



令和4年4月 献立表

今月の新メニュー



カレーロール

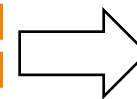
コクのあるカレーをハムで巻いた揚げ物になります。スパイスのきいた少し辛めの味付けでご飯がすすむ一品になっています。



トマトオムレツ

トマトソースをたまごの中にたっぷり入れました。トマトの酸味が優しい卵の味に良く合う一品です。

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。



シーフードカツ

3種類の具材（イカ・海老・ホタテ）を使用したシーフードカツです。風味豊かな魚介の旨味とゴロっとした具材の食感が特長です。



なますの落花生味噌和え

静岡県の富士宮市周辺で食べられている落花生の粉を加えた郷土料理です。あっさりとしたなますにコクと甘みが加わった一品です。



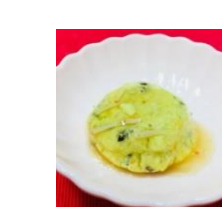
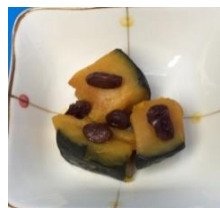
4月 献立表

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：2022/3/28～4/3

	3月28日 (月)	3月29日 (火)	3月30日 (水)	3月31日 (木)	4月1日 (金)	4月2日 (土)	4月3日 (日)
朝食	米飯 大豆のトマト煮 昆布とかいワケのサ-漬け 牛乳  	米飯 茄子と卵のトマト味噌炒め 3種の豆と豆乳のサラダ 牛乳  	米飯 エビ大根 春菊と人参の煮浸し 牛乳  	パン キャベツの卵炒め ごぼうサラダ 牛乳  	米飯 高菜と豚肉のオイヲ炒め 温奴 牛乳  	米飯 カラフル野菜入りオムレツ ピーマンのうま味ナムル 牛乳  	ふりかけ付きご飯 かに風味あんかけしんじょう 細切り昆布の煮物 牛乳  
昼食	米飯 ゆで鶏の南蛮 さつま芋のシロップ煮 いんげんのピーナッツ和え   	米飯 さばの味噌煮 卵の花炒り ハムともやしのナムル   	米飯 鶏のすっぱ煮 刻み昆布煮 三色ピーマンのしらす和え   	米飯 豚肉のスタミナ炒め かのご高野の煮合わせ ブロッコリーのドレッシング和え   	米飯 ホキの煮つけ 大根の生姜煮 ほうれん草の胡麻柚子和え   	米飯 豚肉の野菜炒め 野菜餃子 オニオンサラダ   	米飯 3種のシーフードカツ NEW 鶏と大豆の煮物 ブロッコリーの菜種和え   
夕食	米飯 鮭のレモンペッパー蒸し 人参とちくわの炒り煮 菜の花のおかか和え   	米飯 照りマヨ豆腐ハンバーグ 炒り鶏 キャベツの浅漬け   	[A] 鶏と椎茸のちらし寿司 がんもの煮物 スイートポテトサラダ [B] 米飯 あじの煮つけ がんもの煮物 スイートポテトサラダ    	米飯 たらのあんかけ かぼちゃのレーズン煮 白菜とカニカマのお浸し   	米飯 タンドリーチキン 人参と揚げの炒め煮 玉ねぎとツナの和風サラダ   	米飯 カレイの若狭焼き 里芋のベーコン炒め チンゲン菜のお浸し   	米飯 ハヤシソースハンバーグ 小松菜のソテー 人参サラダ   
一日分の摂取量	エネルギー 1586kcal 蛋白質 63g 脂質 34.5g 炭水化物 247.3g 食塩 5.7g	エネルギー 1759kcal 蛋白質 56.1g 脂質 62.3g 炭水化物 235g 食塩 5.6g	[A] エネルギー 1505kcal 蛋白質 51.1g 脂質 36.6g 炭水化物 233.7g 食塩 7.4g [B] エネルギー 1519kcal 蛋白質 56.4g 脂質 38.8g 炭水化物 227.5g 食塩 6g	エネルギー 1558kcal 蛋白質 56g 脂質 46.5g 炭水化物 222.9g 食塩 6.4g	エネルギー 1544kcal 蛋白質 62.5g 脂質 42.9g 炭水化物 220.3g 食塩 5.1g	エネルギー 1555kcal 蛋白質 53.4g 脂質 43.6g 炭水化物 228.6g 食塩 6.2g	エネルギー 1653kcal 蛋白質 53.2g 脂質 46.2g 炭水化物 242.9g 食塩 6.5g

