



令和4年6月 献立表

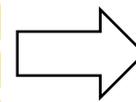
今月の新メニュー

海鮮チヂミ

しっとりとして食べやすい
海鮮が入ったチヂミです。
辛味のきいたタレにつけてお
召し上がりください。



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

豚肉のデミソース煮

デミソースに赤ワインを加えることでより深みのあるソース
に仕上がりました。

人参とツナのサラダ

マスタードを減らしてみりんを加えることでまろやかで食べ
やすい味付けになりました。

鶏肉の梅煮

梅の風味が感じられないというご意見をいただき、種をと
った梅干しをそのまま加えることで梅の味が感じられるよう改善
しました。

さわらの山椒焼き

山椒を粉末からペースト状のものに変更することで山椒の風
味を感じられるようになりました。



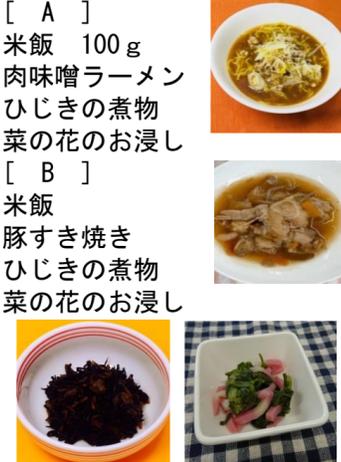
6月 献立表

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：2022/5/30～6/5

	5月30日(月)	5月31日(火)	6月1日(水)	6月2日(木)	6月3日(金)	6月4日(土)	6月5日(日)
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 	米飯 だし巻き卵 インゲンとベーコンのソテー 牛乳 	米飯 冷奴 豚肉と玉ねぎの炒め 牛乳 	米飯 厚揚げの生姜煮 小松菜のピーナッツ和え 牛乳 	パンとジャム チーズ入りスクランブルエッグ 3種の豆と豆乳のサラダ 牛乳 	米飯 大根と牛肉のトマト煮 菜の花の菜種和え 牛乳 
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 	米飯 さばのからし焼き ブロッコリーのホタテあんかけ マカロニサラダ 	米飯 ふっくらあじの大葉フライ チゲソ菜と人参の煮浸し 若布とツナの酢の物 	米飯 鶏肉のすりおろしオムツテ もやし炒め 桜エビとしらすのおろし和え 	米飯 ホキの煮つけ はんぺんの煮合わせ ほうれん草の白和え 	米飯 洋風チーズ入りハンバーグ 白菜の生姜和え ブロッコリーのドレッシング和え 
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 しろ菜とカボチャのお浸し 	米飯 蒸し鶏のユーリンチー なすの煮物 春菊とちくわの和え物 	米飯 牛すき煮 卵の花炒り ポテトサラダ(カレー味) 	わかめご飯 赤魚の彩りピーマソースかけ かぼちゃと昆布の煮物 はるさめサラダ 	米飯 豚肉の野菜炒め 花高野巻きの煮物 ピーマンのうま味ナムル 	米飯 さわらのごま煮 薩摩揚げの炒り煮 スイートポテトサラダ 
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	エネルギー 1687kcal 蛋白質 60.9g 脂質 53.4g 炭水化物 233.9g 食塩 6.2g	エネルギー 1563kcal 蛋白質 50.2g 脂質 40.6g 炭水化物 235.2g 食塩 4.8g	エネルギー 1478kcal 蛋白質 52.8g 脂質 35.1g 炭水化物 229.1g 食塩 6.2g	エネルギー 1600kcal 蛋白質 60.1g 脂質 54g 炭水化物 211.5g 食塩 6.9g	エネルギー 1540kcal 蛋白質 52.5g 脂質 38g 炭水化物 239.1g 食塩 5.1g

