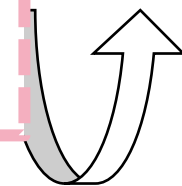




令和3年5月 献立表

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



トマトソースハンバーグ

トマトと玉ねぎのソースをかけたハンバーグです。トマトの旨みがたっぷり味わえます。



豚サイコロ黒酢あんかけ

サイコロステーキにたっぷり野菜が入った黒酢あんをかけることでさっぱりと頂けるメニューになりました。



モルツウェル株式会社



ブラッシュアップしたメニュー



ポークチャップ

味付けが薄いため、トマトの味付けがしっかりとわかる味付けに改善しました。



豆腐ハンバーグ

きのこあんかけ

味が薄いというご意見をいただき、あんの味付けとボリュームを改善しました。

5月 献立表

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

常食
期間：2021/4/26～5/2

	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)	5月1日 (土)	5月2日 (日)
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 	米飯 山形芋煮風 切り干し大根の酢の物 牛乳 	米飯 はんぺんの卵とじ 春菊のツナ和え 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 かぶとマツタケの炒り煮 フルーツゼリー (パイナップル) 	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 鶏のすっぽ煮 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 	米飯 たらカツ きんぴらごぼう ほうれん草のお浸し 	米飯 ポークチャップ風 もやしのカレー炒め ブロッコリーのドレッシング和え 
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 白菜とペーコの洋風煮浸し マカロニサラダ 	米飯 鶏もも肉のピリ辛炒め 人参とちくわの炒り煮 蒸しなす 	米飯 さばの味噌煮 細切り昆布の煮物 菜の花の和え物 
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	エネルギー 1635kcal 蛋白質 51.1g 脂質 46.4g 炭水化物 243.4g 食塩 4.9g	エネルギー 1545kcal 蛋白質 55.4g 脂質 42.7g 炭水化物 226g 食塩 5.9g

※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。

管理栄養士 佐藤牧子

5月 献立表

モルツウェル株式会社

島根県松江市黒田町454-3 TEL 0852-20-2400

常食

期間：2021/5/3～5/9

	5月3日 (月)	5月4日 (火)	5月5日 (水)	5月6日 (木)	5月7日 (金)	5月8日 (土)	5月9日 (日)
朝食	米飯 厚揚げ豆腐の肉味噌かけ 大根の生姜煮 牛乳 	パン デミグラスオムレツ 菜の花とベーコンの煮浸し 牛乳 	米飯 かに風味あんかけしんじょう カワワの粒マスタードサラダ 牛乳 	米飯 にら玉 コニャクと薩摩揚げの炒め煮 牛乳 	米飯 大豆煮 小松菜と人参の煮浸し 牛乳 	米飯 ベーコンエッグ はるさめサラダ 牛乳 	米飯 ロールキャベツ 人参サラダ 牛乳 
昼食	たけのご飯 さわらの西京焼き かぼちゃのカニあんかけ チンゲン菜と人参のお浸し 	米飯 八宝菜 ふんわり蒸しの煮物 おくらのごま和え 	米飯 豆腐ハンバーグキノコあんかけ 春菊の煮浸し 三色煮豆 	米飯 赤魚の煮つけ れんこんと豚の煮物 チンゲン菜のお浸し 	米飯 鮭のソテー カラフルピーマン炒め ツナマヨコーンの大根サラダ 	[A] 米飯 とんかつ きのこの佃煮風 春菊のしらす和え [B] 米飯 豚の味噌煮 きのこの佃煮風 春菊のしらす和え 	米飯 鶏のチリソース煮 かぼちゃのレーズン煮 ごぼうサラダ 
夕食	米飯 鶏の和風煮込み キャベツの煮浸し ひじきと枝豆の白和え 	米飯 あじの生姜煮 いんげんのおかか煮 スパゲティサラダ 	米飯 さばの梅かつお焼き ほうれん草の炒め物 ゆずなます 	[A] チキンカレーライス かのこ高野の煮物 白菜のピーナツ和え [B] 米飯 ゆで鶏の南蛮 かのこ高野の煮物 白菜のピーナツ和え 	米飯 牛肉のスタミナ炒め 厚揚げの生姜煮 若布とカニカマの酢の物 	米飯 カレイの煮つけ 高野豆腐と芽ひじきの煮物 菜の花のお浸し 	米飯 ホキの煮つけ 炒り豆腐 なすの揚げびたし 
一日分の摂取量	エネルギー 1501kcal 蛋白質 52g 脂質 31.6g 炭水化物 242.4g 食塩 5.9g	エネルギー 1543kcal 蛋白質 54.7g 脂質 46.7g 炭水化物 216.8g 食塩 5.9g	エネルギー 1586kcal 蛋白質 51.9g 脂質 39g 炭水化物 249g 食塩 5.8g	[A] エネルギー 1532kcal 蛋白質 52.2g 脂質 37g 炭水化物 237.5g 食塩 6g [B] エネルギー 1510kcal 蛋白質 60g 脂質 34.8g 炭水化物 227.9g 食塩 5.1g	エネルギー 1561kcal 蛋白質 61.9g 脂質 41g 炭水化物 229.1g 食塩 5.8g	[A] エネルギー 1489kcal 蛋白質 52.8g 脂質 32g 炭水化物 240.5g 食塩 5.7g [B] エネルギー 1570kcal 蛋白質 52.9g 脂質 42.5g 炭水化物 236.4g 食塩 5.3g	エネルギー 1558kcal 蛋白質 58.8g 脂質 38.9g 炭水化物 230.5g 食塩 4.7g

