

# 令和3年4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。  
感想はツイッターのメッセージでも受け付けています。



## 今月の新メニュー

### トマトのポテトグラタン



チキンやじゃがいもなどのごろごろとした具材に、チーズやトマトをかけたボリュームのあるグラタンです。

### 焼き豆腐のカレーきのこあん



焼き豆腐をメインとした新メニューです。たくさんの具材とカレー風味の味付はごはんと相性抜群です。

### ぎせい豆腐



崩した豆腐に7種類の野菜を加えて蒸しあげた、「ぎせい(疑製)豆腐」です。



# 4月 献立表

モルツウエル株式会社  
島根県松江市黒田町454-3  
TEL 0852-20-2400

常食  
期間:2021/3/29~4/4

	3月29日(月)	3月30日(火)	3月31日(水)	4月1日(木)	4月2日(金)	4月3日(土)	4月4日(日)
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ドサラダ 牛乳 	米飯 赤ピーマンチャンプルー 菜の花の煮浸し 牛乳 	パン オムレツ マカロニサラダ 牛乳 	米飯 かに風味あんかけしんじょう コニャクと薩摩揚げの炒煮 牛乳 	米飯 だし巻き卵 小松菜とカボチャのお浸し 牛乳 	米飯 豆腐よせ きんぴられんこん 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 	米飯 豚の生姜焼き さつま芋と昆布の煮物 人参サラダ 	米飯 さばの味噌煮 大根と人参の旨煮 春菊のしらす和え 	米飯 白身魚フライ ジャーマンポテト チンゲン菜と人参のお浸し 	米飯 鶏肉のすりおろしとオツテ きのことベーコンのソテー なます 
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 	米飯 麻婆豆腐 ブロッコリーのホタテあんかけ ほうれん草のツナ和え 	米飯 バジルチキン なすの煮物 スパゲティサラダ 	米飯 豚肉のチャプチェ風 野菜餃子 いんげんのピーナツ和え 	米飯 赤魚の煮つけ 里芋の煮物 菜の花と人参のお浸し 
一日分の摂取量	エネルギー 1637kcal 蛋白質 45.5g 脂質 46g 炭水化物 249.8g 食塩 5.5g	エネルギー 1571kcal 蛋白質 54.5g 脂質 39.5g 炭水化物 239.2g 食塩 4.8g	[A] エネルギー 1453kcal 蛋白質 54.5g 脂質 31.5g 炭水化物 231.1g 食塩 7.9g [B] エネルギー 1545kcal 蛋白質 59.5g 脂質 37.9g 炭水化物 231.2g 食塩 4.1g	エネルギー 1550kcal 蛋白質 55g 脂質 42.4g 炭水化物 231.2g 食塩 6.9g	エネルギー 1695kcal 蛋白質 54.6g 脂質 57.7g 炭水化物 225.5g 食塩 4.3g	エネルギー 1566kcal 蛋白質 53.2g 脂質 38.5g 炭水化物 244.4g 食塩 6.2g	エネルギー 1500kcal 蛋白質 50.6g 脂質 34.4g 炭水化物 241.9g 食塩 4.9g

