“ありがとう”を“おいしさ”へ
モルツウェル株式会社
〒690-0876 島根県松江市黒田町454番地3
TEL0852-20-2400 FAX0852-20-2402
E-mail morzwell@swan.ocn.ne.jp

令和3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。感想はツイッターでも受け付けています。

今月の新メニュー

もやし炒め

もやし、ベーコン、揚げなどをあっさりした味付けで炒めたもやし炒めです。

紅ショウガ入り卵焼き

紅ショウガを入れることで色味良く、さっぱりとした味の卵焼きになりました。

人参信田

野菜をすりこんだすり身をつつみ、見た目にもきれいな信田に仕上がりました。

つくねとれんこんの煮物

肉団子と乱切りに切った野菜で食べ応えのある料理となっています。

和風炊き合わせ

信田煮、人参、ごぼう、椎茸などを合わせた具材たっぷりの煮物です。

あごだしラーメン

焼きあごの香りと旨みが特徴の懐かしい味わいのラーメンです。

3月 献立表

モルツウェル株式会社
島根県松江市田町454-3　TEL　0852-20-2400

常食
期間：2021/3/1～3/7

	3月1日（月）	3月2日（火）	3月3日（水）	3月4日（木）	3月5日（金）	3月6日（土）	3月7日（日）
朝食	米飯 だし巻き卵 ほうれん草のおかか和え 牛乳 	米飯 もやし炒め NEW 高野豆腐と芽ひじきの煮物 牛乳 	パン カラフル野菜入りオムレツ ポテトサラダ 牛乳 	米飯 炒り鶏 玉ねぎとﾂﾅの和風ｻﾗﾀﾞ 牛乳 	米飯 エビ団子の旨煮 きんぴられんこん 牛乳 	米飯 高野豆腐の卵とじ 小松菜と揚げのお浸し 牛乳 	米飯 ひろうすの炊き合わせ 菜の花の煮浸し 牛乳
昼食	米飯 さばの味噌煮 かぼちゃと昆布の煮物 ピーマンマリネ 	米飯 とりごぼう団子のすき煮 ｺﾝﾆｬｸと薩摩揚げの炒め煮 菜の花のツナ和え 	桜寿司 赤魚の生姜煮 三色煮豆 白菜とほうれん草のお浸し 	米飯 チンジャオロース 豆乳仕立ての野菜蒸し 春菊と人参のお浸し 	[　A　] 米飯　100ｇ きつねうどん しゅうまい 3種の豆と豆乳のサラダ [　B　] 米飯 ホキの煮つけ しゅうまい 3種の豆と豆乳のサラダ 	米飯 さわらの幽庵焼き ふんわり蒸しの煮物 きくらげのドレッシング和え 	米飯 肉じゃがコロッケ ちくわの煮物 ごぼうサラダ
夕食	米飯 豚の生姜炒め カリフラワーのクリーム煮 小松菜とｶﾏﾎﾞｺのお浸し 	米飯 あじの煮つけ 里芋のカニあんかけ はるさめサラダ 	米飯 豚の肉豆腐 なすの煮物 なます 	米飯 カレイのソテー さつま芋の煮物 キャベツのポン酢和え 	米飯 豚肉の野菜炒め がんもの含め煮 ﾁﾝｹﾞﾝ菜としらすのお浸し 	米飯 ハンバーグデミソース カラフルピーマン炒め スイートポテトサラダ 	米飯 鶏の旨煮 花高野巻きの煮合わせ ｶﾘﾌﾗﾜｰとｱｽﾊﾟﾗのｻﾗﾀﾞ
一日分の摂取量	ｴﾈﾙｷﾞｰ　1649kcal　蛋白質　57.8g 脂質　48.5g　炭水化物　234.3g 食塩　5.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　1527kcal　蛋白質　51.2g 脂質　31.7g　炭水化物　247.4g 食塩　5.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　1606kcal　蛋白質　52.5g 脂質　41.8g　炭水化物　249g 食塩　6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　1503kcal　蛋白質　54g 脂質　29.7g　炭水化物　245.2g 食塩　5.8g	[A] ｴﾈﾙｷﾞｰ　1771kcal　蛋白質　52.1g 脂質　61.2g　炭水化物　241.8g 食塩　8.5g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ　1692kcal　蛋白質　56.2g 脂質　54g　炭水化物　233.7g 食塩　5.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　1548kcal　蛋白質　53.7g 脂質　42g　炭水化物　230.4g 食塩　4.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　1665kcal　蛋白質　54.2g 脂質　47g　炭水化物　245g 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。