※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 佐藤牧子

5月 献立表

モルツウェル株式会社

島根県松江市黒田町454-3 TEL 0852-20-2400

常食

期間：2021/5/10～5/16

	5月10日 (月)	5月11日 (火)	5月12日 (水)	5月13日 (木)	5月14日 (金)	5月15日 (土)	5月16日 (日)
朝食	米飯 ねぎたま焼き ほうれん草のおかか和え 牛乳 	米飯 八幡巻き フンゲン菜と揚げのお浸し 牛乳 	米飯 あじの塩焼き ハムと野菜のマリネサラダ 牛乳 	米飯 薩摩揚げの炒り煮 温奴 牛乳 	パン 鶏団子のポトフ ブロッコリーのサラダ 牛乳 	米飯 エビ大根 かぼちゃの煮物 牛乳 	米飯 お魚とうふ揚げのあんかけ 明太子スパゲティサラダ 牛乳 
昼食	米飯 鮭の幽庵焼き ちくわの煮物 オニオンサラダ 	[A] 焼きサバ寿司 五目豆煮 春菊のお浸し [B] 米飯 さばの照り煮 五目豆煮 春菊のお浸し 	米飯 かぼちゃコロケ れんこんと人参の煮物 菜の花の菜種和え 	米飯 キャベツと豚肉の昆布蒸し 大根の旨煮 三色ピーマンのおかか和え 	親子丼 ひろうすの炊き合わせ フルーツゼリー (白桃) 	米飯 ホキの中華あんかけ きんぴらごぼう 小松菜と揚げのお浸し 	[A] 米飯 100g しっぽくうどん もやしのカレー炒め 白菜の昆布和え [B] 米飯 豚肉のオスターソース炒め もやしのカレー炒め 白菜の昆布和え 
夕食	米飯 豚すき焼き がんもの含め煮 カリフラワーのゆかり和え 	米飯 ハヤシソースハンバーグ じゃが芋のカレー炒め 若布の生姜甘酢 	米飯 鶏肉とブロッコリーの塩炒め さつま芋の煮物 小松菜としらすのお浸し 	米飯 赤魚のねぎ蒸し 里芋の煮ころがし フンゲン菜とカボチのごま和え 	米飯 かつおの味噌煮 春菊と人参の煮浸し マカロニサラダ 	米飯 麻婆豆腐 ふきの炒め煮 菜の花のピーナッツ和え 	米飯 さばの生姜煮 キャベツとカボチの煮浸し カリフラワーの粒マスタードサラダ 
一日分の摂取量	エネルギー 1552kcal 蛋白質 61.2g 脂質 35.7g 炭水化物 234.3g 食塩 5.2g	[A] エネルギー 1480kcal 蛋白質 53.9g 脂質 34.3g 炭水化物 234.1g 食塩 6.2g [B] エネルギー 1561kcal 蛋白質 54.7g 脂質 43.4g 炭水化物 234g 食塩 5.3g	エネルギー 1628kcal 蛋白質 57g 脂質 36.3g 炭水化物 265.4g 食塩 6g	エネルギー 1525kcal 蛋白質 51.1g 脂質 41g 炭水化物 227.4g 食塩 5.5g	エネルギー 1511kcal 蛋白質 56.3g 脂質 41.4g 炭水化物 222.1g 食塩 5.8g	エネルギー 1545kcal 蛋白質 55.9g 脂質 39.7g 炭水化物 232.3g 食塩 5.8g	[A] エネルギー 1668kcal 蛋白質 48.7g 脂質 52.7g 炭水化物 237.5g 食塩 8.9g [B] エネルギー 1581kcal 蛋白質 53.9g 脂質 44.1g 炭水化物 231.9g 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 佐藤牧子