※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



# 4月 献立表

モルツウエル株式会社  
島根県松江市黒田町454-3  
TEL 0852-20-2400

常食  
期間:2021/4/5~4/11

	4月5日(月)	4月6日(火)	4月7日(水)	4月8日(木)	4月9日(金)	4月10日(土)	4月11日(日)
朝食	米飯 エビ団子の旨煮 大豆煮 牛乳 	米飯 高野豆腐の卵とじ カラフルピーマン炒め 牛乳 	米飯 豆腐の肉味噌かけ キャベツの浅漬け 牛乳 	米飯 にら玉 小松菜と人参のごま和え 牛乳 	パン ロールキャベツ 明太子スパゲティサラダ 牛乳 	米飯 豆腐と豚肉の柳川風 おくらのごま和え 牛乳 	米飯 花高野巻きの煮合わせ はるさめサラダ 牛乳 
昼食	米飯 カレイの若狭焼き ほうれん草の煮浸し ごぼうサラダ 	[ A ] 米飯 100g えび天うどん がんもの煮物 ふきのおかか和え [ B ] 米飯 あじの煮つけ がんもの煮物 ふきのおかか和え 	米飯 牛皿 春菊とツナの煮浸し フルーツゼリー (みかん) 	米飯 豚肉のオスターソース炒め 三色煮豆 切り干し大根の酢の物 	米飯 ハンバーグデミソース 焼きビーフン ブロッコリーのサラダ 	わかめご飯 さんまの照り焼き たけのこの煮合わせ ほうれん草のカニカマ和え 	米飯 豚の肉豆腐 里芋の煮っころがし ひじきとツナのサラダ 
夕食	米飯 豚肉の野菜炒め かぼちゃのカニあんかけ カリフラワーの甘酢 	米飯 鶏のすっば煮 さつま芋の煮物 もやしとあげの酢の物 	米飯 ホキの味噌煮 豆乳仕立ての野菜蒸し ポテトサラダ 	[ A ] ツナちらし寿司 里芋のベーコン炒め 白菜とカボチのお浸し [ B ] 米飯 さわらの生姜煮 里芋のベーコン炒め 白菜とカボチのお浸し 	米飯 さばの塩焼き かぼちゃの煮物 菜の花と揚げのお浸し 	米飯 鶏の照り焼き きざみ昆布の煮物 ハムと野菜のマリネサラダ 	[ A ] 米飯 サーモンフライ ちくわの煮物 三色ピーマンのしらす和え [ B ] 米飯 鮭のソテー ちくわの煮物 三色ピーマンのしらす和え 
一日分の摂取量	エネルギー 1646kcal 蛋白質 58.1g 脂質 49.4g 炭水化物 228.5g 食塩 6.2g	[A] エネルギー 1532kcal 蛋白質 48.6g 脂質 37.4g 炭水化物 242.5g 食塩 8.4g [B] エネルギー 1528kcal 蛋白質 56.2g 脂質 38.5g 炭水化物 229.8g 食塩 5.4g	エネルギー 1632kcal 蛋白質 53.1g 脂質 43.9g 炭水化物 247.9g 食塩 5g	[A] エネルギー 1650kcal 蛋白質 46.2g 脂質 47.9g 炭水化物 245.7g 食塩 5.4g [B] エネルギー 1682kcal 蛋白質 53.9g 脂質 48.5g 炭水化物 246.5g 食塩 5g	エネルギー 1576kcal 蛋白質 51.1g 脂質 50.2g 炭水化物 223.9g 食塩 5.8g	エネルギー 1560kcal 蛋白質 59.5g 脂質 40.2g 炭水化物 229.8g 食塩 6.5g	[A] エネルギー 1687kcal 蛋白質 50.5g 脂質 47.4g 炭水化物 256.3g 食塩 5.7g [B] エネルギー 1603kcal 蛋白質 54.6g 脂質 39.8g 炭水化物 248.4g 食塩 5.8g

