



令和3年6月 献立表

今月の新メニュー

【鶏のゆず塩ソテー】

ゆずの爽やかな香りが特徴的な商品です。



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。



モルツウェル 株式会社

ブラッシュアップメニュー

【より美味しい味付けにブラッシュアップしました】

- 人参と揚げの炒め煮（12日）
- もやしの酢の物（13日）
- 鶏肉のにんにくだれ煮（23日）

【味付けが濃い、薄いメニューの味付けを改善しました】

- じゃが芋の煮っころがし（13日）
- 里芋のベーコン炒め（15日）
- 人参と卵のごま和え（22日）
- 椎茸のおかか煮（23日）



6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：2021/5/31～6/6

	5月31日 (月)	6月1日 (火)	6月2日 (水)	6月3日 (木)	6月4日 (金)	6月5日 (土)	6月6日 (日)
朝食	<p>米飯 エビ団子の旨煮 厚揚げの生姜煮 牛乳</p> 	<p>ふりかけ付きご飯 豚肉と玉ねぎの炒め物 さつまいものシロップ煮 牛乳</p> 	<p>パン スクランブルエッグ ポテトサラダ 牛乳</p> 	<p>米飯 大豆としらすの煮物 チンゲン菜のサラダ 牛乳</p> 	<p>米飯 ふんわり蒸しの煮合わせ 小松菜のお浸し 牛乳</p> 	<p>米飯 ねぎたま焼き キャベツのソテー 牛乳</p> 	<p>米飯 お魚とうふ揚げのあんかけ ゆずなます 牛乳</p> 
昼食	<p>米飯 肉じゃがコロッケ チリコンカン 玉ねぎとツナの和風サダ</p> 	<p>米飯 鶏の照り煮 れんこんと人参の煮物 菜の花のおかか和え</p> 	<p>米飯 ホキの煮つけ しのだ煮 ピーマンマリネ</p> 	<p>米飯 牛すき煮 かぼちゃの煮物 人参とツナのサラダ</p> 	<p>混ぜ込み青菜ごはん 豚肉のスタミナ炒め 大根の旨煮 おくらのごま和え</p> 	<p>米飯 鮭の幽庵焼き ほうれん草と揚げの煮浸し もやしと豚肉のゆかり和え</p> 	<p>米飯 照り焼きチーズ入りハンバーグ きのこのソテー じゃが芋のコロコロサラダ</p> 
夕食	<p>米飯 カニ風味天津 炒り豆腐 はるさめサラダ</p> 	<p>米飯 さわらの西京焼き 焼きビーフン キャベツの浅漬け</p> 	<p>米飯 塩豚 細切り昆布の煮物 ほうれん草のカニカマ和え</p> 	<p>米飯 さばの生姜煮 薩摩揚げの炒り煮 カリフラワーの甘酢</p> 	<p>米飯 カレーのソテー じゃが芋の洋風煮 菜の花と竹輪の和え物</p> 	<p>米飯 ゆで鶏の南蛮 里芋の煮物 ピーマンのうま味ナムル</p> 	<p>米飯 あじの煮つけ 三色煮豆 春菊とカボコのお浸し</p> 
一日分の摂取量	<p>1人分 - 1671kcal 蛋白質 50.9g 脂質 54.8g 炭水化物 239.6g 食塩 5.7g</p>	<p>1人分 - 1593kcal 蛋白質 59.4g 脂質 35.9g 炭水化物 253.9g 食塩 4.5g</p>	<p>1人分 - 1618kcal 蛋白質 56g 脂質 55.4g 炭水化物 219.1g 食塩 6.9g</p>	<p>1人分 - 1637kcal 蛋白質 54.6g 脂質 42g 炭水化物 243.8g 食塩 5.3g</p>	<p>1人分 - 1512kcal 蛋白質 50.5g 脂質 38.2g 炭水化物 244.1g 食塩 7g</p>	<p>1人分 - 1515kcal 蛋白質 62g 脂質 35g 炭水化物 223.5g 食塩 5.3g</p>	<p>1人分 - 1600kcal 蛋白質 51.1g 脂質 38.4g 炭水化物 259.3g 食塩 5.7g</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 平井康平