※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：2022/6/6～6/12

	6月6日 (月)	6月7日 (火)	6月8日 (水)	6月9日 (木)	6月10日 (金)	6月11日 (土)	6月12日 (日)
朝食	米飯 八幡巻き ひじきと舞茸の煮物 牛乳 	パンとジャム ベーコンエッグ 春菊とコーンのお浸し 牛乳 	米飯 五目豆煮 おくらのごま和え 牛乳 	米飯 ねぎたま焼き 若布とカニカマの酢の物 牛乳 	米飯 さばの塩焼き かぼちゃのレーズン煮 牛乳 	米飯 厚揚げ豆腐の肉味噌かけ 小松菜と人参のお浸し 牛乳 	米飯 高野豆腐の卵とじ ぜんまいと揚げの煮物 牛乳 
昼食	米飯 豚の甘辛煮 がんもの煮物 しろ菜のお浸し 	米飯 さばの味噌煮 しのだ煮 春雨サラダしそ風味 	[A] ビーフカレー チンゲン菜のソテー スパゲティサラダ [B] 牛肉の時雨煮 米飯 チンゲン菜のソテー スパゲティサラダ 	米飯 赤魚の西京焼き 里芋のベーコン炒め ほうれん草と人参のお浸し 	米飯 コロッケ 揚げ茄子の生姜あん ハムと野菜のマリネサラダ 	米飯 豚すき焼き さつま芋のシロップ煮 カリフラワーとアスパラのサラダ 	[A] 鶏と椎茸のちらし寿司 牛肉のトマト炒め キャベツのソテー しろ菜のカニカマ和え [B] 米飯 牛肉のトマト炒め キャベツのソテー しろ菜のカニカマ和え 
夕食	米飯 ますのソテー キャベツの洋風煮 人参サラダ 	米飯 甘辛炒めの和え きんぴられんこん フルーツゼリー (パイナップル) 	米飯 カレイの煮つけ かぼちゃと豆腐の落とし揚げ 三色ピーマンのおかか和え 	米飯 豚肉のピリ辛煮 かの高野の煮物 もやしの酢の物 	米飯 鶏のバターしょうゆ焼き きのこ煮 菜の花のツナ和え 	米飯 ぶりの照り焼き 刻み昆布煮 人参と卵のごま和え 	米飯 あじの塩焼き ふんわり蒸しの煮物 ピーマンマリネ 
一日分の摂取量	エネルギー 1639kcal 蛋白質 63.9g 脂質 51.2g 炭水化物 229.5g 食塩 4.7g	エネルギー 1629kcal 蛋白質 54.8g 脂質 50.8g 炭水化物 234.7g 食塩 5.4g	[A] エネルギー 1513kcal 蛋白質 47.6g 脂質 34g 炭水化物 243.3g 食塩 6.3g [B] エネルギー 1516kcal 蛋白質 52.9g 脂質 31.2g 炭水化物 241.3g 食塩 5.2g	エネルギー 1518kcal 蛋白質 53.9g 脂質 37.1g 炭水化物 231.2g 食塩 5.6g	エネルギー 1603kcal 蛋白質 50.7g 脂質 39.9g 炭水化物 255.7g 食塩 5.1g	エネルギー 1648kcal 蛋白質 57.2g 脂質 47.3g 炭水化物 244.7g 食塩 4.3g	[A] エネルギー 1394kcal 蛋白質 49.5g 脂質 30.3g 炭水化物 222.7g 食塩 6.2g [B] エネルギー 1545kcal 蛋白質 52g 脂質 48.1g 炭水化物 217.6g 食塩 5.1g

