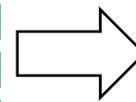




令和5年4月 献立表

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

カレーメンチカツ

程よいコクとまろやかさのあるカレーソースをたっぷり包み込んだ子供から大人まで幅広く好まれるメンチカツです。



なすと豚肉のポン酢だれ

なすと豚肉をポン酢で味付けしたさっぱりとした一品。ポン酢の味付けが素材の美味しさを引き立たせます。



博多豚骨ラーメン

豚骨ガラスープに厳選した背油・にんにくを加えて風味よく仕上げた本格博多豚骨ラーメンです。紅しょうが・チャーシュー・きくらげをトッピングしてお召し上がりください。



豆腐の卵とじ

だしと醤油で味付けをした優しい味の卵とじ。味の染みた豆腐がごはんによく合います。



ブラッシュアップメニュー

鶏団子のみぞれ煮

みぞれ感がないとのご意見をいただき、大根おろしと調味料の配合を見直すことでみぞれ感を改善しました。

かぼちゃのレーズン煮

パサついて食べにくいというご意見をいただき改善をしました。煮汁の量を増やし、とろみをつけることでより食べやすくなりました。



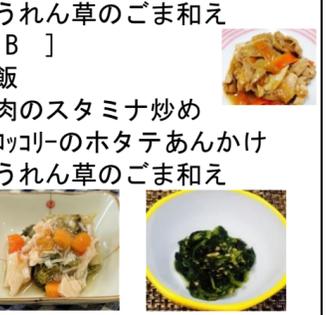
4月 献立表

モルツウェル株式会社

島根県松江市北陵町18番地1 TEL 0852-20-2400

常食

期間：2023/3/27～4/2

	3月27日 (月)	3月28日 (火)	3月29日 (水)	3月30日 (木)	3月31日 (金)	4月1日 (土)	4月2日 (日)
朝食	米飯 麩と卵の煮物 ほうれん草のお浸し 牛乳 	米飯 大根と牛肉のトコト煮 昆布とカワラ-の物-漬け 牛乳 	米飯 高野豆腐の卵とじ 炒り鶏 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 豚肉と玉ねぎの炒め物 小松菜としらすのお浸し 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 
昼食	米飯 ホッケの塩焼き 豆乳仕立ての野菜蒸し 千切り大根の酢漬け 	米飯 ゆで鶏の南蛮 さつま芋のオレンジ煮 いんげんのピーナッツ和え 	米飯 たっぷりベ-コントフライ 揚げ茄子の生姜あん キャベツの浅漬け 	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 たらのおんかけ かぼちゃのレーズン煮 白菜のお浸し 	米飯 白身魚の蒸し煮 大根の生姜煮 菜の花のカニカマ和え 	米飯 豚肉の野菜炒め カリフラワーのクリーム煮 ポテトサラダ (たらこ味)
夕食	米飯 豚肉とキャベツの甘味噌炒め 茎わかめの煮物 おくらのごま和え 	米飯 さばの味噌煮 菜の花と揚げの煮浸し ハムと野菜のマリネサラダ 	米飯 カレイの煮つけ 卵の花炒り ハムともやしのナムル 	米飯 あじの煮つけ がんもの煮合わせ スイートポテトサラダ 	[A] 米飯 100g チャーシュー麺 ブロッコリーのホタテあんかけ ほうれん草のごま和え [B] 米飯 豚肉のスタミナ炒め ブロッコリーのホタテあんかけ ほうれん草のごま和え 	米飯 タンドリーチキン 人参とちくわの炒り煮 玉ねぎとツネの和風サラダ 	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 
一日分の摂取量	エネルギー 1532kcal 蛋白質 49.7g 脂質 47.1g 炭水化物 219.8g 食塩 5.1g	エネルギー 1608kcal 蛋白質 56.8g 脂質 42.7g 炭水化物 242.8g 食塩 4.6g	エネルギー 1605kcal 蛋白質 51.3g 脂質 44.9g 炭水化物 242.8g 食塩 5.4g	エネルギー 1475kcal 蛋白質 54.1g 脂質 35.2g 炭水化物 227g 食塩 5.8g	[A] エネルギー 1403kcal 蛋白質 53.2g 脂質 32.3g 炭水化物 223.4g 食塩 5.5g [B] エネルギー 1540kcal 蛋白質 54.6g 脂質 45.9g 炭水化物 222.2g 食塩 6.2g	エネルギー 1487kcal 蛋白質 59.4g 脂質 35g 炭水化物 226g 食塩 5.3g	エネルギー 1512kcal 蛋白質 53.3g 脂質 40.4g 炭水化物 225.7g 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