※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

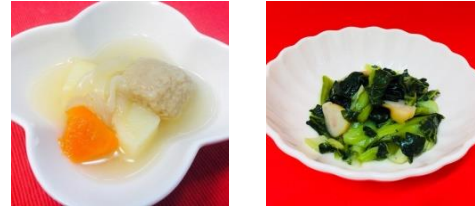
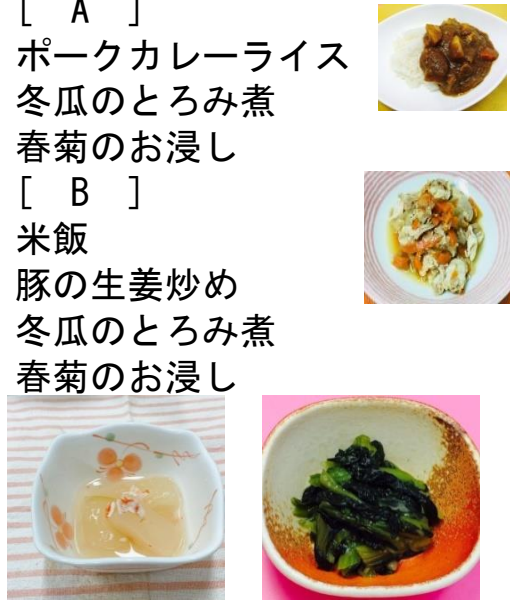
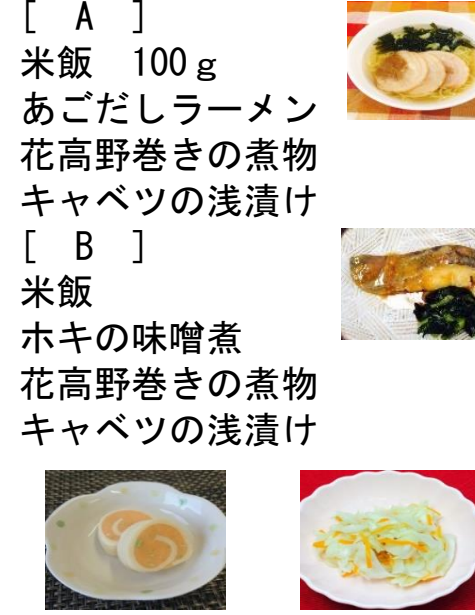
4月 献立表

