



令和4年5月 献立表

今月の新メニュー

越前そば

福井県の郷土料理。大根おろしとだしをぶっかけていただきます。大根おろしを使うことから「おろしそば」とも呼ばれています。



のり塩ささみ揚げ

衣に揚げ玉を混ぜ込んだささみ揚げ。のり塩風味の昔懐かしい味わいです。



キャベツとハムの白だし煮

キャベツにかつお節を和え白だしで煮込むことで素材の味を楽しめる一品になりました。

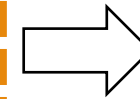


大根の白だし漬け

だしの染みた大根にハムとかつお節を和えたシンプルながら食べやすい一品です。



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。



今月のブラッシュアップメニュー

高野豆腐と芽ひじきの煮物

→味が薄い、具材が細かくて食べづらいというご意見をいただきました。煮汁を増やすことで味の染み込みを良くし、とろみをつけることでより食べやすく改善しました。

カリフラワーとマスタードのサラダ

→マスタードを減らして、みりん味をまろやかにしました。

豚肉のオイスターソース炒め

→味付けを見直し、よりオイスターソースの風味を生かした味付けになりました。

豚肉の甘辛煮・豚肉のピリ辛煮

→見た目が似ている商品改善のため、食材のカットや組み合わせ、味付けを見直すことで商品の特徴を際立たせました。



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：2022/4/25～5/1

	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)	5月1日 (日)
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 	米飯 山形芋煮風 ほうれん草としらすのお浸し 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 ｱﾝｹﾞﾝ菜と揚げのお浸し 	[A] そぼろちらし寿司 かつお節 小松菜のお浸し [B] 米飯 とりごぼう団子のすき煮 かつお節 小松菜のお浸し 	米飯 エビカツ じゃが芋の煮ころがし キャベツとコーンのサラダ 	米飯 鶏の照り煮 きんぴらごぼう 大根の白だし漬け NEW 
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 カワラワとｱｽﾞﾈのサラダ 	米飯 さばの塩焼き きこの味噌煮 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 	米飯 さわらのからし焼き 人参とさつま揚げの佃煮風 かぼちゃサラダ 
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	エネルギー 1500kcal 蛋白質 60.1g 脂質 32.3g 炭水化物 232.7g 食塩 4.8g

※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

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：2022/5/2～5/8

	5月2日 (月)	5月3日 (火)	5月4日 (水)	5月5日 (木)	5月6日 (金)	5月7日 (土)	5月8日 (日)
朝食	米飯 高野豆腐の卵とじ 春菊のツナ和え 牛乳 	米飯 厚揚げ豆腐の肉味噌かけ 大根の生姜煮 牛乳 	パンとジャム 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 カワラワの粒マスタードサラダ 改善 牛乳 	米飯 にら玉 コニャクと薩摩揚げの炒煮 牛乳 	米飯 大豆煮 春菊のしらす和え 牛乳 	米飯 ベーコンエッグ ツナマヨコーンの大根サラダ 牛乳 
昼食	米飯 あじの味噌煮 さつま芋の煮物 ブロッコリーのドレッシング和え 	米飯 白身魚フライ チンゲン菜のソテー ハムと野菜のマリネサラダ 	米飯 八宝菜 ふんわり蒸しの煮物 おくらのごま和え 	[A] チキンカレー 花高野巻きの煮物 キャベツのドレッシング和え [B] 米飯 鶏の旨煮 花高野巻きの煮物 キャベツのドレッシング和え 	米飯 さわらのみりん焼き れんこんと豚の煮物 ほうれん草の白和え 	たけのご飯 豚肉のピリ辛煮 改善 ブロッコリーのホタテあんかけ はるさめサラダ 	米飯 白身魚の蒸し煮 かぼちゃのレーズン煮 キャベツの浅漬け 
夕食	米飯 ポークチャップ風 もやしのカレー炒め 玉葱のマヨネーズ和え 	米飯 鶏のすっぱ煮 キャベツの煮浸し ひじきと枝豆の白和え 	米飯 さばの生姜煮 いんげんのおかか煮 スパゲティサラダ 	米飯 赤魚の煮つけ 大根と揚げのうま煮 もやしと茹で豚のゆかり和え 	米飯 豆腐ハンバーグキノコあんかけ ジャーマンポテト 若布とツナの酢の物 	米飯 鮭のソテー カラフルピーマン炒め スイートポテトサラダ 	[A] 米飯 100g きつねうどん 高野豆腐と芽ひじきの煮物 改善 チンゲン菜のピーナッツ和え [B] 米飯 鶏肉のすき煮 高野豆腐と芽ひじきの煮物 改善 チンゲン菜のピーナッツ和え 
一日分の摂取量	エネルギー 1513kcal 蛋白質 56.1g 脂質 35.5g 炭水化物 237.7g 食塩 5.5g	エネルギー 1570kcal 蛋白質 53.7g 脂質 44.9g 炭水化物 240.4g 食塩 5.1g	エネルギー 1590kcal 蛋白質 51.9g 脂質 52.8g 炭水化物 219.8g 食塩 6g	[A] エネルギー 1517kcal 蛋白質 52.2g 脂質 40g 炭水化物 229.9g 食塩 5.4g [B] エネルギー 1500kcal 蛋白質 19.2g 脂質 37.9g 炭水化物 79.6g 食塩 4.4g	エネルギー 1608kcal 蛋白質 57.4g 脂質 39.8g 炭水化物 244.3g 食塩 6.2g	エネルギー 1650kcal 蛋白質 55.7g 脂質 46.2g 炭水化物 240.7g 食塩 7.1g	[A] エネルギー 1529kcal 蛋白質 50.1g 脂質 39g 炭水化物 241.6g 食塩 8.4g [B] エネルギー 1533kcal 蛋白質 51.3g 脂質 38.2g 炭水化物 241.3g 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 平井 康平