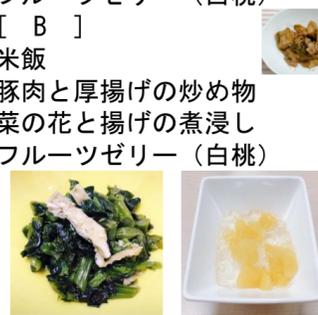
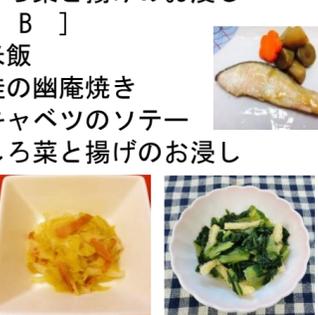
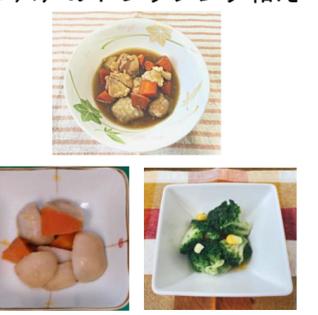
4月 献立表

モルツウェル株式会社

島根県松江市北陵町18番地1 TEL 0852-20-2400

常食

期間：2023/4/3～4/9

	4月3日 (月)	4月4日 (火)	4月5日 (水)	4月6日 (木)	4月7日 (金)	4月8日 (土)	4月9日 (日)
朝食	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 	米飯 さばの塩焼き 春菊のお浸し 牛乳 	米飯 炒り豆腐 白菜のツナ和え 牛乳 	米飯 ベーコンと卵の洋風煮 若布とカニカマの酢の物 牛乳 	米飯 ひろうすの炊き合わせ 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 豆腐のチャンプルー おくらのごま和え 牛乳 
昼食	米飯 3種のシーフードカツ 鶏と大豆の煮物 ほうれん草の五穀ナムル 	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 	米飯 赤魚のねぎ蒸し いんげんの和風風味 プロコリのカラフルサラダ 	[A] ポークカレーライス 菜の花と揚げの煮浸し フルーツゼリー (白桃) [B] 米飯 豚肉と厚揚げの炒め物 菜の花と揚げの煮浸し フルーツゼリー (白桃) 	米飯 さわらのからし焼き かつお節 ほうれん草のお浸し 	米飯 豚すき焼き 大豆と筍の旨煮 ハムともやしのナムル 	米飯 コロッケ 菜の花の煮浸し 春雨サラダしそ風味 
夕食	米飯 豆腐の卵とじ NEW 小松菜のソテー 人参サラダ 	米飯 あじの生姜煮 ふきの炒め煮 もやしとあげの酢の物 	米飯 ハヤシースハンバーグ ピーマンと竹輪のきんぴら スパゲティサラダ 	米飯 ホキの煮つけ ひじきとキャベツの煮物 大根の白だし漬け 	米飯 焼き豆腐のえのきあんかけ ピーマンとツナの炒り煮 3種の豆と豆乳のサラダ 	[A] 鮭のちらし寿司 キャベツのソテー しろ菜と揚げのお浸し [B] 米飯 鮭の幽庵焼き キャベツのソテー しろ菜と揚げのお浸し 	米飯 鶏の旨煮 里芋の煮っころがし プロコリのドレッシング和え 
一日分の摂取量	エネルギー 1546kcal 蛋白質 47.2g 脂質 40.8g 炭水化物 236.4g 食塩 7.2g	エネルギー 1540kcal 蛋白質 57g 脂質 39.5g 炭水化物 234.7g 食塩 4.9g	エネルギー 1506kcal 蛋白質 50.9g 脂質 40.1g 炭水化物 230.3g 食塩 5.7g	[A] エネルギー 1490kcal 蛋白質 44.1g 脂質 32.8g 炭水化物 247.6g 食塩 5.4g [B] エネルギー 1521kcal 蛋白質 50.5g 脂質 37g 炭水化物 238.4g 食塩 4.7g	エネルギー 1554kcal 蛋白質 55.2g 脂質 40.3g 炭水化物 233.4g 食塩 5.3g	[A] エネルギー 1494kcal 蛋白質 53.7g 脂質 44.5g 炭水化物 211.7g 食塩 6.4g [B] エネルギー 1530kcal 蛋白質 59g 脂質 44.5g 炭水化物 212.3g 食塩 6.3g	エネルギー 1554kcal 蛋白質 52g 脂質 34.9g 炭水化物 253.7g 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

