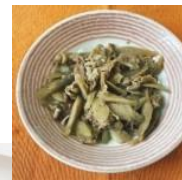
※写真と実物では付け合せ等が異なる場合がありますのでご了承ください。

管理栄養士 平井康平

2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

常食ライト
期間：2026/2/9～2/15

	2/9（月）	2/10（火）	2/11（水）	2/12（木）	2/13（金）	2/14（土）	2/15（日）
朝食	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 	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 エビの彩りしんじょう 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 里芋のベーコン炒め 牛乳 
昼食	米飯 洋風チーズ入りハンバーグ しろ菜とコーンの煮浸し 切干とひじきのツマヨリ 	米飯 さばのからし焼き ねぎ焼きチヂミ 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ールスロー 	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yster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 ツゲン菜とかまぼこの煮浸し 春雨サラダしそ風味 
夕食	米飯 鮭のレモンペッパー蒸し コンヤクと薩摩揚げの炒煮 ほうれん草のピーナッツ和え 	米飯 鶏肉のピリ辛炒め かぼちゃの煮物 いんげんのおかか和え 	米飯 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 ツゲ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 こんにゃくのおかか和え 	[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 ぶり大根 金時煮豆 蒸し鶏のマリネ 
一日分の摂取量	エネルギー 1,574kcal 蛋白質 57.7g 脂質 53.4g 炭水化物 205.1g 食塩 6.4g	エネルギー 1,510kcal 蛋白質 57.1g 脂質 34.6g 炭水化物 228.4g 食塩 5.5g	エネルギー 1,581kcal 蛋白質 52.4g 脂質 42.4g 炭水化物 232.8g 食塩 5.2g	エネルギー 1,505kcal 蛋白質 53.3g 脂質 41.4g 炭水化物 214.9g 食塩 6.0g	エネルギー 1,570kcal 蛋白質 53.3g 脂質 42.0g 炭水化物 229.1g 食塩 4.5g	[A] エネルギー 1496kcal 蛋白質 50.1g 脂質 32.6g 炭水化物 229.2g 食塩 6.3g [B] エネルギー 1560kcal 蛋白質 56.3g 脂質 34.2g 炭水化物 232.7g 食塩 5.6g	エネルギー 1,667kcal 蛋白質 55.2g 脂質 41.1g 炭水化物 261.0g 食塩 6.0g

※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。

2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

常食ライト
期間：2026/2/16～2/22

	2/16（月）	2/17（火）	2/18（水）	2/19（木）	2/20（金）	2/21（土）	2/22（日）
朝食	パン アスパラガスの卵炒め ごぼうサラダ 牛乳 	米飯 ふろふき鶏大根 人参とコンニャクの甘酢金平 牛乳 	米飯 チーズオムレツ もやしの酢の物 牛乳 	米飯 麩と卵の煮物 ひじきと枝豆の白和え 牛乳 	米飯 厚焼き玉子 人参とちくわの炒り煮 牛乳 	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 	パン ウイン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 
昼食	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 	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 	米飯 白身魚フライ 細切り昆布の煮物 ピーマンのうま味ナムル 	米飯 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 	米飯 さばのみりん焼き ふわふわ豆腐のもずく煮 チンゲン菜のお浸し 	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 	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 
夕食	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 	米飯 赤魚の煮つけ がんもとれんこんの煮物 ポテトサラダ 	[A] 米飯 100 g 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 	米飯 豚肉の野菜炒め 大根の生姜煮 こんにゃくのゆず和え 	米飯 鶏肉のすりおろしオムレツ にんじんしゅうまい 3色野菜の中華風ごま和え 	米飯 あじの塩焼き さつま芋のオレンジ煮 千切り大根の酢漬け 	[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 
一日分の摂取量	エネルギー 1,546kcal 蛋白質 58.3g 脂質 42.9g 炭水化物 216.1g 食塩 6.1g	エネルギー 1,638kcal 蛋白質 52.5g 脂質 48.0g 炭水化物 234.8g 食塩 3.7g	[A] エネルギー 1515kcal 蛋白質 48.0g 脂質 32.8g 炭水化物 242.6g 食塩 8.5g [B] エネルギー 1517kcal 蛋白質 55.1g 脂質 31.6g 炭水化物 238.6g 食塩 6.3g	エネルギー 1,509kcal 蛋白質 49.3g 脂質 40.2g 炭水化物 229.3g 食塩 5.7g	エネルギー 1,571kcal 蛋白質 62.0g 脂質 41.7g 炭水化物 225.6g 食塩 5.4g	エネルギー 1,508kcal 蛋白質 53.5g 脂質 37.8g 炭水化物 224.8g 食塩 5.7g	[A] エネルギー 1523kcal 蛋白質 50.7g 脂質 41.1g 炭水化物 225.6g 食塩 6.6g [B] エネルギー 1532kcal 蛋白質 64.4g 脂質 37.3g 炭水化物 223.5g 食塩 6.7g