5月 献立表

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

常食
期間：2021/5/17～5/23

	5月17日 (月)	5月18日 (火)	5月19日 (水)	5月20日 (木)	5月21日 (金)	5月22日 (土)	5月23日 (日)
朝食	米飯 煮卵 茎わかめの煮物 牛乳 	米飯 高野の煮合わせ キャベツとツナのポン酢和え 牛乳 	パン チーズ入りスクランブルエッグ 白菜の洋風煮浸し 牛乳 	米飯 なすのそぼろあんかけ 菜の花のカニカマ和え 牛乳 	米飯 紅生姜入り卵焼き こんにやくのおかか和え 牛乳 	米飯 ふんわり蒸しの煮合わせ 春菊と人参のお浸し 牛乳 	米飯 麩と卵の煮物 チンゲン菜のカニカマ和え 牛乳 
昼食	米飯 アジつみれの和風あんかけ きんぴられんこん チンゲン菜と人参のお浸し 	米飯 トマトソースハンバーグ NEW ほうれん草とベーコンのソテー 冬瓜のピクルス 	米飯 白身魚のソテー 厚揚げと野菜のフリッス煮 小松菜のお浸し 	米飯 エビカツ 大豆としらすの煮物 チンゲン菜のお浸し 	[A] 米飯 100g 肉味噌ラーメン かに風味かまぼこ磯辺天ぷら おくらのごま和え [B] 米飯 牛皿 かに風味かまぼこ磯辺天ぷら おくらのごま和え 	米飯 豚サイコロ黒酢あんかけ NEW 畑菜の煮浸し 金時煮豆 	米飯 さばの梅煮 大根と揚げのうま煮 もやしの酢の物 
夕食	米飯 きのこソースのチキンソテー ちくわと人参の炒り煮 春菊とコーンのお浸し 	米飯 ますの塩焼き 大根と牛肉のトコト煮 ポテトサラダ 	[A] ポークカレーライス エビの彩りしんじょ 春雨サラダしそ風味 [B] 米飯 豚の甘辛煮 エビの彩りしんじょ 春雨サラダしそ風味 	米飯 鶏肉のすりおろし和 Onionソテー 切り干し大根煮 かぼちゃサラダ 	米飯 カレーの若狭焼き れんこんと鶏の煮物 えのきと若布の和え物 	米飯 たら煮つけ しのだ煮 ブロッコリーの菜種和え 	米飯 鶏のバターしょうゆ焼き 人参とちくわの炒り煮 ほうれん草のピーナッツ和え 
一日分の摂取量	エネルギー 1574kcal 蛋白質 60.5g 脂質 37.2g 炭水化物 239.1g 食塩 5.8g	エネルギー 1534kcal 蛋白質 53.6g 脂質 34.9g 炭水化物 239.3g 食塩 5.7g	[A] エネルギー 1589kcal 蛋白質 52.1g 脂質 53.7g 炭水化物 217.5g 食塩 7.7g [B] エネルギー 1619kcal 蛋白質 55.5g 脂質 58.8g 炭水化物 208.8g 食塩 6.9g	エネルギー 1548kcal 蛋白質 50.8g 脂質 39g 炭水化物 240.7g 食塩 5.5g	[A] エネルギー 1517kcal 蛋白質 55.8g 脂質 32.9g 炭水化物 241.3g 食塩 8.2g [B] エネルギー 1604kcal 蛋白質 53.5g 脂質 44.1g 炭水化物 237.3g 食塩 5.1g	エネルギー 1531kcal 蛋白質 56.9g 脂質 30g 炭水化物 250.2g 食塩 5.6g	エネルギー 1615kcal 蛋白質 58g 脂質 44.1g 炭水化物 234.1g 食塩 5.6g