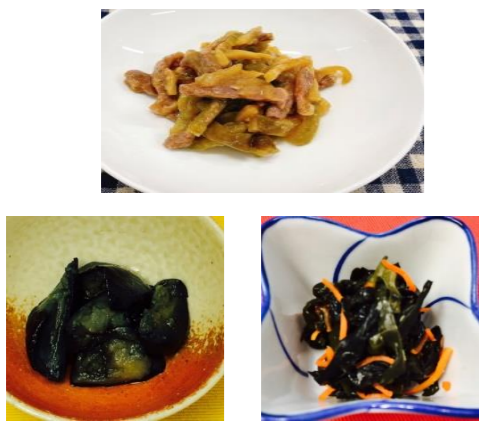

6月 献立表

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：2021/6/7～6/13

	6月7日 (月)	6月8日 (火)	6月9日 (水)	6月10日 (木)	6月11日 (金)	6月12日 (土)	6月13日 (日)
朝食	パン ベーコンエッグ マカロニサラダ 牛乳 	米飯 エビの彩りしんじょ 菜の花の和え物 牛乳 	米飯 炒り豆腐 かぼちゃの煮物 牛乳 	米飯 豆乳仕立ての野菜蒸し 切り干し大根の酢の物 牛乳 	米飯 紅生姜入り卵焼き がんもの含め煮 牛乳 	米飯 大根と牛肉のトコト煮 若布と錦糸卵の酢の物 牛乳 	米飯 はんぺんの卵とじ さつま芋の煮合わせ 牛乳 
昼食	米飯 白身魚フライ さつま芋のオレンジ煮 はるさめサラダ 	米飯 鶏肉とブロッコリーの塩炒め ちくわの五目煮 キャベツとハムのコルスロー 	米飯 赤魚の西京焼き 小松菜のソテー フルーツゼリー (黄桃) 	[A] ビーフカレーライス ほうれん草の煮浸し 3種の豆と豆乳のサラダ [B] 米飯 牛肉のトマト炒め ほうれん草の煮浸し 3種の豆と豆乳のサラダ 	米飯 さわらの山椒焼き 里芋のそぼろ煮 スパゲティサラダ 	米飯 あじの香味野菜パン粉焼き 人参と揚げの炒め煮 カリフラワーの粒マスタードサラダ 	牛丼 じゃが芋の煮っころがし 菜の花の和え物 
夕食	米飯 チンジャオロース なすの煮物 わかめと人参の中華和え 	米飯 さばの照り煮 じゃが芋のカレー炒め チンゲン菜の菜種和え 	米飯 豚の生姜炒め ひじきの煮物 ふきのおかか和え 	米飯 カレイの若狭焼き ピーマンと竹輪のきんぴら ハムともやしのナムル 	米飯 鶏のすっぱ煮 刻み昆布煮 春菊のしらす和え 	[A] 米飯 100g きつねうどん キャベツの卵炒め ごぼうサラダ [B] 米飯 豆腐の中華風うま煮 キャベツの卵炒め ごぼうサラダ 	米飯 白身魚のバジル焼き かの高野の煮物 もやしの酢の物 
一日分の摂取量	エネルギー 1652kcal 蛋白質 49.3g 脂質 51.8g 炭水化物 243.2g 食塩 6.2g	エネルギー 1635kcal 蛋白質 55.7g 脂質 48.8g 炭水化物 234.2g 食塩 5.7g	エネルギー 1557kcal 蛋白質 52.6g 脂質 35.5g 炭水化物 248.4g 食塩 5.1g	[A] エネルギー 1504kcal 蛋白質 50.6g 脂質 36.4g 炭水化物 235.3g 食塩 6.5g [B] エネルギー 1599kcal 蛋白質 53.4g 脂質 49.4g 炭水化物 227g 食塩 5.5g	エネルギー 1594kcal 蛋白質 60.6g 脂質 41.2g 炭水化物 236.9g 食塩 6.4g	[A] エネルギー 1578kcal 蛋白質 53g 脂質 47.9g 炭水化物 225.8g 食塩 7.8g [B] エネルギー 1567kcal 蛋白質 51.2g 脂質 48.7g 炭水化物 219.9g 食塩 5g	エネルギー 1554kcal 蛋白質 51g 脂質 39.2g 炭水化物 239.8g 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 平井康平