献立開発課 管理栄養士　平井康平

3月 献立表

モルツウェル株式会社
島根県松江市田町454-3　TEL　0852-20-2400

常食
期間：2021/3/8～3/14

	3月8日（月）	3月9日（火）	3月10日（水）	3月11日（木）	3月12日（金）	3月13日（土）	3月14日（日）
朝食	パン ﾁｰｽﾞ入りｽｸﾗﾝﾌﾞﾙｴｯｸﾞ 明太子スパゲティサラダ 牛乳 	米飯 八幡巻き 温奴 牛乳 	米飯 かに風味あんかけしんじょう 里芋のベーコン炒め 牛乳 	米飯 紅生姜入り卵焼き NEW 薩摩揚げの炒り煮 牛乳 	ふりかけ付きご飯 五目豆煮 ハムと野菜のマリネサラダ 牛乳 	米飯 豆腐よせ ほうれん草のツナ和え 牛乳 	米飯 にら玉 白菜とカニカマのお浸し 牛乳
昼食	米飯 八宝菜 野菜餃子 ほうれん草の白和え 	米飯 赤魚の煮つけ 焼きビーフン ブロッコリーのサラダ 	米飯 ゆで鶏の南蛮 ひじきと大豆の煮物 いんげんのごま和え 	［　A　］ ポークカレーライス 小松菜の煮浸し フルーツゼリー（みかん） ［　B　］ 米飯 塩豚 小松菜の煮浸し フルーツゼリー（みかん） 	米飯 ホキの味噌煮 かぼちゃの煮物 春雨サラダしそ風味 	親子丼 かのこ高野の煮物 おくらのごま和え 	米飯 白身魚のソテー ジャーマンポテト 無限ピーマンサラダ
夕食	米飯 鮭のレモンペッパー蒸し キャベツの洋風煮 じゃが芋のコロコロサラダ 	［　A　］ オムハヤシライス もやしのカレー炒め 春菊のおかか和え ［　B　］ 米飯 牛肉の時雨煮 もやしのカレー炒め 春菊のおかか和え 	米飯 さばの照り煮 れんこんと人参の煮物 ゆずなます 	米飯 カレイの若狭焼き 蒸しなす スパゲティサラダ 	米飯 牛皿 菜の花の煮浸し 桜エビとしらすのおろし和え 	米飯 焼きあじの南蛮漬け カリフラワーのクリーム煮 人参サラダ 	［　A　］ 米飯　100ｇ なめこと野菜のあんかけそば 春菊とｺｰﾝの煮浸し えのきと若布の和え物 ［　B　］ 米飯 豚の甘辛煮 春菊とｺｰﾝの煮浸し えのきと若布の和え物
一日分の摂取量	ｴﾈﾙｷﾞｰ　1602kcal　蛋白質　57.9g 脂質　51.4g　炭水化物　221.6g 食塩　7.5g	[A] ｴﾈﾙｷﾞｰ　1598kcal　蛋白質　60.6g 脂質　45g　炭水化物　232.7g 食塩　7g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ　1579kcal　蛋白質　59g 脂質　42.3g　炭水化物　234.7g 食塩　4.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　1629kcal　蛋白質　56.4g 脂質　44.3g　炭水化物　241.6g 食塩　5.5g	[A] ｴﾈﾙｷﾞｰ　1559kcal　蛋白質　46.1g 脂質　36.7g　炭水化物　248.3g 食塩　6.1g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ　1615kcal　蛋白質　50g 脂質　44.2g　炭水化物　240g 食塩　5.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　1510kcal　蛋白質　50.3g 脂質　33.7g　炭水化物　242.3g 食塩　5.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　1517kcal　蛋白質　58.4g 脂質　39.3g　炭水化物　223.4g 食塩　5.6g	[A] ｴﾈﾙｷﾞｰ　1481kcal　蛋白質　56g 脂質　32.3g　炭水化物　235.3g 食塩　7.9g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ　1580kcal　蛋白質　50.5g 脂質　46.9g　炭水化物　229.4g 食塩　5.6g