※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：2022/6/13～6/19

	6月13日 (月)	6月14日 (火)	6月15日 (水)	6月16日 (木)	6月17日 (金)	6月18日 (土)	6月19日 (日)
朝食	ふりかけ付きご飯 炒り豆腐 春菊とかぼちのお浸し 牛乳 	米飯 かに風味あんかけしんじょう きんぴらごぼう 牛乳 	米飯 ひろうすの炊き合わせ 菜の花のごま和え 牛乳 	米飯 豆腐のあんかけ こんにゃくのゆず和え 牛乳 	パンとジャム スクランブルエッグ ごぼうサラダ 牛乳 	米飯 豆腐よせ れんこんと人参の煮物 牛乳 	米飯 にら玉 チンゲン菜のカニカマ和え 牛乳 
昼食	米飯 たら煮つけ じゃが芋の煮ころがし きくらげのドレッシング和え 	米飯 トマトオムレツ チンゲン菜の炒め物 フレッシュピクルス 	米飯 豚肉のデミソース煮 改善 冬瓜のとろみ煮 ブロッコリーの菜種和え 	米飯 さばの生姜煮 さつま芋のオレンジ煮 小松菜のお浸し 	米飯 照り焼きチズ入りハンバーグ しろ菜のソテー カリフラワーのゆかり和え 	[A] とんかつ ジャーマンポテト フルーツゼリー (黄桃) [B] あじのカレー焼き 米飯 ジャーマンポテト フルーツゼリー (黄桃) 	米飯 鶏のにんにくだれ煮 ひじきの豆腐寄せトマト煮込み なます 
夕食	米飯 豚の生姜炒め 海鮮チヂミ NEW 千切り大根の酢漬け 	米飯 鶏肉の治部煮 かぼちの煮物 若布とねぎのぬた 	米飯 エビカツ 細切り昆布の煮物 なすの揚げびたし 	[A] 米飯 100g 親子とじうどん かにかまの磯辺揚げ もやしと若布のさっぱり和え [B] 米飯 親子とじ かにかまの磯辺揚げ もやしと若布のさっぱり和え 	米飯 白身魚の蒸し煮 里芋の味噌煮 いんげんのピーナッツ和え 	米飯 八宝菜 野菜餃子 春菊のお浸し 	米飯 さわらの南部焼き 菜の花と人参の煮浸し かぼちサラダ 
一日分の摂取量	エネルギー 1555kcal 蛋白質 52.9g 脂質 40.1g 炭水化物 236.1g 食塩 5.9g	エネルギー 1504kcal 蛋白質 42.7g 脂質 37g 炭水化物 242.5g 食塩 5.4g	エネルギー 1655kcal 蛋白質 50g 脂質 51g 炭水化物 240.3g 食塩 5.6g	[A] エネルギー 1575kcal 蛋白質 48.7g 脂質 39g 炭水化物 249.1g 食塩 5.1g [B] エネルギー 1566kcal 蛋白質 51.1g 脂質 41g 炭水化物 240.9g 食塩 4.9g	エネルギー 1526kcal 蛋白質 54.2g 脂質 47.2g 炭水化物 216.2g 食塩 6.7g	[A] エネルギー 1579kcal 蛋白質 47.1g 脂質 33.5g 炭水化物 266.2g 食塩 5.5g [B] エネルギー 1543kcal 蛋白質 50.5g 脂質 32.9g 炭水化物 255.1g 食塩 5.5g	エネルギー 1513kcal 蛋白質 59g 脂質 37.3g 炭水化物 226.7g 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。

管理栄養士 平井康平

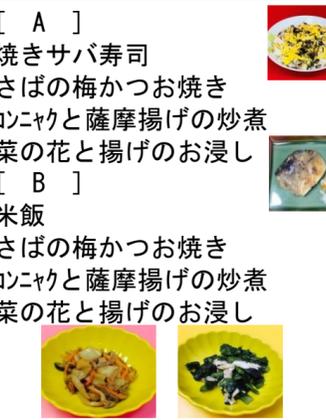
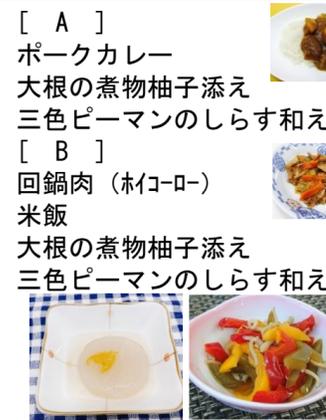
6月 献立表