※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。

献立開発課 管理栄養士 平井 康平



# 4月 献立表

モルツウエル株式会社  
島根県松江市黒田町454-3  
TEL 0852-20-2400

常食  
期間: 2021/4/12~4/18

	4月12日(月)	4月13日(火)	4月14日(水)	4月15日(木)	4月16日(金)	4月17日(土)	4月18日(日)
朝食	パン スクランブルエッグ オニオンサラダ 牛乳 	米飯 大豆としらすの煮物 キャベツとカボチャの煮浸し 牛乳 	米飯 肉じゃが 木の葉しんじょうの煮物 牛乳 	米飯 紅生姜入り卵焼き ほうれん草としらすの煮浸し 牛乳 	米飯 炒り鶏 菜の花とツナの煮浸し 牛乳 	米飯 高野豆腐と芽ひじきの煮物 キャベツの洋風煮 牛乳 	米飯 ねぎたま焼き ごった煮 牛乳 
昼食	米飯 赤魚のねぎ蒸し きんぴらごぼう 千切り大根の酢漬け 	米飯 豚肉のスタミナ炒め 小松菜の煮浸し さつま芋サラダ 	米飯 鶏と卵の甘辛照り煮 チリコンカン 白菜と人参のお浸し 	米飯 さわらの南部焼き もやし炒め 冬瓜のピクルス 	[ A ] ビーフカレーライス お豆のコンソメ煮 ピーマンマリネ [ B ] 米飯 牛肉のトマト炒め お豆のコンソメ煮 ピーマンマリネ 	米飯 さばの照り煮 いんげんのおかか煮 大根サラダ 	米飯 豚すき焼き エビの彩りしんじょ ピーマンのうま味ナムル 
夕食	米飯 ゆで鶏の南蛮 ふんわり蒸しの煮物 春菊のおかか和え 	米飯 あじの塩焼き なすのそぼろあんかけ カリフラワーの中華甘酢 	米飯 ぎせい豆腐 NEW チンゲン菜の塩炒め 若布と錦糸卵の中華和え 	米飯 回鍋肉(ホイコーロー) 薩摩揚げの炒り煮 かぼちゃサラダ 	米飯 カレーの生姜煮 里芋のカニあんかけ ブロッコリーの菜種和え 	米飯 鶏の青じそソース 厚揚げの煮合わせ 春菊のお浸し 	米飯 ホキの中華あんかけ かぼちゃと昆布の煮物 きくらげのドレッシング和え 
一日分の摂取量	エネルギー 1578kcal 蛋白質 61.4g 脂質 49.8g 炭水化物 213.2g 食塩 6g	エネルギー 1574kcal 蛋白質 60.2g 脂質 38.7g 炭水化物 236.9g 食塩 5.9g	エネルギー 1569kcal 蛋白質 50.1g 脂質 37.2g 炭水化物 246.6g 食塩 5.8g	エネルギー 1644kcal 蛋白質 52.8g 脂質 54.5g 炭水化物 225.3g 食塩 4.6g	[A] エネルギー 1494kcal 蛋白質 54.2g 脂質 30.5g 炭水化物 242.6g 食塩 6.2g [B] エネルギー 1611kcal 蛋白質 57.6g 脂質 45.2g 炭水化物 233g 食塩 5.2g	エネルギー 1621kcal 蛋白質 57.9g 脂質 50.7g 炭水化物 221.9g 食塩 5.4g	エネルギー 1573kcal 蛋白質 58.1g 脂質 39g 炭水化物 235.5g 食塩 5.2g