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：2022/5/9～5/15

	5月9日 (月)	5月10日 (火)	5月11日 (水)	5月12日 (木)	5月13日 (金)	5月14日 (土)	5月15日 (日)
朝食	パンとジャム ロールキャベツ 人参サラダ 牛乳 	米飯 ねぎたま焼き じゃが芋の洋風煮 牛乳 	米飯 八幡巻き チゲン菜と揚げの煮浸し 牛乳 	米飯 薩摩揚げの炒り煮 温奴 牛乳 	米飯 さばの塩焼き マカロニサラダ 牛乳 	米飯 鶏団子のポトフ 厚揚げの生姜煮 牛乳 	米飯 エビ大根 里芋のベーコン炒め 牛乳 
昼食	米飯 牛丼 がんもの含め煮 菜の花と人参のお浸し 	米飯 さばの味噌煮 炒り豆腐 ほうれん草のカニカマ和え 	[A] ツナちらし寿司 さつま芋のオレンジ煮 三色ピーマンのおかか和え [B] 米飯 あじの煮つけ さつま芋のオレンジ煮 三色ピーマンのおかか和え 	米飯 キャベツと豚肉の昆布蒸し きんぴられんこん ハムともやしのナムル 	米飯 鶏肉の治部煮 かぼちゃの煮物 カリフラワーの中華甘酢 	米飯 ぶりの照り焼き 冬瓜のとりみ煮 白菜と人参のお浸し 	米飯 豚の甘辛煮 改善 三色煮豆 菜の花の菜種和え 
夕食	米飯 カレイの煮つけ 里芋のゆずそばろ ごぼうサラダ 	米飯 甘辛炒めの和え物 ちくわの煮物 フルーツゼリー (みかん) 	米飯 ハヤシライスハンバーグ たらこと若布のさっと煮 3種の豆と豆乳のサラダ 	米飯 赤魚のねぎ蒸し かのご高野の煮物 春菊と加納コのお浸し 	米飯 メンチカツ なすのそぼろあんかけ チンゲン菜のごま和え 	米飯 麻婆豆腐 ひろうすの炊き合わせ キャベツとしらすの甘酢 	米飯 カレイの若狭焼き ふきの炒め煮 春雨サラダしそ風味 
一日分の摂取量	エネルギー 1536kcal 蛋白質 55.5g 脂質 46.6g 炭水化物 214.7g 食塩 6g	エネルギー 1676kcal 蛋白質 57.8g 脂質 43.8g 炭水化物 250g 食塩 5.3g	[A] エネルギー 1537kcal 蛋白質 50.9g 脂質 36.2g 炭水化物 242.9g 食塩 5.2g [B] エネルギー 1571kcal 蛋白質 57.9g 脂質 37.4g 炭水化物 243.4g 食塩 4.6g	エネルギー 1577kcal 蛋白質 56.4g 脂質 47.4g 炭水化物 223.5g 食塩 5.9g	エネルギー 1666kcal 蛋白質 48.5g 脂質 47.9g 炭水化物 254.5g 食塩 6.1g	エネルギー 1536kcal 蛋白質 58.7g 脂質 41.4g 炭水化物 228.5g 食塩 5.7g	エネルギー 1585kcal 蛋白質 56.6g 脂質 38.7g 炭水化物 244.8g 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