※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。

献立開発課 管理栄養士　平井康平

3月 献立表

モルツウェル株式会社
島根県松江市田町454-3　TEL　0852-20-2400

常食
期間：2021/3/15～3/21

	3月15日（月）	3月16日（火）	3月17日（水）	3月18日（木）	3月19日（金）	3月20日（土）	3月21日（日）
朝食	米飯 木の葉しんじょうの煮物 高菜ビーフン 牛乳 	パン スクランブルエッグ オニオンサラダ 牛乳 	米飯 お魚とうふ揚げのあんかけ ほうれん草のカニカマ和え 牛乳 	米飯 大豆としらすの煮物 里芋の煮物 牛乳 	米飯 ふんわり卵の甘酢あんかけ 金時煮豆 牛乳 	米飯 エビ大根 ﾁﾝｹﾞﾝ菜と人参の煮浸し 牛乳 	米飯 麩と卵の煮物 きくらげのドレッシング和え 牛乳
昼食	米飯 和風炊き合わせ NEW きのこの佃煮風 ﾁﾝｹﾞﾝ菜と炒り卵のごま和え 	米飯 ﾊﾔｼｿｰｽﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ ピーマンと竹輪のきんぴら 菜の花と人参のサラダ 	赤飯 カレイの煮つけ ｺﾝﾆｬｸと竹輪の炒め煮 キャベツの梅和え 	［ A ］ 米飯 エビフライ いんげんのｵﾆｵﾝ風味ｿﾃｰ 白菜のお浸し ［ B ］ 米飯 ガーリックチキン いんげんのｵﾆｵﾝ風味ｿﾃｰ 白菜のお浸し 	米飯 赤魚のねぎ蒸し なすと鶏肉の煮合わせ マカロニサラダ 	米飯 あじの味噌煮 さつま芋の煮物 若布とツナの酢の物 	米飯 豚肉のスタミナ炒め 花高野巻きの煮物 はるさめサラダ
夕食	米飯 さんまの塩焼き 山形芋煮風 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのドレッシング和え 	米飯 さばの生姜煮 さつま芋のシロップ煮 もやしのごま酢 	米飯 豚肉のピリ辛煮 がんもの煮物 千切り大根の酢漬け 	米飯 さわらの山椒焼き ふんわり蒸しの煮物 カリフラワーの甘酢 	米飯 豚肉のチャプチェ風 たけのこの煮合わせ 春菊のお浸し 	［ A ］ 鶏と椎茸のちらし寿司 人参と揚げの炒め煮 ピーマンのうま味ナムル ［ B ］ 米飯 鶏のすっぱ煮 人参と揚げの炒め煮 ピーマンのうま味ナムル 	米飯 ホキの煮つけ かぼちゃと豆腐の落とし揚げ 菜の花のおかか和え
一日分の摂取量	ｴﾈﾙｷﾞｰ　1571kcal　蛋白質　50.7g 脂質　40.4g　炭水化物　247g 食塩　5.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　1699kcal　蛋白質　52.9g 脂質　55.9g　炭水化物　240.1g 食塩　6.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　1623kcal　蛋白質　55.8g 脂質　46.8g　炭水化物　232g 食塩　6.1g	[A] ｴﾈﾙｷﾞｰ　1539kcal　蛋白質　50.9g 脂質　38.6g　炭水化物　238g 食塩　5g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ　1532kcal　蛋白質　62g 脂質　36.1g　炭水化物　229.3g 食塩　4.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　1611kcal　蛋白質　55.5g 脂質　41.1g　炭水化物　245.3g 食塩　4.4g	[A] ｴﾈﾙｷﾞｰ　1496kcal　蛋白質　50.5g 脂質　29g　炭水化物　247.9g 食塩　6.8g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ　1532kcal　蛋白質　53.9g 脂質　36g　炭水化物　239.3g 食塩　5.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　1604kcal　蛋白質　53.6g 脂質　44.4g　炭水化物　237.7g 食塩　5.6g