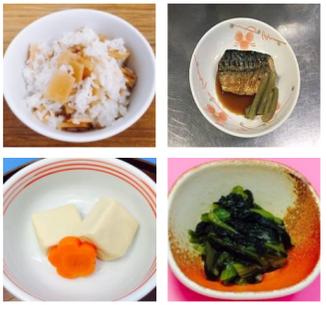
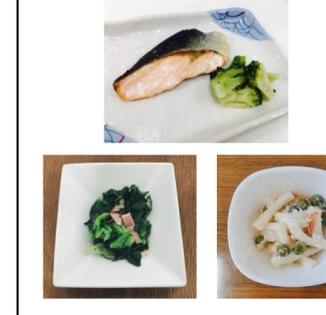
4月 献立表

モルツウェル株式会社

島根県松江市北陵町18番地1 TEL 0852-20-2400

常食

期間：2023/4/10～4/16

	4月10日 (月)	4月11日 (火)	4月12日 (水)	4月13日 (木)	4月14日 (金)	4月15日 (土)	4月16日 (日)
朝食	米飯 赤魚のみりん焼き 玉ねぎとわかめのナムル 牛乳 	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 豚肉と昆布の沖縄風炒め 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 改善 牛乳 	パン 白だしロールキャベツ 人参とツナのサラダ 牛乳 
昼食	たけのご飯 さばの照り煮 高野の煮合わせ 小松菜のお浸し 	[A] 米飯 100g 博多豚骨ラーメン NEW さつま芋と昆布の煮物 春菊のおかか和え [B] 米飯 とりごぼう団子のすき煮 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 じゃが芋と卵のしょうゆ炒め 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 豆腐の中華風うま煮 麩と卵の煮物 菜の花のお浸し 	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 豚肉のオイスターソース炒め コンヤクと薩摩揚げの炒煮 白菜の昆布和え 
夕食	米飯 なすと豚肉のポン酢だれ NEW 大根の旨煮 キャベツの浅漬け 	米飯 あじの香味野菜パン粉焼き カラフルピーマン炒め 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 	[A] 米飯 チーズはんぺんフライ 焼きビーフン ごぼうサラダ [B] 米飯 鶏肉のハーブ焼き 焼きビーフン ごぼうサラダ 	米飯 赤魚の生姜煮 プロコリとペーコンのソテー 若布とツナの酢の物 	米飯 塩豚 大根の彩りあんかけ 春菊のしらす和え 	米飯 鮭の塩焼き しろ菜のソテー マカロニサラダ 
一日分の摂取量	エネルギー 1632kcal 蛋白質 53.9g 脂質 54.2g 炭水化物 222.2g 食塩 6.7g	[A] エネルギー 1566kcal 蛋白質 54.3g 脂質 39.1g 炭水化物 245.2g 食塩 9g [B] エネルギー 1590kcal 蛋白質 54.2g 脂質 34.1g 炭水化物 256.3g 食塩 5.5g	エネルギー 1534kcal 蛋白質 53.9g 脂質 39.4g 炭水化物 232.3g 食塩 5.3g	[A] エネルギー 1698kcal 蛋白質 47.9g 脂質 55.3g 炭水化物 239g 食塩 5.1g [B] エネルギー 1576kcal 蛋白質 56.7g 脂質 45.8g 炭水化物 223.5g 食塩 4.7g	エネルギー 1512kcal 蛋白質 52.2g 脂質 41.3g 炭水化物 228.8g 食塩 5.6g	エネルギー 1552kcal 蛋白質 55.1g 脂質 37.3g 炭水化物 242g 食塩 5.9g	エネルギー 1502kcal 蛋白質 56.1g 脂質 45.4g 炭水化物 206.8g 食塩 6.2g