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：2022/4/4～4/10

	4月4日 (月)	4月5日 (火)	4月6日 (水)	4月7日 (木)	4月8日 (金)	4月9日 (土)	4月10日 (日)
朝食	米飯 紅生姜入り卵焼き 菜の花と人参のお浸し 牛乳 	米飯 炒り豆腐 白菜のツナ和え 牛乳 	米飯 ふんわり蒸しの煮合わせ 若布とカニカマの酢の物 牛乳 	米飯 ベーコンエッグ 薩摩揚げの炒り煮 牛乳 	パン 鶏団子のポトフ チンゲン菜のソテー 牛乳 	米飯 ふんわり卵の甘酢あんかけ いんげんのおかか煮 牛乳 	米飯 八幡巻き 花しんじょうの煮合わせ 牛乳 
昼食	米飯 鶏の照り煮 さつま芋の煮物 キャベツのドレッシング和え 	ゆかりごはん 赤魚のねぎ蒸し カリフラワーのクリーム煮 いんげんのごま和え 	[A] ポークカレーライス 冬瓜のとろみ煮 春菊のお浸し [B] 米飯 豚の生姜炒め 冬瓜のとろみ煮 春菊のお浸し 	米飯 さばの照り煮 かぼちゃの煮物 ほうれん草のお浸し 	米飯 豚の青じそ炒め 大豆と筍の旨煮 ハムともやしのナムル 	米飯 ぶり大根 しろ菜とちくわの煮浸し とろろ昆布の生姜和え 	米飯 トマトオムレツ NEW 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 
夕食	米飯 あじの煮つけ かつお筍 もやしの酢の物 	米飯 牛皿 ピーマンと竹輪のきんぴら スパゲティサラダ 	米飯 鮭のソテー ひじきとキャベツの煮物 なますの落花生味噌和え NEW 	米飯 鶏のゆず塩ソテー ピーマンとツナの炒り煮 はるさめサラダ 	[A] 米飯 100g あごだしラーメン 花高野巻きの煮物 キャベツの浅漬け [B] 米飯 ホキの味噌煮 花高野巻きの煮物 キャベツの浅漬け 	米飯 牛肉の時雨煮 里芋の煮ころがし おくらのごま和え 	米飯 豚の甘辛煮 金時煮豆 菜の花のツナ和え 
一日分の摂取量	エネルギー 1521kcal 脂質 34.3g 食塩 4.9g 蛋白質 57.6g 炭水化物 240.3g	エネルギー 1621kcal 脂質 49.8g 食塩 7.1g 蛋白質 52.5g 炭水化物 230.4g	[A] エネルギー 1497kcal 脂質 34.4g 食塩 6.1g 蛋白質 45.8g 炭水化物 237.2g [B] エネルギー 1535kcal 脂質 38g 食塩 5g 蛋白質 52.1g 炭水化物 231.3g	エネルギー 1668kcal 脂質 49.9g 食塩 5.6g 蛋白質 59.6g 炭水化物 237.5g	[A] エネルギー 1541kcal 脂質 48.5g 食塩 11.1g 蛋白質 56.9g 炭水化物 215.5g [B] エネルギー 1521kcal 脂質 46.7g 食塩 7.2g 蛋白質 58.7g 炭水化物 211.4g	エネルギー 1619kcal 脂質 48.9g 食塩 4.7g 蛋白質 50.3g 炭水化物 240.3g	エネルギー 1596kcal 脂質 41.8g 食塩 4.6g 蛋白質 53.4g 炭水化物 248g

※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

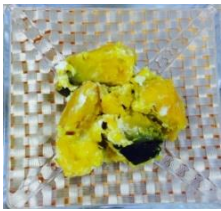
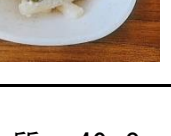
4月 献立表