※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。

献立開発課 管理栄養士　平井康平

3月 献立表

モルツウェル株式会社
島根県松江市田町454-3　TEL　0852-20-2400

常食
期間：2021/3/22～3/28

	3月22日（月）	3月23日（火）	3月24日（水）	3月25日（木）	3月26日（金）	3月27日（土）	3月28日（日）
朝食	米飯 豚肉じゃが ほうれん草とｶﾆｶﾏの白和え 牛乳 	ふりかけ付きご飯 炒り豆腐 菜の花と揚げの煮浸し 牛乳 	米飯 ひろうすの炊き合わせ ぜんまいと揚げの煮物 牛乳 	パン ベーコンエッグ ポテトサラダ 牛乳 	米飯 花高野巻きの煮合わせ かぼちゃのレーズン煮 牛乳 	米飯 はんぺんの卵とじ きくらげの中華和え 牛乳 	米飯 厚揚げのあっさり炊き ほうれん草の炒め物 牛乳
昼食	米飯 つくねとれんこんの煮物 NEW きざみ昆布の煮物 ブロッコリーのサラダ 	米飯 鮭の幽庵焼き 里芋のそぼろ煮 もやしの酢の物 	米飯 エビチリ 高菜の油炒め ごぼうサラダ 	米飯 照り焼きチーズ入りﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ ピーマンとツナの炒り煮 フルーツゼリー（パイン） 	米飯 若鶏の唐揚げ 大豆のトマト煮 スパゲティサラダ 	米飯 赤魚の彩りﾋﾟｰﾏﾝｿｰｽかけ 黒花豆の甘煮 小松菜となめこの白和え 	米飯 タンドリーチキン しのだ煮 スイートポテトサラダ
夕食	米飯 鯖のからし焼き きのこの味噌煮 キャベツのピーナッツ和え 	[A] キーマカレーライス 切り干し大根煮 ピーマンの梅和え [B] 米飯 豚の角煮 切り干し大根煮 ピーマンの梅和え 	米飯 鶏肉の炭火焼き風 春菊の煮浸し カリフラワーの甘酢 	米飯 カレイの生姜煮 人参とちくわの炒り煮 小松菜としらすのお浸し 	米飯 カニ風味天津 切干と薩摩揚げの煮物 菜の花のピーナッツ和え 	米飯 豚肉とﾁﾝｹﾞﾝ菜の旨辛炒め きのこと竹輪の炒め物 キャベツのごま酢和え 	米飯 さばのみりん焼き 卯の花炒り 人参とツナのサラダ
一日分の摂取量	ｴﾈﾙｷﾞｰ　1553kcal　蛋白質　52.3g 脂質　34.3g　炭水化物　247.4g 食塩　5.8g	[A] ｴﾈﾙｷﾞｰ　1463kcal　蛋白質　55.3g 脂質　30.5g　炭水化物　232g 食塩　6g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ　1561kcal　蛋白質　54.6g 脂質　39.8g　炭水化物　233.2g 食塩　6.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　1571kcal　蛋白質　54.7g 脂質　45g　炭水化物　223g 食塩　4.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　1573kcal　蛋白質　55.3g 脂質　39.5g　炭水化物　244.2g 食塩　6.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　1704kcal　蛋白質　55.5g 脂質　50.2g　炭水化物　254.6g 食塩　6.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　1595kcal　蛋白質　52.6g 脂質　45.1g　炭水化物　235.9g 食塩　6.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　1692kcal　蛋白質　61g 脂質　53.7g　炭水化物　230.1g 食塩　5.1g