6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：2021/6/14～6/20

	6月14日 (月)	6月15日 (火)	6月16日 (水)	6月17日 (木)	6月18日 (金)	6月19日 (土)	6月20日 (日)
朝食	<p>米飯 豆腐よせ 小松菜としらすのお浸し 牛乳</p> 	<p>米飯 カラフル野菜入りオムレツ ぜんまいと揚げの煮物 牛乳</p> 	<p>米飯 エビ団子の旨煮 きんぴられんこん 牛乳</p> 	<p>パン チーズ入りスクランブルエッグ ポテトサラダ (カレー味) 牛乳</p> 	<p>米飯 高野豆腐と芽ひじきの煮物 白菜の洋風煮浸し 牛乳</p> 	<p>米飯 麩と卵の煮物 黒花豆の甘煮 牛乳</p> 	<p>米飯 かに風味あんかけしんじょう 里芋のそぼろ煮 牛乳</p> 
昼食	<p>米飯 赤魚のねぎ蒸し かぼちゃのそぼろあん キャベツの浅漬け</p> 	<p>[A] 米飯 エビフライ ほうれん草の炒め物 春雨サラダしそ風味</p> <p>[B] 米飯 鮭のソテー ほうれん草の炒め物 春雨サラダしそ風味</p> 	<p>米飯 ハヤシソースハンバーグ キャベツのウインナー炒め スイートポテトサラダ</p> 	<p>米飯 豚肉のチャプチェ風 チンゲン菜のソテー カリフラワーとアスパラのサラダ</p> 	<p>米飯 さわらの照り焼き 大根と牛肉のこってり味噌煮 若布とカニカマの酢の物</p> 	<p>米飯 キャベツと豚肉の昆布蒸し がんもの煮合わせ こんにやくのおかか和え</p> 	<p>[A] 米飯 100g なめこおろしそば 薩摩揚げの炒り煮 オニオンサラダ</p> <p>[B] 米飯 鶏肉と長袖の生姜スープ 煮 薩摩揚げの炒り煮 オニオンサラダ</p> 
夕食	<p>米飯 豚の甘辛煮 さつま芋と昆布の煮物 玉ねぎとツナの和風サラダ</p> 	<p>米飯 鶏のゆず塩ソテー NEW 里芋のベーコン炒め おろしなめたけ</p> 	<p>米飯 さばのみりん焼き 春菊の煮浸し 人参サラダ</p> 	<p>米飯 カレーの生姜煮 卵の花炒り 菜の花のピーナッツ和え</p> 	<p>[A] 鶏と椎茸のちらし寿司 もやし炒め かぼちゃサラダ</p> <p>[B] 米飯 鶏の和風煮込み もやし炒め かぼちゃサラダ</p> 	<p>米飯 ホキの煮つけ なすの煮物 小松菜となめこの白和え</p> 	<p>米飯 あじのカレー焼き ほうれん草と人参の煮浸し カリフラワーの甘酢</p> 
一日分の摂取量	<p>1日分 - 1625kcal 蛋白質 51.1g 脂質 44.1g 炭水化物 247.4g 食塩 6.2g</p>	<p>[A] 1日分 - 1505kcal 蛋白質 51.4g 脂質 37.5g 炭水化物 235.8g 食塩 5.9g</p> <p>[B] 1日分 - 1477kcal 蛋白質 59.3g 脂質 32.2g 炭水化物 227.5g 食塩 6g</p>	<p>1日分 - 1651kcal 蛋白質 50.7g 脂質 51g 炭水化物 242.7g 食塩 5.5g</p>	<p>1日分 - 1576kcal 蛋白質 53.3g 脂質 52.5g 炭水化物 220.7g 食塩 5.6g</p>	<p>[A] 1日分 - 1482kcal 蛋白質 52.3g 脂質 35.4g 炭水化物 228.6g 食塩 5.4g</p> <p>[B] 1日分 - 1501kcal 蛋白質 53.3g 脂質 37.7g 炭水化物 228.5g 食塩 4.5g</p>	<p>1日分 - 1578kcal 蛋白質 54.6g 脂質 39.6g 炭水化物 242.5g 食塩 6g</p>	<p>[A] 1日分 - 1466kcal 蛋白質 50g 脂質 31.2g 炭水化物 239.9g 食塩 7.4g</p> <p>[B] 1日分 - 1517kcal 蛋白質 54.3g 脂質 36.9g 炭水化物 233.9g 食塩 5.3g</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 平井康平