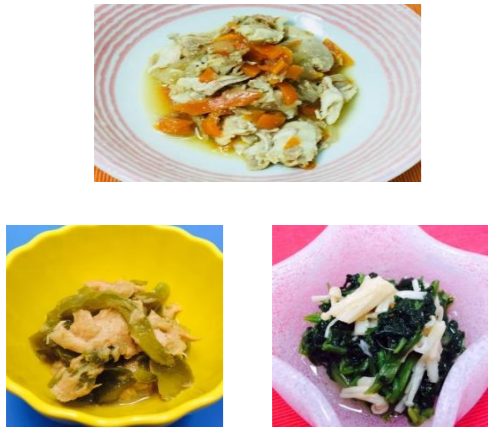
※写真と実物では付け合せ等が異なる場合がありますのでご了承ください。

管理栄養士 佐藤牧子

5月 献立表

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

常食
期間：2021/5/24～5/30

	5月24日 (月)	5月25日 (火)	5月26日 (水)	5月27日 (木)	5月28日 (金)	5月29日 (土)	5月30日 (日)
朝食	<p>米飯 炒り鶏 いんげんのおかか和え 牛乳</p> 	<p>パン カラフル野菜入りオムレツ キャベツのドレッシング和え 牛乳</p> 	<p>米飯 なすと鶏団子の煮合わせ ほうれん草とコーンのお浸し 牛乳</p> 	<p>米飯 高菜と豚肉のオイマヨ炒め 若布と錦糸卵の中華和え 牛乳</p> 	<p>米飯 ふんわり卵の甘酢あんかけ 小松菜のピーナッツ和え 牛乳</p> 	<p>米飯 かに風味あんかけしんじょう カリフラワーの甘酢 牛乳</p> 	<p>米飯 だし巻き卵 きんぴらごぼう 牛乳</p> 
昼食	<p>米飯 豚の生姜炒め ピーマンとツナの炒り煮 春菊とえのきの和え物</p> 	<p>[A] ハヤシライス 赤ピーマンチャンプルー 菜の花のお浸し [B] 米飯 鶏のすっぱ煮 赤ピーマンチャンプルー 菜の花のお浸し</p> 	<p>米飯 赤魚の煮つけ 花高野巻きの煮物 桜エビとしらすのおろし和え</p> 	<p>米飯 カレー煮込みハンバーグ お豆のコンソメ煮 春菊のお浸し</p> 	<p>米飯 豚肉のチャプチェ風 なすの煮物 菜の花と人参のお浸し</p> 	<p>米飯 あじのカレー焼き ほうれん草とベーコンのソテー スイートポテトサラダ</p> 	<p>米飯 エビチリ しゅうまい もやしと若布のさっぱり和え</p> 
夕食	<p>京ごもくご飯 鮭のさっぱり南蛮漬け 里芋のそぼろ煮 小松菜とカマボコのお浸し</p> 	<p>米飯 さんまの煮つけ 薩摩揚げの炒り煮 なます</p> 	<p>米飯 豚の肉豆腐 はんぺんの煮合わせ 人参と卵の和え物</p> 	<p>[A] 米飯 100g 天ぷらそば 大根の生姜煮 ごぼうサラダ [B] 米飯 さばの味噌煮 大根の生姜煮 ごぼうサラダ</p> 	<p>米飯 めばるの地中海風 かぼちゃと昆布の煮物 明太子スパゲティサラダ</p> 	<p>[A] そばろちらし寿司 がんもの煮物 フグン菜と人参のお浸し [B] 米飯 筑前煮 がんもの煮物 フグン菜と人参のお浸し</p> 	<p>米飯 豚肉のデミソース煮 大根と人参の旨煮 菜の花と竹輪の和え物</p> 
一日分の摂取量	<p>エネルギー 1587kcal 蛋白質 56.7g 脂質 42.3g 炭水化物 235g 食塩 6g</p>	<p>[A] エネルギー 1658kcal 蛋白質 54.8g 脂質 59g 炭水化物 219.4g 食塩 6.8g [B] エネルギー 1559kcal 蛋白質 58.7g 脂質 49.5g 炭水化物 212.3g 食塩 5.7g</p>	<p>エネルギー 1550kcal 蛋白質 50.7g 脂質 37.5g 炭水化物 241.1g 食塩 5g</p>	<p>[A] エネルギー 1527kcal 蛋白質 47.7g 脂質 38g 炭水化物 238.9g 食塩 7.7g [B] エネルギー 1638kcal 蛋白質 52.7g 脂質 50.6g 炭水化物 230.5g 食塩 5.2g</p>	<p>エネルギー 1524kcal 蛋白質 51.4g 脂質 36.1g 炭水化物 240g 食塩 5.5g</p>	<p>[A] エネルギー 1538kcal 蛋白質 49.1g 脂質 40g 炭水化物 232.9g 食塩 6.4g [B] エネルギー 1578kcal 蛋白質 55.9g 脂質 42.1g 炭水化物 236g 食塩 5.7g</p>	<p>エネルギー 1556kcal 蛋白質 52.3g 脂質 38.2g 炭水化物 240.8g 食塩 5.1g</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 佐藤牧子