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：2022/6/20～6/26

	6月20日 (月)	6月21日 (火)	6月22日 (水)	6月23日 (木)	6月24日 (金)	6月25日 (土)	6月26日 (日)
朝食	米飯 ふんわり蒸しの煮合わせ ピーマンと竹輪のきんぴら 牛乳 	米飯 ふんわり卵の甘酢あんかけ 大根と枝豆のごま和え 牛乳 	米飯 豆乳仕立ての野菜蒸し もやしのごま酢 牛乳 	米飯 麩と卵の煮物 春菊のおかか和え 牛乳 	米飯 高野豆腐と芽ひじきの煮物 里芋のカニあんかけ 牛乳 	パンとジャム スペイン風オムレツ 春雨サラダしそ風味 牛乳 	米飯 ロールキャベツ オニオンサラダ 牛乳 
昼食	米飯 麻婆丼 ほうれん草の煮浸し 人参とツナのサラダ 改善 	米飯 鶏肉と長袖の生姜スーフ煮 かつお節 しろ菜とカボコのお浸し 	米飯 鮭のさっぱり南蛮漬け 茎わかめの煮物 ブロッコリーのドレッシング和え 	米飯 鶏肉の梅煮 改善 人参とコンニャクの甘酢金平 ポテトサラダ (たらこ味) 	米飯 赤魚の煮つけ 炒り鶏 フグン菜と揚げのお浸し 	米飯 アジつみれの和風あんかけ かぼちゃの煮合わせ 昆布とかつワラのソーワ漬け 	米飯 若鶏の唐揚げ もやし炒め モロヘイヤのポン酢かけ 
夕食	米飯 豚肉の野菜炒め かのこ高野の煮物 きくらげの中華和え 	[A] 焼きサバ寿司 さばの梅かつお焼き コンニャクと薩摩揚げの炒煮 菜の花と揚げのお浸し [B] 米飯 さばの梅かつお焼き コンニャクと薩摩揚げの炒煮 菜の花と揚げのお浸し 	米飯 焼き豆腐のかきこあん さつま芋の煮物 ひじきとツナのサラダ 	米飯 ぶりの煮つけ 三色煮豆 オニオンとハムのサラダ 	[A] ポークカレー 大根の煮物柚子添え 三色ピーマンのしらす和え [B] 回鍋肉 (ホイコーロ) 米飯 大根の煮物柚子添え 三色ピーマンのしらす和え 	米飯 照りマヨ豆腐ハンバーグ なすの煮物 ほうれん草の五穀ナムル 	米飯 さわらの山椒焼き 改善 厚揚げの生姜煮 白菜とかぼコのお浸し 
一日分の摂取量	エネルギー 1617kcal 蛋白質 54.8g 脂質 52g 炭水化物 226.3g 食塩 6.6g	[A] エネルギー 1512kcal 蛋白質 52g 脂質 39g 炭水化物 227.9g 食塩 6g [B] エネルギー 1596kcal 蛋白質 52.6g 脂質 48.3g 炭水化物 227.7g 食塩 5g	エネルギー 1511kcal 蛋白質 48.8g 脂質 32.3g 炭水化物 245.3g 食塩 5.4g	エネルギー 1599kcal 蛋白質 59g 脂質 41.4g 炭水化物 247.2g 食塩 5.8g	[A] エネルギー 1500kcal 蛋白質 47.1g 脂質 33.2g 炭水化物 244.9g 食塩 5.7g [B] エネルギー 1549kcal 蛋白質 53g 脂質 39.9g 炭水化物 235.9g 食塩 4.6g	エネルギー 1576kcal 蛋白質 51.9g 脂質 45.3g 炭水化物 238.1g 食塩 7g	エネルギー 1564kcal 蛋白質 59.4g 脂質 43g 炭水化物 228.8g 食塩 4.3g