※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。

献立開発課 管理栄養士　平井康平

3月 献立表

モルツウェル株式会社
島根県松江市田町454-3　TEL　0852-20-2400

常食

期間：2021/3/29～3/31

	3月29日（月）	3月30日（火）	3月31日（水）
朝食	米飯 茄子と卵のトマト味噌炒め 春菊のごま和え 牛乳 	米飯 れんこんと鶏の煮物 ｶﾘﾌﾗﾜｰの粒ﾏｽﾀｰﾄﾞｻﾗﾀﾞ 牛乳 	米飯 赤ピーマンチャンプルー 菜の花の煮浸し 牛乳
昼食	米飯 あじの大葉フライ きんぴらごぼう かぼちゃサラダ 	米飯 牛すき煮 しゅうまい おくらのごま和え 	米飯 さわらの照り焼き じゃが芋のカレー炒め 白菜のピーナツ和え
夕食	米飯 キャベツと豚肉の昆布蒸し 里芋の煮っころがし 切り干し大根の酢の物 	米飯 カレイのみぞれかけ ひじきの煮物 小松菜とｺｰﾝのお浸し 	[　A　] 米飯　100ｇ あごだしラーメン NEW 厚揚げの生姜煮 冬瓜のピクルス [　B　] 米飯 鶏の旨煮 厚揚げの生姜煮 冬瓜のピクルス
一日分の摂取量	ｴﾈﾙｷﾞｰ　1637kcal　蛋白質　45.5g 脂質　46g　炭水化物　249.8g 食塩　5.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　1571kcal　蛋白質　54.5g 脂質　39.5g　炭水化物　239.2g 食塩　4.8g	[A] ｴﾈﾙｷﾞｰ　1453kcal　蛋白質　54.5g 脂質　31.5g　炭水化物　231.1g 食塩　7.9g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ　1545kcal　蛋白質　59.5g 脂質　37.9g　炭水化物　231.2g 食塩　4.1g

※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。

献立開発課 管理栄養士　平井康平

季節の変わり目～春バテに注意しよう～

春は一年を通して昼と夜の温度差がもっとも大きくなりやすい時期です。その寒暖差に体がついていかずに体調をくずしやすくなります。このような状態を「春バテ」といいます。夏バテはよく聞きますが、春バテという言葉もあるんですね～。こんな症状があったら春バテかも！？春バテの対処方法も参考にしてみてください。

春バテの原因

①春の寒暖差

身体が寒暖差に対応しようとして、交感神経が活発になり、「疲れ」や「だるさ」を感じやすくなります。

②日照時間の変化

だんだん日が出ている時間が長くなるため、朝早く目が覚めたり、夜更かしが増えて生活リズムを崩しやすくなります。

③生活環境の変化

春は出会いと別れの季節で身のまわりや人間関係の変化に緊張やストレスを感じて自律神経が乱れがちです。

春バテの症状

・食欲がない　・胃もたれする　・疲れやすい
・体がだるい　・頭がぼーっとする
・日中の眠気がひどい　・イライラする
などなど感じる症状は人それぞれです。

春バテの対処方法

対処方法①　気温変化に注意する

天気予報を見て寒い日には厚着を、暖かい日は薄着にしましょう。また昼間は暖かくても、家に帰るころにはまた寒くなってしまったりと、着る物を選ぶのも難しい季節です。なので、羽織れる物を持っていき、体を冷やさないよう心がけましょう。

対処方法②　自律神経のバランスを整える

自律神経を整えるために大切なのは規則正しい生活、バランスの良い食事、適度な運動、十分な睡眠が必要です。なるべく決まった時間に起床し、しっかりと日光を浴び、適度な運動をして生活リズムを整えましょう。ストレスを抱え込まないように趣味やスポーツなどで適度に発散することや、牛乳やヨーグルトなどの乳製品を食べることも効果的です。

毎日牛乳を飲んで健康な体を作りましょう

牛乳を飲んで得られる健康効果

骨や歯を丈夫にする

牛乳は不足しがちなカルシウムを効率よく摂取できます。

イライラが減る

幸せホルモンのセロトニンの分泌でリラックスできます。

腸内環境を整える

腸内の善玉菌のエサになったり、便を柔らかくしたりして便秘の解消にもなります。

食事前や眠る前に飲むと効果UP

〇**食事前**・・胃の粘膜を覆うことでお腹が満たされ、食事の食べすぎを防ぎます。

〇**眠る前**・・睡眠時の成長ホルモンによってカルシウムが骨をより丈夫にします。またセロトニンの効果により心が落ち着いて眠りにつきやすくなります。

牛乳の理想的な摂取量は1日に200～400mlで約コップ2杯分に相当します。取りすぎはカロリー過多やお腹を壊したりするので注意しましょう！