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：2022/5/16～5/22

	5月16日 (月)	5月17日 (火)	5月18日 (水)	5月19日 (木)	5月20日 (金)	5月21日 (土)	5月22日 (日)
朝食	米飯 お魚とうふ揚げのあんかけ キャベツとハムの白だし煮 NEW 牛乳 	パンとジャム スペイン風オムレツ ほうれん草の五穀ナムル 牛乳 	米飯 高野の煮合わせ 高菜の油炒め 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 160g なすのミートソースかけ 菜の花のカニカマ和え 牛乳 	米飯 ふんわり蒸しの煮合わせ 五目豆煮 牛乳 	米飯 麩と卵の煮物 チンゲン菜のお浸し 牛乳 
昼食	米飯 さばの梅煮 フンゲン菜と揚げの煮浸し もやしの酢の物 	米飯 ホキの煮つけ ちくわの五目煮 若布とカニカマの酢の物 	米飯 ハンバーグデミソース 大根と揚げのうま煮 人参とツナのサラダ 	[A] 米飯 100g 越前そば NEW 炒り鶏 春菊のごま和え [B] 米飯 たら煮つけ 炒り鶏 春菊のごま和え 	米飯 鶏肉のハーブ焼き ピーマンと竹輪のきんぴら かぼちゃサラダ 	[A] サーモンフライ 小松菜のソテー オニオンとハムのサラダ [B] 米飯 160g 白身魚のバジル焼き 小松菜のソテー オニオンとハムのサラダ 	米飯 牛肉のトマト炒め きざみ昆布の煮物 干切大根の香味和え 
夕食	米飯 鶏肉とブロッコリーの塩炒め れんこんと人参の煮物 明太子スパゲティサラダ 	[A] キーマカレー カラフルピーマン炒め じゃが芋のコロコロサラダ [B] 米飯 塩豚 カラフルピーマン炒め じゃが芋のコロコロサラダ 	米飯 さわらのごま煮 小松菜の煮浸し 冬瓜のピクルス 	米飯 豚肉とフンゲン菜の旨辛炒め さつま芋と昆布の煮物 オニオンサラダ 	米飯 あじの生姜煮 カリフラワーのクリーム煮 切り干し大根の酢の物 	米飯 豚肉のチャプチェ風 がんもの煮物 ブロッコリーのドレッシング和え 	米飯 カレイの味噌煮 人参とちくわの炒り煮 蒸し鶏のマリネ 
一日分の摂取量	エネルギー 1636kcal 蛋白質 52.5g 脂質 48.1g 炭水化物 238.9g 食塩 6.7g	[A] エネルギー 1538kcal 蛋白質 57.1g 脂質 44.9g 炭水化物 228.3g 食塩 6.8g [B] エネルギー 1618kcal 蛋白質 55.4g 脂質 52.7g 炭水化物 227.5g 食塩 6.9g	エネルギー 1559kcal 蛋白質 55.2g 脂質 38.6g 炭水化物 232.8g 食塩 4.7g	[A] エネルギー 1605kcal 蛋白質 48.5g 脂質 43.9g 炭水化物 246.9g 食塩 7.3g [B] エネルギー 1596kcal 蛋白質 54g 脂質 43.1g 炭水化物 239.8g 食塩 5.8g	エネルギー 1545kcal 蛋白質 59.8g 脂質 39.5g 炭水化物 232.3g 食塩 4.9g	[A] エネルギー 1691kcal 蛋白質 55.6g 脂質 54.8g 炭水化物 236.4g 食塩 5.6g [B] エネルギー 1589kcal 蛋白質 56.5g 脂質 47.1g 炭水化物 227.6g 食塩 5.3g	エネルギー 1512kcal 蛋白質 50.1g 脂質 41.1g 炭水化物 226.8g 食塩 5.5g