※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

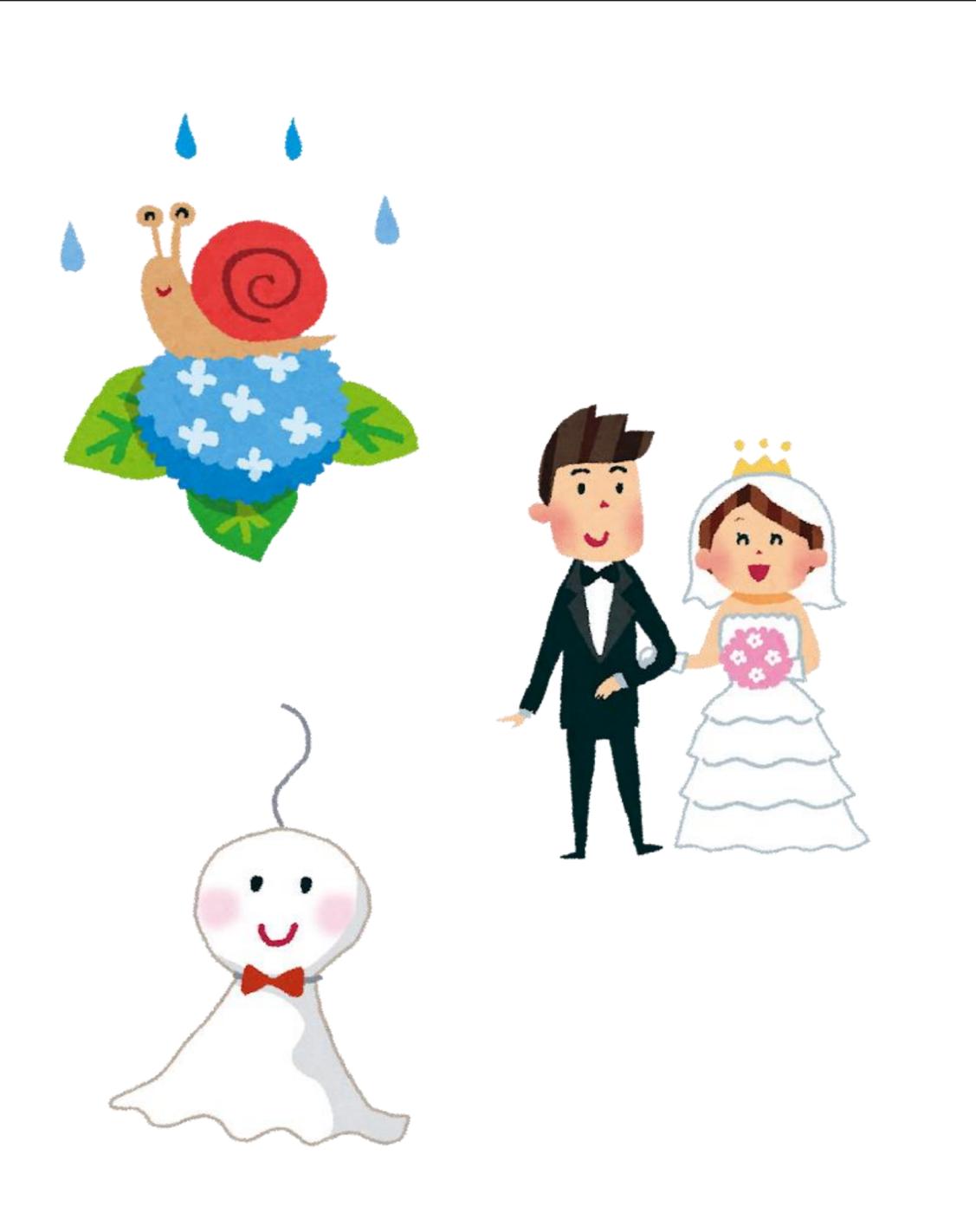
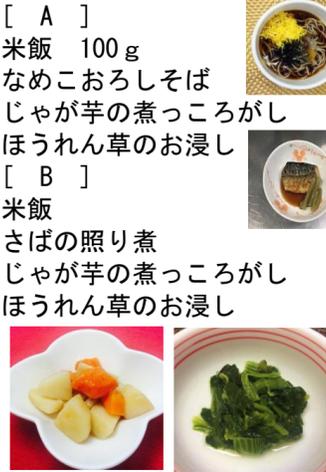
6月 献立表