5月 献立表

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

常食
 期間：2021/5/31～5/31

5月31日 (月)	
朝食	米飯 エビ団子の旨煮 厚揚げの生姜煮 牛乳 
昼食	米飯 肉じゃがコロッケ チリコンカン 玉ねぎと卵の和風炒め 
夕食	米飯 カニ風味天津 炒り豆腐 はるさめサラダ 
一日分の摂取量	エネルギー 1671kcal 蛋白質 50.9g 脂質 54.8g 炭水化物 239.6g 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。

乳酸菌で得ることができる効果・効能

近年「生きて腸まで届く乳酸菌」といったようなキャッチフレーズのヨーグルトや乳酸菌飲料をテレビCMやスーパーなどで見るようになりました。昔に比べて様々な乳酸菌が発見され、関連商品も多くなりました。そんな健康に良いと話題の乳酸菌について今回はまとめてみました。

腸内環境を整えて免疫力UP

乳酸菌の働きといえばやはり腸内環境を整える働きが有名ですね。乳酸菌が悪玉菌の繁殖を抑え、腸内運動を活発にすることで様々な効果が期待されます。

- ・便秘の解消と予防
- ・肌荒れの改善
- ・コレステロール値の低下



また腸内には免疫細胞の約7割が存在しているとされ、腸内環境を整えることでウイルスや細菌などから体を守ってくれます。花粉症や喘息などのアレルギー反応の抑制にも効果があります。



乳酸菌が摂れる食品

○乳製品

ヨーグルト、チーズ、乳酸菌飲料

○発酵食品

キムチ、味噌、納豆、塩麴、漬物

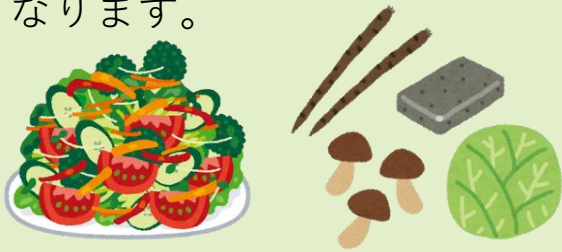
乳酸菌は長く腸内に滞在できないため、継続して乳酸菌を摂ることが大切です。最近は乳酸菌飲料の種類も増えて手軽に乳酸菌を摂れるので自分にあった摂り方で続けてみましょう。



食事は食べるものだけでなく順番も大事

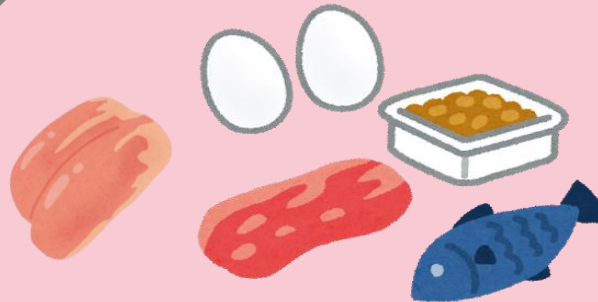
①野菜類・食物繊維が多いもの

最初は野菜やきのこなどの食物繊維が多いものから食べます。そうすることで血糖値の急上昇が抑えられ、糖の吸収が緩やかになります。汁物も最初に食べたほうが満腹感を感じやすくなります。



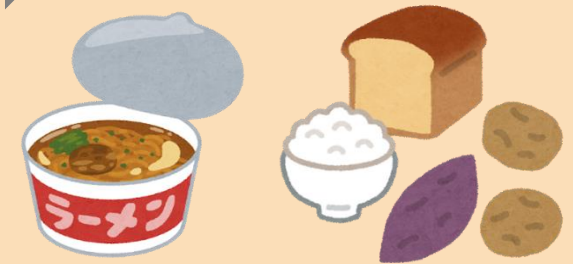
②タンパク質類

次に食事のメインとなる肉類、魚介類、豆類といったタンパク質を食べます。卵や人参などの良質なたんぱく質が摂れるものをこのタイミングで食べましょう。



③ごはん・パンなどの炭水化物

最後にごはんや麺類などの糖質を含むものを食べます。ここからは食べる順番が自由です。また食事開始から5分経ってから食べると血糖値の急上昇が抑えられます。



食べる順番で大事なことは、炭水化物を最後にすることでごはんの食べ過ぎを抑え、糖の吸収を緩やかにすることです。ちょっとしたことではありますが順番を意識するだけで、食事で得られる効果や食べる量のバランスが自然に良くなり、健康的な体になっていきますよ。