※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

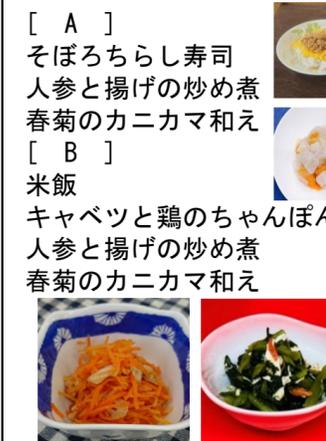
4月 献立表

モルツウェル株式会社

島根県松江市北陵町18番地1 TEL 0852-20-2400

常食

期間：2023/4/17～4/23

	4月17日 (月)	4月18日 (火)	4月19日 (水)	4月20日 (木)	4月21日 (金)	4月22日 (土)	4月23日 (日)
朝食	米飯 花高野巻きの煮合わせ きんぴらごぼう 牛乳 	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 いんげんソテー 牛乳 	米飯 豆乳よせ 菜の花とかまぼこの煮浸し 牛乳 	米飯 エビの彩りしんじょう 白菜と人参の煮浸し 牛乳 	米飯 いら玉 キャベツの洋風煮 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 
昼食	米飯 カレーメンチカツ NEW ほうれん草とコーンの煮浸し スイートポテトサラダ 	米飯 ハンバーグデミソース キャベツのウイナー炒め 三色ピーマンのおかか和え 	米飯 さわらの山椒焼き ひじきと舞茸の煮物 しろ菜のお浸し 	米飯 牛皿 かぼちゃと昆布の煮物 冬瓜のピクルス 	[A] そぼろちらし寿司 人参と揚げの炒め煮 春菊のカニカマ和え [B] 米飯 キャベツと鶏のちゃんぽん風 人参と揚げの炒め煮 春菊のカニカマ和え 	米飯 豚の角煮 大根の煮物柚子添え こんにやくのおかか和え 	米飯 赤魚の西京焼き さつま芋の甘露煮 ほうれん草のお浸し 
夕食	米飯 鶏の利休煮 大根と揚げのうま煮 オニオンとハムのサラダ 	米飯 ぶりの煮つけ チンゲン菜の煮浸し はるさめサラダ 	[A] 米飯 100g 鶏南蛮そば がんもの含め煮 小松菜のピーナッツ和え [B] 米飯 鶏の和風煮込み がんもの含め煮 小松菜のピーナッツ和え 	米飯 ホキの味噌煮 きんぴられんこん 人参と卵のごま和え 	米飯 さばの梅かつお焼き ジャーマンポテト がらろーとツナのサワー漬け 	米飯 めばるのハーブ焼き 茎わかめの煮物 ポテトサラダ 	ゆかりごはん 筑前煮 ピーマンと竹輪のきんぴら ブロッコリーのドレッシング和え 
一日分の摂取量	エネルギー 1550kcal 蛋白質 46.3g 脂質 39g 炭水化物 250.1g 食塩 4.5g	エネルギー 1511kcal 蛋白質 48.1g 脂質 40.8g 炭水化物 234.6g 食塩 5.2g	[A] エネルギー 1502kcal 蛋白質 58.5g 脂質 40.8g 炭水化物 222.5g 食塩 8.4g [B] エネルギー 1474kcal 蛋白質 54.5g 脂質 39.9g 炭水化物 220.7g 食塩 6.2g	エネルギー 1607kcal 蛋白質 50g 脂質 44.3g 炭水化物 244.1g 食塩 4.6g	[A] エネルギー 1566kcal 蛋白質 47.3g 脂質 42.8g 炭水化物 234.3g 食塩 6.3g [B] エネルギー 1611kcal 蛋白質 58.8g 脂質 48.1g 炭水化物 228.1g 食塩 5.4g	エネルギー 1530kcal 蛋白質 47.3g 脂質 43g 炭水化物 229.1g 食塩 5.7g	エネルギー 1550kcal 蛋白質 57.6g 脂質 27.9g 炭水化物 267g 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