6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：2021/6/21～6/27

	6月21日 (月)	6月22日 (火)	6月23日 (水)	6月24日 (木)	6月25日 (金)	6月26日 (土)	6月27日 (日)
朝食	米飯 八幡巻き 明太子スパゲティサラダ 牛乳 	米飯 ふろふき鶏大根 五目豆煮 牛乳 	米飯 ふんわり卵の甘酢あんかけ 白菜のツナ和え 牛乳 	米飯 豆腐のチャンプルー さつま芋のシロップ煮 牛乳 	米飯 豚肉と昆布の沖縄風炒め ほうれん草のお浸し 牛乳 	米飯 炒り鶏 キャベツとかぼこの煮浸し 牛乳 	パン チーズオムレツ ポテトサラダ 牛乳 
昼食	米飯 赤魚の煮つけ じゃが芋とツナのしょうゆ炒め きくらげのドレッシング和え 	米飯 豚サイコロ黒酢あんかけ 菜の花とベーコンの煮浸し 人参と卵のごま和え 	米飯 さばの味噌煮 しいたけのおかか煮 春菊とコンのお浸し 	米飯 カレイの煮つけ コニヤクと薩摩揚げの炒め煮 キャベツのドレッシング和え 	米飯 若鶏の唐揚げ ブロッコリーのホタテあんかけ ハムと野菜のマリネサラダ 	五目ごはん 豚の生姜炒め 里芋の煮物 もやしと若布のさっぱり和え 	米飯 さわらのみりん焼き 大根と人参の旨煮 菜の花と揚げのお浸し 
夕食	米飯 ぎせい豆腐 しゅうまい フンゲン菜としらすのお浸し 	米飯 ますのさっぱり南蛮漬け かぼちゃの煮物 えのきと若布の和え物 	[A] キーマカレーライス ジャーマンポテト フルーツゼリー (パイン) [B] 米飯 鶏のにんにくだれ煮 ジャーマンポテト フルーツゼリー (パイン) 	米飯 豚すき焼き きこの佃煮風 ピーマンのうま味ナムル 	米飯 カニ風味天津 かのこ高野の煮物 千切り大根の酢漬け 	米飯 ホキの中華あんかけ ちくわと人参の炒り煮 チンゲン菜のお浸し 	米飯 カレー煮込みハンバーグ カラフルピーマン炒め 白菜の昆布和え 
一日分の摂取量	エネルギー 1565kcal 蛋白質 55.2g 脂質 38.4g 炭水化物 245g 食塩 4.9g	エネルギー 1578kcal 蛋白質 59.2g 脂質 36.8g 炭水化物 249.1g 食塩 5.8g	[A] エネルギー 1686kcal 蛋白質 51g 脂質 52.4g 炭水化物 249.4g 食塩 4.9g [B] エネルギー 1669kcal 蛋白質 58g 脂質 48.9g 炭水化物 245.4g 食塩 4.5g	エネルギー 1598kcal 蛋白質 53.4g 脂質 38.6g 炭水化物 252.6g 食塩 5.2g	エネルギー 1673kcal 蛋白質 54.2g 脂質 51.5g 炭水化物 248.5g 食塩 6.5g	エネルギー 1576kcal 蛋白質 53.7g 脂質 41.7g 炭水化物 236.9g 食塩 6.8g	エネルギー 1448kcal 蛋白質 53.7g 脂質 35.7g 炭水化物 223.1g 食塩 6.3g