※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

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：2022/5/23～5/29

	5月23日 (月)	5月24日 (火)	5月25日 (水)	5月26日 (木)	5月27日 (金)	5月28日 (土)	5月29日 (日)
朝食	<p>パンとジャム カラフル野菜入りオムレツ もやし炒め 牛乳</p> 	<p>米飯 エビの彩りしんじょう 春菊のお浸し 牛乳</p> 	<p>米飯 なすのそぼろあんかけ 菜の花のお浸し 牛乳</p> 	<p>米飯 ふんわり卵の甘酢あんかけ ポテトサラダ 牛乳</p> 	<p>米飯 かに風味あんかけしんじょう 小松菜としらすのお浸し 牛乳</p> 	<p>米飯 豆乳仕立ての野菜蒸し もやしと豚のナムル 牛乳</p> 	<p>米飯 チーズオムレツ 小松菜と人参の煮浸し 牛乳</p> 
昼食	<p>米飯 さばのからし焼き 里芋の煮合わせ いんげんのおかか和え</p> 	<p>米飯 豚肉のスタミナ炒め さつま芋と小松菜の和風生姜あん キャベツのごま酢和え</p> 	<p>米飯 160g とりごぼう団子のすき煮 しろ菜とちくわの煮浸し えのきと若布の和え物</p> 	<p>米飯 豆腐の中華風うま煮 しゅうまい ピーマンの梅和え</p> 	<p>米飯 あじの煮つけ 金時煮豆 いんげんの菜種和え</p> 	<p>米飯 鶏肉のバーベキュー焼き さつま芋のシロップ煮 チンゲン菜のお浸し</p> 	<p>米飯 豚肉のオイスターソース炒め 改善 大豆煮 おくらのごま和え</p> 
夕食	<p>京ごもくご飯 鶏の和風煮込み しのだ煮 ほうれん草のお浸し</p> 	<p>米飯 赤魚の煮つけ 大豆としらすの煮物 カリフラワーの甘酢</p> 	<p>米飯 ぶりの煮つけ 大根の煮物柚子添え 人参と卵の和え物</p> 	<p>米飯 160g さわらの山椒焼き 厚揚げのあっさり炊き ごぼうサラダ</p> 	<p>[A] 牛しぐれちらし かぼちゃの煮物 玉ねぎとツタの和風サラダ [B] 米飯 牛肉のスタミナ炒め かぼちゃの煮物 玉ねぎとツタの和風サラダ</p> 	<p>米飯 鮭のさっぱり南蛮漬け ふろふき大根 キャベツの浅漬け</p> 	<p>米飯 のり塩ささみ揚げ NEW 里芋のベーコン炒め ブロッコリーのカラフルサラダ</p> 
一日分の摂取量	<p>エネルギー 1504kcal 蛋白質 55.2g 脂質 44.8g 炭水化物 217.6g 食塩 6.9g</p>	<p>エネルギー 1599kcal 蛋白質 55.1g 脂質 41.4g 炭水化物 243.6g 食塩 5.8g</p>	<p>エネルギー 1542kcal 蛋白質 53.2g 脂質 36g 炭水化物 244.2g 食塩 5.5g</p>	<p>エネルギー 1688kcal 蛋白質 54.4g 脂質 54.3g 炭水化物 232.4g 食塩 5.1g</p>	<p>[A] エネルギー 1819kcal 蛋白質 54.6g 脂質 31.7g 炭水化物 310.6g 食塩 5.3g [B] エネルギー 1651kcal 蛋白質 52.1g 脂質 44.3g 炭水化物 250.8g 食塩 5.4g</p>	<p>エネルギー 1530kcal 蛋白質 57.5g 脂質 31.9g 炭水化物 243.3g 食塩 5.5g</p>	<p>エネルギー 1592kcal 蛋白質 48.1g 脂質 45g 炭水化物 234.8g 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