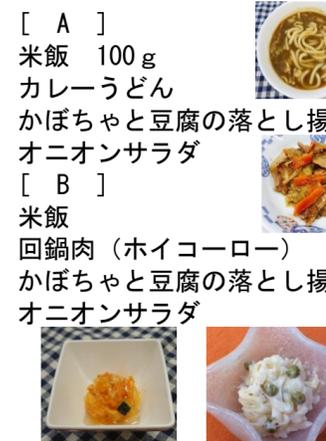
4月 献立表

モルツウェル株式会社

島根県松江市北陵町18番地1 TEL 0852-20-2400

常食

期間：2023/4/17～4/23

	4月24日 (月)	4月25日 (火)	4月26日 (水)	4月27日 (木)	4月28日 (金)	4月29日 (土)	4月30日 (日)
朝食	<p>米飯 高野豆腐と芽ひじきの煮物 菜の花とカニカマの煮浸し 牛乳</p> 	<p>パン チーズオムレツ インゲンとベーコンのソテー 牛乳</p> 	<p>米飯 お豆のコンソメ煮 えのきと若布の和え物 牛乳</p> 	<p>米飯 はんぺんの卵とじ 小松菜と揚げのお浸し 牛乳</p> 	<p>米飯 炒り鶏 キャベツと加納コシノ煮浸し 牛乳</p> 	<p>米飯 大根と竹輪の煮物 しろ菜の煮浸し 牛乳</p> 	<p>米飯 鶏団子のみぞれ煮 改善 かつお節 牛乳</p> 
昼食	<p>米飯 豚の生姜炒め 卵の花炒り 春菊のお浸し</p> 	<p>米飯 エビカツ なすのそぼろあんかけ 白菜と人参のお浸し</p> 	<p>米飯 焼きあじの南蛮漬け 人参とコンニャクの甘酢金平 ほうれん草としらすのお浸し</p> 	<p>[A] 米飯 100g カレーうどん かぼちゃと豆腐の落とし揚げ オニオンサラダ [B] 米飯 回鍋肉 (ホイコーロー) かぼちゃと豆腐の落とし揚げ オニオンサラダ</p> 	<p>米飯 さばのみりん焼き ひじきと大豆の煮物 菜の花のお浸し</p> 	<p>親子丼 金時煮豆 ブロッコリーのサラダ</p> 	<p>米飯 赤魚の煮つけ 高野の煮合わせ ほうれん草のピーナッツ和え</p> 
夕食	<p>米飯 カレーの煮つけ きのこの佃煮風 もやしのごま酢</p> 	<p>米飯 蒸し鶏のユーリンチー しろ菜とちくわの煮浸し 大根サラダ</p> 	<p>米飯 豚肉とツゲン菜の旨辛炒め きざみ昆布の煮物 カリフラワーとアスパラのサラダ</p> 	<p>米飯 ホッケの塩焼き ごった煮 ゆずなます</p> 	<p>米飯 五目豆腐の銀あんかけ 高菜の油炒め 春雨サラダしそ風味</p> 	<p>米飯 さわらの幽庵焼き じゃが芋の煮っころがし スパゲティサラダ</p> 	<p>米飯 八宝菜 がんもの煮合わせ 玉ねぎとわかめのナムル</p> 
一日分の摂取量	<p>1人1日 - 1467kcal 蛋白質 53.6g 脂質 32.1g 炭水化物 234.4g 食塩 4.7g</p>	<p>1人1日 - 1531kcal 蛋白質 56.7g 脂質 44.4g 炭水化物 220.4g 食塩 7g</p>	<p>1人1日 - 1521kcal 蛋白質 50.9g 脂質 40.7g 炭水化物 227.9g 食塩 7g</p>	<p>[A] 1人1日 - 1592kcal 蛋白質 50.4g 脂質 42.1g 炭水化物 247.1g 食塩 7.7g [B] 1人1日 - 1550kcal 蛋白質 45.8g 脂質 45g 炭水化物 231.1g 食塩 4.4g</p>	<p>1人1日 - 1630kcal 蛋白質 48.5g 脂質 47.9g 炭水化物 240.5g 食塩 6.1g</p>	<p>1人1日 - 1468kcal 蛋白質 50.8g 脂質 28.2g 炭水化物 243.6g 食塩 5.3g</p>	<p>1人1日 - 1551kcal 蛋白質 54.5g 脂質 37.3g 炭水化物 238.1g 食塩 5.9g</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