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：2022/4/11～4/17

	4月11日 (月)	4月12日 (火)	4月13日 (水)	4月14日 (木)	4月15日 (金)	4月16日 (土)	4月17日 (日)
朝食	米飯 豆腐の肉味噌かけ ひじきの煮物 牛乳  	米飯 大豆としらすの煮物 白菜のゆかり和え 牛乳  	米飯 だし巻き卵 ピーマンマリネ 牛乳  	米飯 豚肉と玉ねぎの炒め物 小松菜となめこの白和え 牛乳  	米飯 エビ団子の旨煮 かぼちゃのレーズン煮 牛乳  	パン ロールキャベツ 人参とツナのサラダ 牛乳  	米飯 チーズ入りスクランブルエッグ きんぴらごぼう 牛乳  
昼食	親子丼 さつま芋と昆布の煮物 春菊のおかか和え   	米飯 たらこの煮つけ じゃが芋とツナのしょうゆ炒め 千切大根の香味和え   	米飯 さわらの照り焼き なすの煮物 キャベツのドレッシング和え   	米飯 カレーロール NEW 炒り鶏 春雨サラダしそ風味   	米飯 カレイの味噌煮 豆乳仕立ての野菜蒸し もやしの酢の物   	米飯 牛肉のトマト炒め コンヤクと薩摩揚げの炒煮 カリフラワーの甘酢   	米飯 さばの梅煮 ほうれん草とコーンの煮浸し スイートポテトサラダ   
夕食	米飯 あじの香味野菜パン粉焼き 焼きビーフン かぼちゃサラダ   	米飯 豚肉のデミソース煮 ほうれん草ソテー カリフラワーの甘酢   	米飯 鶏の旨煮 かこの高野の煮物 チンゲン菜とかぼちゃのお浸し   	米飯 赤魚の生姜煮 麩と卵の煮物 若布とツナの酢の物   	米飯 塩豚 ジャーマンポテト 菜の花のピーナッツ和え   	[A] 鮭のちらし寿司 春菊の煮浸し マカロニサラダ [B] 米飯 鮭の塩焼き 春菊の煮浸し マカロニサラダ      	米飯 ぎせい豆腐 大根と揚げのうま煮 オニオンとハムのサラダ   
一日分の摂取量	エネルギー 1541kcal 蛋白質 51.4g 脂質 36.7g 炭水化物 245g 食塩 5.3g	エネルギー 1532kcal 蛋白質 54.1g 脂質 39.4g 炭水化物 232.2g 食塩 5.3g	エネルギー 1545kcal 蛋白質 55.4g 脂質 39.8g 炭水化物 231g 食塩 5g	エネルギー 1578kcal 蛋白質 50.3g 脂質 44.9g 炭水化物 237.9g 食塩 5.5g	エネルギー 1623kcal 蛋白質 57.5g 脂質 41.4g 炭水化物 248.5g 食塩 6.3g	[A] エネルギー 1530kcal 蛋白質 49.8g 脂質 48g 炭水化物 217.9g 食塩 6.5g [B] エネルギー 1550kcal 蛋白質 54.7g 脂質 48g 炭水化物 214.9g 食塩 6g	エネルギー 1681kcal 蛋白質 46.4g 脂質 54g 炭水化物 242.9g 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 平井 康平

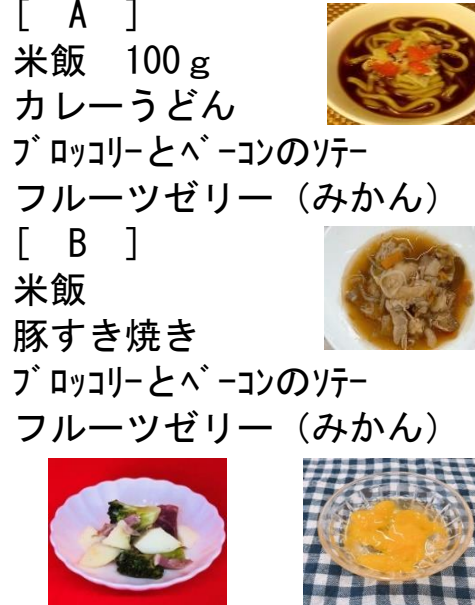
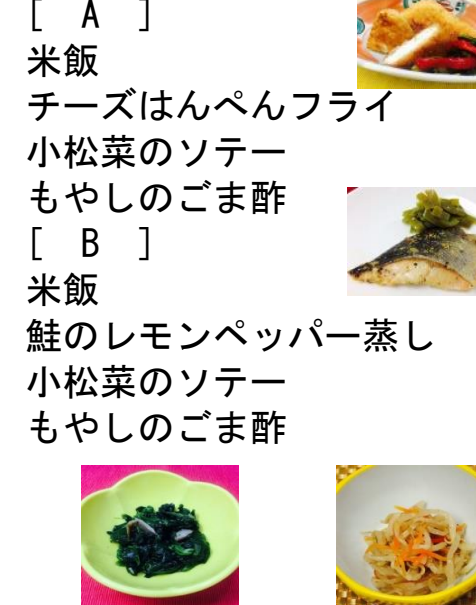
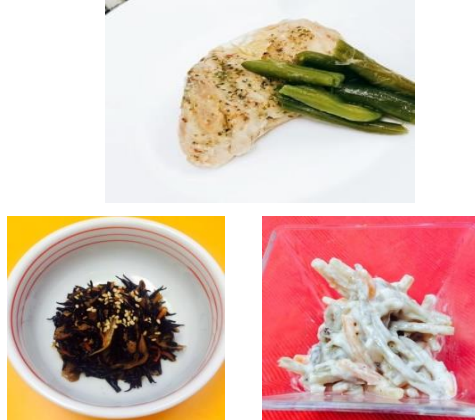
4月 献立表