※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。

献立開発課 管理栄養士 平井 康平



# 4月 献立表

モルツウエル株式会社  
島根県松江市黒田町454-3  
TEL 0852-20-2400

常食  
期間: 2021/4/19~4/25

	4月19日(月)	4月20日(火)	4月21日(水)	4月22日(木)	4月23日(金)	4月24日(土)	4月25日(日)
朝食	米飯 赤魚のみりん焼き カリフラワーのクリーム煮 牛乳 	パン ベーコンエッグ スパゲティサラダ 牛乳 	米飯 五目豆煮 春雨サラダしそ風味 牛乳 	米飯 はんぺんの煮合わせ きんぴられんこん 牛乳 	米飯 カラフル野菜入りオムレツ 里芋のベーコン炒め 牛乳 	米飯 厚揚げ豆腐の肉味噌かけ ほうれん草のピーナッツ和え 牛乳 	米飯 八幡巻き 明太子スパゲティサラダ 牛乳 
昼食	米飯 メンチカツ チンゲン菜のソテー もやしと若布のさっぱり和え 	米飯 カレー煮込みハンバーグ かの高野の煮物 オニオンとハムのサラダ 	[ A ] 鮭のちらし寿司 ひじきと舞茸の煮物 菜の花のお浸し [ B ] 米飯 鮭の塩焼き ひじきと舞茸の煮物 菜の花のお浸し 	米飯 トマトのポテトグラタン NEW ピーマンとツナの炒り煮 人参と卵の和え物 	米飯 カレーのソテー こんにゃくと竹輪の炒め物 キャベツのドレッシング和え 	米飯 さばのみりん焼き がんもの煮物 ハムともやしのナムル 	米飯 豚カツ丼 大豆としらすの煮物 小松菜とちくわのお浸し 
夕食	米飯 牛肉の時雨煮 たけのこの煮合わせ 3種の豆と豆乳のサラダ 	米飯 あじの生姜煮 さつま芋のシロップ煮 小松菜となめこの白和え 	米飯 塩豚 しのだ煮 大根と枝豆のごま和え 	米飯 めばるの煮つけ ブロッコリーのホタテあんかけ 白菜の生姜和え 	米飯 豚肉のピリ辛煮 大根と揚げのうま煮 春菊とかまぼこの和え物 	[ A ] 米飯 100g 鶏南蛮そば さつま芋のオレンジ煮 チンゲン菜と人参のお浸し [ B ] 米飯 グリルチキンのデミソース さつま芋のオレンジ煮 チンゲン菜と人参のお浸し 	米飯 焼き豆腐のカレーのこあん NEW 人参と揚げの炒め煮 カリフラワーとアスパラのサラダ 
一日分の摂取量	エネルギー 1576kcal 蛋白質 52.2g 脂質 39.6g 炭水化物 246.9g 食塩 5.5g	エネルギー 1693kcal 蛋白質 56.8g 脂質 51g 炭水化物 243.3g 食塩 6.8g	[A] エネルギー 1566kcal 蛋白質 49.1g 脂質 44.1g 炭水化物 230.1g 食塩 5.9g [B] エネルギー 1558kcal 蛋白質 55g 脂質 43.9g 炭水化物 225.8g 食塩 5.2g	エネルギー 1520kcal 蛋白質 51.2g 脂質 35g 炭水化物 242.2g 食塩 4.8g	エネルギー 1580kcal 蛋白質 52.1g 脂質 47.7g 炭水化物 226.2g 食塩 5g	[A] エネルギー 1696kcal 蛋白質 56.6g 脂質 50.1g 炭水化物 244.9g 食塩 7.5g [B] エネルギー 1704kcal 蛋白質 61.1g 脂質 52.7g 炭水化物 234.9g 食塩 4.7g	エネルギー 1547kcal 蛋白質 51.4g 脂質 38.1g 炭水化物 245.9g 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。