～お花見～



◇お花見の起源

お花見は奈良時代の貴族が始めた行事と言われており、当初は中国から伝来した梅の花を觀賞するものでした。平安時代に入り梅から桜へと移り変わっていきました。

江戸時代になると春の行楽としてお花見が庶民の間にも広がり、桜の下で宴会を行う現代の形になりました。

◇農民のお花見

農民の間では、お花見とは春になると山から里へおりてくる田の神様をお迎えする「豊作祈願」を願う行事でした。

昔から田の神様は桜の木に宿ると考えられ、桜の下で田の神様の到来を祝ってもてなしました。桜の開花具合でその年の収穫を占ったり、農作業の準備を進めたりもしていたそうです。



◇お花見で食べるもの

●三色団子

「花より団子」と言われるように、お花見といえば花見団子。三色団子を食べるのが定番で三色はそれぞれ雪の白で冬の名残を、桜色で春の喜びを、よもぎの緑で夏の兆しをあらわします。

●桜餅

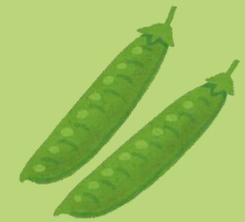
小豆餡が入ったお餅を桜の葉の塩漬けで包んだ和菓子です。関東では小麦粉の生地で餡を包んだ桜餅、関西では道明寺粉の生地で餡を包んだ饅頭状の桜餅が主流です。

●お花見弁当

江戸時代に料理や食器を入れた「提重（さげじゅう）」という重箱のようなものがお花見弁当の起源になります。現代では桜の花をあしらったものや春が旬の食べ物を入れたお弁当が定番です。



～春の食材エンドウ豆～



◇エンドウ豆の種類◇

エンドウ豆は、豆が大きくなる前に若取りしサヤごと食べるサヤエンドウと若い実だけを食べる実エンドウの2つがあります。これらのエンドウ豆は同じ豆苗から収穫できる野菜で、収穫する時期や食べ方などで呼び方が変わってきます。今回は分類が複雑なエンドウの種類ごとの違いや特徴をご紹介します。

●キヌサヤエンドウ(絹さや)

エンドウを早採りしたものが絹さやと呼ばれ、さやと豆を丸ごと食べることができます。絹のように柔らかく、シャキシャキとした食感が特徴です。

●グリーンピース

えんどう豆を完熟寸前まで大きく成長させ、乾燥前の生の豆を収穫したものです。グリーンピースは鮮やかな緑色と少し青臭い香りが特徴です。野菜としては食物繊維の豊富さがトップクラスです。

●スナックエンドウ

グリーンピースをさやごと食べられるように品種改良したものです。さやには厚みがあり甘みが強いのが特徴です。スナックのように食べられることからスナックエンドウとも呼ばれます。