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：2022/4/18～4/24

	4月18日 (月)	4月19日 (火)	4月20日 (水)	4月21日 (木)	4月22日 (金)	4月23日 (土)	4月24日 (日)
朝食	米飯 しのだ煮 揚げ茄子の生姜あん 牛乳 	パン スペイン風オムレツ 3種の豆と豆乳のサラダ 牛乳 	ふりかけ付きご飯 豆腐よせ きんぴられんこん 牛乳 	米飯 あじの塩焼き 大豆煮 牛乳 	米飯 にら玉 ポテトサラダ 牛乳 	米飯 エビの彩りしんじょう チンゲン菜と人参のお浸し 牛乳 	米飯 厚揚げと白ねぎの卵とし ピーマンのうま味ナムル 牛乳 
昼食	米飯 ハンバーグデミソース キャベツのウインナー炒め 人参サラダ 	[A] 米飯 100 g カレーうどん ブロッコリーとベーコンのソテー フルーツゼリー (みかん) [B] 米飯 豚すき焼き ブロッコリーとベーコンのソテー フルーツゼリー (みかん) 	米飯 さばの味噌煮 菜の花の煮浸し 大根とかかのイタリアンサラダ 	米飯 豚の角煮 木の葉しんじょうの煮物 春菊のごま和え 	米飯 さわらの幽庵焼き いんげんのおかか煮 玉ねぎとツナの和風サラダ 	米飯 ゆで鶏の南蛮 三色煮豆 こんにゃくのおかか和え 	[A] 米飯 チーズはんぺんフライ 小松菜のソテー もやしのごま酢 [B] 米飯 鮭のレモンペッパー蒸し 小松菜のソテー もやしのごま酢 
夕食	米飯 ぶりの煮つけ チンゲン菜としらすの煮浸し はるさめサラダ 	米飯 ホキの煮つけ がんもの煮物 小松菜のおかか和え 	米飯 鶏肉のハーブ焼き ひじきと舞茸の煮物 ごぼうサラダ 	米飯 コロッケ カリフラワーのクリーム煮 蒸し鶏のマリネ 	米飯 牛肉の時雨煮 花高野巻きの煮合わせ ほうれん草のお浸し 	米飯 めばるの煮つけ たらこと若布のさっと煮 スパゲティサラダ 	米飯 豚肉のオスターソース炒め 卵の花炒り ブロッコリーのサラダ 
一日分の摂取量	エネルギー 1591kcal 蛋白質 52.2g 脂質 43.9g 炭水化物 237.5g 食塩 5.4g	[A] エネルギー 1740kcal 蛋白質 65.8g 脂質 53.5g 炭水化物 248.7g 食塩 8.6g [B] エネルギー 1617kcal 蛋白質 61.5g 脂質 46.1g 炭水化物 234.6g 食塩 5.4g	エネルギー 1681kcal 蛋白質 58.2g 脂質 56g 炭水化物 226.1g 食塩 5g	エネルギー 1679kcal 蛋白質 52.9g 脂質 49.2g 炭水化物 247.3g 食塩 6.4g	エネルギー 1602kcal 蛋白質 51.8g 脂質 43.9g 炭水化物 239.9g 食塩 4.9g	エネルギー 1504kcal 蛋白質 57.5g 脂質 31.4g 炭水化物 240.9g 食塩 4.7g	[A] エネルギー 1742kcal 蛋白質 51.1g 脂質 59.9g 炭水化物 241.5g 食塩 6.6g [B] エネルギー 1624kcal 蛋白質 56.7g 脂質 48.9g 炭水化物 226.2g 食塩 6.8g