※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 平井康平

6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：2021/6/28～6/30

	6月28日 (月)	6月29日 (火)	6月30日 (水)				
朝食	米飯 ふんわり蒸しの煮合わせ 春菊のおかか和え 牛乳 	米飯 厚揚げのあっさり炊き いんげんのごま和え 牛乳 	米飯 エビの彩りしんじょ きざみ昆布の煮物 牛乳 	   			
昼食	米飯 鶏の旨煮 野菜餃子 人参と卵の和え物 	[A] ツナちらし寿司 がんもの煮物 小松菜とカマボコのお浸し [B] 米飯 たららの煮つけ がんもの煮物 小松菜とカマボコのお浸し 	米飯 巣ごもり風スコッチegg ほうれん草とベーコンのソテー マカロニサラダ 				
夕食	米飯 エビチリ かぼちゃのレーズン煮 ひじきと枝豆の白和え 	米飯 豚肉のデミソース煮 花しんじょうの煮合わせ はるさめサラダ 	米飯 あじの塩焼き 山形芋煮風 大根サラダ 				
一日分の摂取量	エネルギー 1644kcal 蛋白質 55g 脂質 39.9g 炭水化物 260.2g 食塩 6.1g	[A] エネルギー 1629kcal 蛋白質 46.9g 脂質 48.5g 炭水化物 239.6g 食塩 6.5g [B] エネルギー 1587kcal 蛋白質 52g 脂質 42.3g 炭水化物 241.2g 食塩 5.9g	エネルギー 1538kcal 蛋白質 54.3g 脂質 38.3g 炭水化物 237.5g 食塩 6.3g				

※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 平井康平

6月4日～10日は歯と口の健康週間

歯と口の健康習慣とは、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科医会が実施している週間です。

お口の健康は体全体の健康につながっていると言っても過言ではありません。ご飯をおいしく食べるためにも、体力を維持するためにも、お口の中はきれいに保ちましょう。

目的

この週間は、歯と口の健康に関する正しい知識を国民に対して普及啓発するとともに、歯科疾患の予防に関する適切な習慣の定着を図り、併せてその早期発見及び早期治療等を徹底することにより歯の寿命を延ばし、もって国民の健康の保持増進に寄与することを目的とする。

(<https://www.jda.or.jp/enlightenment/poster/> 日本歯科医師会より抜粋)



歯科検診を定期的に受けましょう！

各自治体の歯周病検診で調べるとお知らせが出ていますので、調べてみてください。

歯周病の方は歯の健康だけが損なわれているのではなく、その他の病気になるリスクも高くなると言われています。歯周病を予防する事が全身の生活習慣病を予防することにつながります。



歯周病により高まるリスク

糖尿病

誤嚥性肺炎

脳梗塞

心筋梗塞

動脈硬化



知っておきたい食中毒予防の3原則

6月に入り、気温も湿度も高くなる時期に気を付けたいのが食中毒です。食中毒の原因菌は水分・栄養・温度によって増殖します。目に見えない菌だからこそ、【つけない】【増やさない】【やっつける】、食中毒予防の3原則を心がけていきましょう。

つけない

○手洗いの励行

食中毒の原因菌やウイルスを食べ物につけないようにするために、手洗いをきちんとしましょう。手のしわ、爪の間もしっかりと洗います。

○器具を使い分ける

肉や魚介類は専用の容器や器具を用意して使います。また、器具は使用後にはきちんと洗剤で洗い、清潔な状態で使用しましょう。



増やさない

○低温で保管する

食べ物に付いた菌を増やさないために、なるべく早く冷蔵庫に入れて保存しましょう。菌の増殖は10°C以下で緩やかになります。

○冷蔵庫に詰め込みすぎない

食材を詰め込みすぎないように7割程度に収めましょう。



やっつける

○中心部まで十分加熱する

ほとんどの菌は加熱によって死滅します。なので、しっかりと加熱をしてから食べましょう。

○器具の殺菌

肉や魚介類に使った包丁、まな板などの調理器具は殺菌してから次に使うのが衛生的です。殺菌には熱湯や塩素系漂白剤が有効です。