献立開発課 管理栄養士 平井 康平



# 4月 献立表

モルツウエル株式会社  
島根県松江市黒田町454-3  
TEL 0852-20-2400

常食  
期間: 2021/4/26~4/30

	4月26日(月)	4月27日(火)	4月28日(水)	4月29日(木)	4月30日(金)	
朝食	米飯 だし巻き卵 なすの煮物 牛乳 	米飯 豚肉と玉ねぎの炒め物 温奴 牛乳 	パン スペイン風オムレツ ほうれん草のソテー 牛乳 	米飯 高菜と豚肉のオイマヨ炒め かぼちゃのレーズン煮 牛乳 	米飯 炒り豆腐 さつま芋と昆布の煮物 牛乳 	
昼食	米飯 筑前煮 高菜ビーフン 桜エビとしらすのおろし和え 	米飯 牛皿 かつおとツメの炒り煮 フルーツゼリー (パイン) 	米飯 赤魚の生姜煮 里芋の煮物 えのきと若布の和え物 	[ A ] 米飯 100g チャーシュー麺 ひじきとキャベツの煮物 三色ピーマンのおかか和え [ B ] 米飯 鶏のすっぱ煮 ひじきとキャベツの煮物 三色ピーマンのおかか和え 	米飯 鮭のさっぱり南蛮漬け 卵の花炒り 小松菜としらすのお浸し 	
夕食	ゆかりごはん あじの香味野菜パン粉焼き 花高野巻きの煮物 じゃが芋のコロコロサラダ 	米飯 カニ風味天津 大豆煮 菜の花と人参のお浸し 	米飯 豚の甘辛煮 しゅうまい カリフラワーのゆかり和え 	米飯 さんまの煮つけ 金時煮豆 チンゲン菜のごま和え 	米飯 照焼きハンバーグ 白菜とベーコンの洋風煮浸し マカロニサラダ 	
一日分の摂取量	エネルギー 1648kcal 蛋白質 59.1g 脂質 43.4g 炭水化物 245.4g 食塩 6.8g	エネルギー 1674kcal 蛋白質 56.3g 脂質 50.3g 炭水化物 244g 食塩 4.9g	エネルギー 1637kcal 蛋白質 55.1g 脂質 50.9g 炭水化物 231.6g 食塩 6.3g	[A] エネルギー 1535kcal 蛋白質 51.1g 脂質 32.6g 炭水化物 250.4g 食塩 4g [B] エネルギー 1567kcal 蛋白質 52.5g 脂質 37.7g 炭水化物 243g 食塩 4.1g	エネルギー 1497kcal 蛋白質 51.8g 脂質 31g 炭水化物 244.5g 食塩 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



# モルツウェルは今年で25周年を迎えます



モルツウェル株式会社は11月をもって25周年を迎えます。これもひとえに、皆様方のご支援の賜物と心より感謝を申し上げます。節目を迎えたことで会社のホームページやロゴ、パンフレットなどを新しいものに変更いたしましたのでそのご紹介をさせていただきます。これからもより良いサービスを提供できるよう、努力してまいりますので、今後ともよろしく申し上げます。

## モルツウェルのロゴ



モルツウェル株式会社

新しいロゴは365日毎日の生活にワクワクと彩りを与えるためにカラフルなデザインにしました。また頭文字のmはモルツウェルを表しており、固さをなくした親しみやすいキャラクターにしました。

## モルツウェルのホームページ

会社のホームページを新しいものにリニューアルしました。モルツウェルの今までの歩みや現在行っている介護施設や在宅向けのサービスの紹介、働いている社員や従業員の声、モルツウェルの商品をご利用いただいているお客様の声などの貴重な情報が盛りだくさん！興味のある方はぜひホームページを一度ご覧ください。またツイッター、フェイスブック、YouTubeなど各種SNS活動も行っているのでもちらもあわせてよろしくお願いします！



←HPはこちらのQRコードからご覧いただけます。

OFFICIAL SNS



# 睡眠は何時間取ればいいのか？

人は一体何時間眠れば良いのか？実はその明確な答えはありません！睡眠は体質や性格、年齢など個人的な要因に影響されるためです。なので睡眠の時間にこだわる必要はなく、自分が日中の眠気で困ることがなければ十分だというのが専門家の見解となっています。

## ●睡眠時間は長ければ良いわけでもない？！

睡眠不足が続くと糖尿病や高血圧などの生活習慣病、うつ病などの精神疾患など様々な疾病のリスクを高めます。一方で睡眠をとりすぎることも危険です。睡眠をとりすぎることで体内時計が狂い、生活リズムが乱れる原因になります。

## ●加齢による睡眠の変化

- ・必要な睡眠時間は徐々に短くなっていきます
- ・体内時計が変化して徐々に早寝早起きになります。
- ・睡眠が浅くなり、夜中に尿意や物音などちょっとしたことで起きるようになります。



★良い睡眠をとるための行動はたくさんあります。まずは自分にできることから始めてみましょう。

- 就寝の3時間前には夕食を済ませる
- 温かい飲み物で眠気を促す
- ぬるめの入浴でリラックス
- 睡眠のリズムを一定にする
- 適度な運動をする
- 寝る前にスマホや明るい光を見ない
- 部屋はできるだけ暗くして寝る