※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。

管理栄養士 平井 康平

4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：2022/4/25～4/30

	4月25日 (月)	4月26日 (火)	4月27日 (水)	4月28日 (木)	4月29日 (金)	4月30日 (土)	
朝食	米飯 高野豆腐と芽ひじきの煮物 菜の花のカニカマ和え 牛乳  	パン チーズオムレツ インゲンとベーコンのソテー 牛乳  	米飯 お豆のコンソメ煮 えのきと若布の和え物 牛乳  	米飯 はんぺんの卵とじ 蒸し鶏のおろし和え 牛乳  	米飯 大根と竹輪の煮物 高菜の油炒め 牛乳  	米飯 炒り鶏 さつま芋のシロップ煮 牛乳  	
昼食	梅しらすごはん さばのみりん焼き 薩摩揚げの炒り煮 白菜の昆布和え    	米飯 豚の生姜炒め さつま芋のオレンジ煮 春菊とカボチャのお浸し   	[A] 米飯 100g 鶏南蛮そば 細切り昆布の煮物 オニオンサラダ [B] 米飯 鶏の和風煮込み 細切り昆布の煮物 オニオンサラダ    	米飯 赤魚の西京焼き ごった煮 チゲン菜と揚げのお浸し   	[A] そばろちらし寿司 かつお筍 小松菜のお浸し [B] 米飯 とりごぼう団子のすき煮 かつお筍 小松菜のお浸し    	米飯 エビカツ じゃが芋の煮っころがし キャベツとコーンのサラダ   	
夕食	米飯 筑前煮 大根の煮物柚子添え きくらげのドレッシング和え   	米飯 エビチリ しゅうまい なすの揚げびたし   	米飯 あじのカレー焼き ほうれん草としらすの煮浸し 人参と卵のごま和え   	米飯 回鍋肉 (ホイコーロー) がんもの含め煮 カラフラワーとアスパラのサラダ   	米飯 さばの塩焼き きのこの味噌煮 冬瓜のピクルス   	米飯 豚肉のスタミナ炒め 菜の花の煮浸し 春雨サラダしそ風味   	
一日分の摂取量	エネルギー 1587kcal 蛋白質 56.6g 脂質 41.2g 炭水化物 242.1g 食塩 5.9g	エネルギー 1588kcal 蛋白質 51.5g 脂質 44.5g 炭水化物 238.7g 食塩 6.3g	[A] エネルギー 1518kcal 蛋白質 52.5g 脂質 39.9g 炭水化物 230.6g 食塩 7.8g [B] エネルギー 1491kcal 蛋白質 48.5g 脂質 39g 炭水化物 228.8g 食塩 5.6g	エネルギー 1586kcal 蛋白質 56.8g 脂質 46.3g 炭水化物 226.5g 食塩 5.3g	[A] エネルギー 1480kcal 蛋白質 43.8g 脂質 37.4g 炭水化物 228.9g 食塩 5.2g [B] エネルギー 1528kcal 蛋白質 48g 脂質 36.7g 炭水化物 237.1g 食塩 4.8g	エネルギー 1615kcal 蛋白質 50.1g 脂質 37g 炭水化物 265.6g 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。

管理栄養士 平井 康平

今すぐ〇〇が食べたい！実は体の不調のサインかも??