※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 平井康平

2月献立表

	2/23（月）	2/24（火）	2/25（水）	2/26（木）	2/27（金）	2/28（土）	
朝食	米飯 大豆としらすの煮物 無限ピーマンサラダ 牛乳 	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 ｶﾜﾜｰとツナのｻﾜｰ漬ｹ 牛乳 	
昼食	米飯 塩豚 菜の花と揚げの煮浸し ひじきとツナのサラダ 	麻婆丼 ごった煮 春菊とｶﾜｰのお浸し 	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 もやしと桜エビの炒め物 ﾌﾛｯｺﾘｰのﾄﾚｯｼﾝｸﾞ和え 	[A] 米飯 100 g 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 ぶりの照り焼き 冬瓜のとろみ煮 ｷｬﾍﾞﾂのﾋｰﾅｯﾂ和え 	米飯 ﾊﾞｼﾞﾙﾁｷﾝ れんこんのお好み焼き風炒め 3種の豆と豆乳のｻﾗﾀﾞ 	米飯 赤魚の西京焼き かぶの煮物 ほうれん草の白和え 	米飯 鶏肉の生姜照り焼き ﾋｰﾅﾝとツナの炒り煮 小松菜と人参のお浸し 	米飯 さばの照り煮 じゃが芋の煮っころがし ｽﾊﾞｹﾃｨｻﾗﾀﾞ 	米飯 豚肉とｷｬﾍﾞﾂの甘味噌炒め ﾋｰﾅﾝと竹輪のきんぴら しろ菜と揚げのお浸し 	
一日分の摂取量	エネルギー 1,624kcal 蛋白質 59.9g 脂質 49.0g 炭水化物 222.5g 食塩 5.9g	エネルギー 1,550kcal 蛋白質 54.3g 脂質 38.7g 炭水化物 232.1g 食塩 5.6g	エネルギー 1,578kcal 蛋白質 51.1g 脂質 37.8g 炭水化物 243.2g 食塩 4.7g	エネルギー 1,512kcal 蛋白質 58.0g 脂質 38.6g 炭水化物 219.7g 食塩 4.9g	[A] エネルギー 1590kcal 蛋白質 57.5g 脂質 38.2g 炭水化物 243.8g 食塩 9.0g [B] エネルギー 1578kcal 蛋白質 59.4g 脂質 39.3g 炭水化物 233.4g 食塩 6.0g	エネルギー 1,619kcal 蛋白質 62.4g 脂質 45.6g 炭水化物 223.3g 食塩 6.3g	



2月3日は節分



恵方巻の正しい食べ方とは

●太巻きは一人一本食べる

福を巻き込むことから巻きずしを食べます。縁が切れたり、福が途切れたりしないように一本丸ごと食べましょう。

●恵方を向いて食べる

その年の歳徳神（年神様）がいる方角で、何事も吉とされている恵方を向いて食べます。今年の恵方は南南東です。

●願い事をしながら、黙々と最後まで食べる

途中で話すと運が逃げてしまうので、食べ終わるまでは静かに願い事をしながら食べましょう。



節分の豆知識

●なぜ豆まきするの？

昔、京都の鞍馬山（くらまやま）に鬼が住み、都に災いをもたらしていたという説があります。炒った豆を鬼の目に投げつけたところ退治できたという話が残っており、「魔（ま）を滅（め）する」＝「まめ」に通じることが豆まきの由来とされています。

節分は立春の前日に行われ、昔から季節の変わり目に邪気を払い、無病息災を願う大切な行事として親しまれてきました。

●福豆

大豆には、たんぱく質やカルシウム、食物繊維、鉄分が豊富に含まれており、筋力の維持や骨粗鬆症対策、腸内環境の改善、疲れやすさの低減に役立つ食材です。

大豆イソフラボンという大豆特有の成分も含まれており、体の調子を整える働きがあります。





立春で食べるとよいとされる食材

●豆

節分の名残でもあり、健康や長寿を願う意味が込められています。煮豆や呉汁など食べやすい形で取り入れる方法もあります。

●白い食べ物

白＝清め・新しい始まりを意味します。

節分と立春に食べる白い豆腐を立春大吉豆腐と呼ばれ、邪気を払い幸福を招くとされています。

豆腐のほかにも、大根、白菜、白米、かぶなども同じ意味を持ちます。

■この時期におすすめの食材

●大根、白菜、にんじん、長ねぎなどの冬野菜

根菜類は体を内側から温める働きがあるとされています。

2月の大根は、寒さで身を守るために糖分が増して甘みが強いのが最大の特徴です。繊維が柔らかく酵素の働きが安定しているため、胃もたれを防ぎ、消化を助けます。

●旬の魚

魚では、ぶりやさばが旬を迎えます。脂がのった青魚には、EPAやDHAといった成分が含まれ、血液をサラサラに保つ働きが期待できます。動脈硬化など生活習慣病の予防に役立つと考えられています。

立春



立春大吉

■節分の翌日は『立春』

2月初めに迎える立春は、暦の上では春の始まりとされる日です。まだ寒さの厳しい時期ではありますが、寒さの中にも少しずつ春の気配が感じられ、冬の終わりと春の訪れをます。立春の頃は、冬の疲れがたまりやすく、免疫力の低によって体調を崩しやすい時期でもあります。寒さによる血行不良や食欲低下に注意が必要です。

また、「立春大吉」という縁起の良い言葉があります。昔から、立春は1年の始まりと考えられており、「立春大吉」と書かれたお札を主に玄関や入口の内側に貼って、災いを防ぎ、福を呼び込む習慣がありました。

文字が左右対称で、裏から見ても同じ文字に見えます。鬼が家に入ってきて、通ったはずなのに振り返っても同じ文字が見えるため、「まだ入っていなかった」と勘違いして出ていくといわれてきました。