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：2022/6/27～6/30

	6月27日 (月)	6月28日 (火)	6月29日 (水)	6月30日 (木)			
朝食	米飯 大豆と筍の旨煮 菜の花のお浸し 牛乳 	米飯 高野豆腐の卵とじ キャベツの浅漬け 牛乳 	米飯 茄子と卵のトマト味噌炒め ひじきと大豆の煮物 牛乳 	米飯 豆腐のチャンプル きんぴらごぼう 牛乳 			
昼食	混ぜ込み青菜ごはん ますの塩焼き 大根と竹輪の煮物 スパゲティサラダ 	米飯 豚の角煮 さつま芋と油揚げの味噌煮 人参サラダ 	[A] 米飯 100g なめこおろしそば じゃが芋の煮っころがし ほうれん草のお浸し [B] 米飯 さばの照り煮 じゃが芋の煮っころがし ほうれん草のお浸し 	米飯 テンジャオロース しゅうまい 大根サラダ 			
夕食	米飯 豚肉のオスターソース炒め がんもの煮物 若布と錦糸卵の酢の物 	米飯 カレイのソテー カリフラワーのクリーム煮 ピーマンの梅和え 	米飯 ゆで鶏の南蛮 ふきの炒め煮 ハムともやしのナムル 	米飯 鮭の幽庵焼き 小松菜とコーンのソテー マカロニサラダ 			
一日分の摂取量	エネルギー 1594kcal 蛋白質 57.4g 脂質 48.8g 炭水化物 231.4g 食塩 7.1g	エネルギー 1555kcal 蛋白質 50.6g 脂質 42.1g 炭水化物 236.7g 食塩 5.9g	[A] エネルギー 1511kcal 蛋白質 52.5g 脂質 35.2g 炭水化物 242.3g 食塩 7.9g [B] エネルギー 1642kcal 蛋白質 57.1g 脂質 49.4g 炭水化物 234.8g 食塩 5.4g	エネルギー 1649kcal 蛋白質 57.2g 脂質 44.7g 炭水化物 239.6g 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

梅雨の時期に起きる頭痛について

5月が終わりあじさいが綺麗になる6月になりました。6月は一番雨が多く降る時期、梅雨の季節です。梅雨の季節に入ると頭痛や、めまいなどに悩む人が多いのではないのでしょうか。そこで今回は梅雨に起きる頭痛の原因と対処法についてご紹介します。頭痛に悩まず上手に向き合っていきましょう。



どうして頭痛が起きるの？

頭痛が起きる原因は雨が降ると起きる低気圧のせいと言われています。この低気圧が原因で自律神経のバランスが崩れ、血液循環や体温調節の機能が乱れることで頭痛が起きています。



頭痛の対処法を3つご紹介

①十分な睡眠をとる

自律神経を整えるため睡眠のリズムを整えましょう。



②ストレスを解消する

ストレスをためないよう、運動や趣味で発散しましょう。



③薬を服薬する

痛みがひどい場合は薬を飲みましょう。それでも治らない時は医師に相談することをオススメします。



～食育月間 食育について学ぼう～

政府は毎年6月を食育月間として、食育に対する理解を深めるため、食育推進活動への積極的な参加を求めて活動しています。期間中には全国各地で食育をテーマとした多くの取り組みやイベントが実施されます。そこで今回は食育月間にちなんで食育について取り組み事例を紹介します。

～食育とは？～

食育とは「食」に関する知識とバランスの良い「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育てることです。

国民全体の高齢化が課題となる中、生活習慣病の予防や健康寿命を延ばし、生涯を通じて心身共に健康に生活するために食育は必要になってきます。

食育月間では企業や自治体のイベントの他にも動画やSNSを用いたデジタルでの活動も行っています。

デジタル技術を活用した食育に関するガイドブックはこちらから見るができます。

<https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/network/movie/index.html>



～食育の取り組み～

◆食材に感謝する

田植えやパン作りなどを体験することで、生産者の手間や苦勞を知ってもらいます。



◆栄養バランスについて学ぶ

給食を栄養素ごとに分類したり、献立を自分たちで考えたりすることで栄養バランスの大切さを学習します。



◆食育についてのセミナー

食事を自分で用意する大人も食育が必要です。食育を学ぶ機会が少ない大人にとってセミナーは非常に有効な手段になります。