急に甘いものが欲しくなったり、揚げ物が食べなくなったり無性に特定の食べ物を食べなくなる時ってありますよね。単純にその食べ物が好きだからと思いがちですが、実は人間の体が足りていない栄養を欲しがっている時や体が不調になっていることのサインなのです。体が何かを欲している時はココロとカラダの状態を感じ取るチャンスだと思って自分の体の声に耳を傾けてみましょう。

〇〇が食べたい時ってどういう時？

甘いものやしょっぱいものなどの食べ物が無性に食べなくなる現象は特定の栄養素の不足や体の状態が影響していると考えられており「**クレーピング**」と呼ばれています。その時の体の状態を食べたくなった時のおすすめの対処法とともに紹介します。

◇甘いものが食べたいとき

疲れていると無性に甘い物が食べたくなります。この時は**タンパク質、炭水化物、脂質**のいずれかが不足していると考えられます。また**ストレスを感じて**、抗ストレスホルモンのセロトニンを作ろうとして糖분을欲している場合もあります。お菓子やパンを食べるのではなく、ごはんや野菜スープなどを食べましょう。

◇しょっぱいものが食べたいとき

体が疲れていたり、ストレスが溜まっており、カルシウムやナトリウムなどのミネラルが不足している可能性があります。揚げ物やスナック菓子などを食べたくなるのを抑えて、ミネラルの多いナッツ類やお味噌汁を飲むようにしましょう。



◇すっぱい食べ物が食べたいとき

疲れている時にはすっぱいものが欲しくなります。疲労回復効果のあるクエン酸を含む梅干しやレモンがオススメです。



◇辛いものが食べたい時

ストレスが溜まっているとストレスを別の刺激で消すために辛い物が欲しくなります。辛いものを食べると交感神経を刺激され、体が熱くなり、発汗作用もあるので食べるとスッキリします。しかしストレスの解消にはならないためストレスの原因を取り除くことが大事です。

特定の食べ物が食べたくなる時は心と体からのSOSが出ている証拠。しかしSOSが出るたびに体が欲求する特定の物ばかり食べることは体に良くありません。無性に食べたくなるものも限度を決めて、ストレスに負けないようバランスの良い食事を心がければ体からの欲求は減ってくると思いますよ。



老後の楽しみを見つけましょう！！

高齢者には楽しみになるものがないと家から出なくなり、人との交流が減り、体も衰えてしまい心と体の健康を維持することが難しくなってしまいます。老後の人生を楽しく過ごすためにも高齢者には生きがいや趣味が必要不可欠になります。そこで今回はシニア世代の趣味のを見つけ方とオススメの趣味をご紹介します。4月という切り替えの時期に家族や地域の人と共に新しい趣味を始めてみてはいかがでしょうか？

○シニア世代の趣味のつけ方のポイント

①自分の体力を基準にする

人によっては体が不自由だったり病気がしやすい場合があります。まずは自分の体力と相談してみましょう。

②経済的に問題ないか

趣味によってはお金がかかるものもあります。せっかく始めるなら長く続けられるようお金の負担が許容できるものがないですね。

③興味があるものに挑戦してみる

自分が興味を持っているかは長く続けるためにも重要です。入しやすいのは昔の趣味を再開することです。また新しいことに挑戦する場合も周囲の仲間や家族と一緒にやることでより楽しく続けることができます。

④支援を必要としないか

家族の送り迎えが必要だと申し訳ない気持ちになりますし、自分の思い通りにいかないこともあります。家族に関係なく、一人でできるのかもポイントになってきます。



○シニア世代にオススメの趣味

▶旅行

美味しいものを食べたり、温泉に行ったり、山に登ったり旅行は特に人気の趣味の一つです。日常を離れて非日常を味わうことは生活にハリを与え、人生を豊かにしてくれます。



▶スポーツ

ゲートボールや卓球、ゴルフなど体力がなくても楽しむことが出来るスポーツがあります。健康的な趣味の代名詞のウォーキングやジョギングから始めるのもいいですね。



▶ボランティア

地域や社会に貢献したいというシニア世代が年々増えています。運動不足解消になり、人との交流もあるのでオススメです。



他にも音楽や芸術、料理、映画など楽しい趣味はたくさん世の中にあります。自分の第二の人生を生き生きと過ごすため、興味のあることにチャレンジしていきましょう！