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：2022/5/30～5/31

	5月30日 (月)	5月31日 (火)	気をつけたい5月病について			
朝食	米飯 豆腐よせ かぼちゃのカニあんかけ 牛乳 	米飯 はんぺんの卵とじ ゆずなます 牛乳 	<h3>気をつけたい5月病について</h3> <p>5月の大型連休が終わるとなんとなく体調が悪かったり、学校や会社に行きたくなくなったりするいわゆる「5月病」になったことがある人は多いと思います。進学や就職、転居など周りの環境が変わる人が多い新年度は、特にストレスがたまりやすい時期になります。今回はそんな5月病にならないためによくある原因から対策・予防までをご紹介します。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 48%;"> <h4>5月病になる原因</h4> <ul style="list-style-type: none"> ●連休と平日の差が大きい 休みの日と平日で生活スタイルが全く異なる場合、その差をもとに戻せずに調子を崩してしまいます。 ●気温の変化 春は暖かい日と寒い日、朝と夜の気温差が大きく自律神経が乱れやすいです。 ●生活環境の変化 新年度になり職場や住居などが新しくなる人が多いと思います。人や場所などの環境変化は特にストレスを感じやすいです。 ●性格 まじめな人や責任感が強い人は仕事や悩みを抱え込んでしまうことで精神的にしんどくなってしまうことがあります。 </div> <div style="width: 48%;"> <h4>5月病を予防しよう</h4> <p>ストレスや疲労をため込むことが5月病の主な原因となるので、自分にあったストレス解消法を見つけてリフレッシュしましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶趣味を楽しむ 好きなことに打ち込んでいる時は、幸せホルモンが活性化されて、良いリフレッシュになります。料理、映画、読書、自分の好きな趣味を楽しむ時間を作りましょう。 ▶運動でリラックス 体を動かすことでストレスによる緊張がほぐれてリラックスできます。散歩やジョギングでも気分転換になりますよ。 ▶悩みを抱えずに外に出す 悩みがあるときは誰かに相談するだけでも心が軽くなります。人に悩みを相談することが苦手な人はノートに悩みを書き出してみると心が整理整頓されますよ。 </div> </div>			
昼食	米飯 さわらの生姜煮 かつお節 カリフラワーの粒マスタード サラダ 	[A] 米飯 100g 肉味噌ラーメン ひじきの煮物 菜の花のお浸し [B] 米飯 豚すき焼き ひじきの煮物 菜の花のお浸し 				
夕食	米飯 鶏の旨煮 ほうれん草の炒め物 フルーツゼリー (白桃) 	米飯 カレーのソテー ジャーマンポテト しる菜とカボコのお浸し 				
一日分の摂取量	エネルギー 1568kcal 蛋白質 53.2g 脂質 32g 炭水化物 257.6g 食塩 4.6g	[A] エネルギー 1467kcal 蛋白質 54.2g 脂質 30.1g 炭水化物 241g 食塩 8.9g [B] エネルギー 1496kcal 蛋白質 54.2g 脂質 33.5g 炭水化物 236.4g 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 平井 康平

～ 健康コラム 塩分について ～

年齢と共に気になってくるのが塩分の過剰摂取による生活習慣病。近年健康志向の高まりで、減塩の醤油や味噌といった減塩や塩分控えめをうたう商品も増えてきました。とはいえ薄味より少し味が濃いくらいが美味しいという人が多いと思います。

今回は身近な食事の塩分量を確認して、自分の食事の塩分量を振り返ってみましょう。

身近な食事の塩分量を見てみよう



汁物や漬物は塩分が多いニャ！

※品物・製法・調理法によりある程度の差があります。
※日本高血圧学会HPより作成

塩分の摂取量について

厚生労働省が推奨する塩分の摂取量は男性が7.5g未満、女性が6.5g未満です。対して実際の摂取量は男性が10.9g、女性が9.3g（2019年 厚生労働省HPより）と推奨量を上回っています。

多くの人に減塩が必要ながわかったところで、食材や調理方法を見直すことで減塩する方法を紹介します。減塩を意識して生活習慣病を予防しましょう。

減塩のポイント

○汁の量を減らす

汁に多くの塩分が入っているので味噌汁の具材を増やして汁量を減らす、麺類の汁は残すようにしましょう。

○味付けを塩に頼らない

薬味や香辛料、だしや油など塩以外の調味料で香りや味付けを工夫してみましょう。

○普通の味と薄味を組み合わせる

しっかり味のついた料理と薄い味の料理を組み合わせ、献立にメリハリをつけて満足感が得られるようにしましょう。

