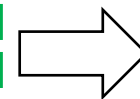




令和5年5月 献立表

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

白菜と薩摩揚げの煮浸し

柔らかく煮込んだ白菜の甘味と薩摩揚げの旨味が溶け込んだ煮浸し。和風でどこか懐かしい感じの一品です。



ほうれん草のからし和え

からし酢味噌が持つ辛味と酸味がほうれん草に良く合います。ほうれん草にからし酢味噌をしっかり和えてお召し上がりください。



キャベツと厚揚げのおかか煮

キャベツと厚揚げを醤油とみりんで煮込んだ和食の一品。かつお節を混ぜ込むことで風味と旨みがアップしています。



ブラッシュアップメニュー

桜エビとしらすのおろし和え

味が薄いとのことご意見を頂きました。だし汁を加え、調味料の割合を調整することでより味が感じられるように改善しました。

鶏肉のハーブ焼き

味が薄いとのことご意見を頂きました。既存の調味料に塩胡椒を加えることでより味が感じられるように改善しました。

鶏肉の生姜照り焼き

味が薄いとのことご意見を頂きました。調味料の配合を見直すことでより味が感じられるように改善しました。また砂糖とみりんを加えることでより照りツヤが出て食欲をそそる一品になりました。



モルツウェル 株式会社

5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：2023/5/1～5/7

	5月1日 (月)	5月2日 (火)	5月3日 (水)	5月4日 (木)	5月5日 (金)	5月6日 (土)	5月7日 (日)
朝食	米飯 山形芋煮風 春菊のお浸し 牛乳 	米飯 高野豆腐の卵とじ 小松菜のツナ和え 牛乳 	米飯 キャベツと厚揚げのおかか煮 NEW 大根と人参の旨煮 牛乳 	パン 茄子と卵のトマト味噌炒め 菜の花と人参のお浸し 牛乳 	米飯 かに風味あんかけしんじょう れんこんと人参の煮物 牛乳 	米飯 だし巻き卵 コニャクと薩摩揚げの炒煮 牛乳 	米飯 五目豆煮 小松菜のお浸し 牛乳 
昼食	米飯 バジルチキン きんぴらごぼう 大根の白だし漬け 	[A] 米飯 100g 越前そば 人参とちくわの炒り煮 3種の豆と豆乳のサラダ [B] 米飯 あじの生姜煮 人参とちくわの炒り煮 3種の豆と豆乳のサラダ 	米飯 のり塩ささみ揚げ チンゲン菜のソテー ハムと野菜のマリネサラダ 	米飯 豚の甘辛煮 花高野巻きの煮合わせ オクラのごま和え 	米飯 赤魚の煮つけ ちくわと人参の炒り煮 しろ菜と揚げのお浸し 	米飯 さわらのみりん焼き もやしのカレー炒め 春菊のしらす和え 	米飯 豚肉のピリ辛煮 ブロccoliのホタテあんかけ はるさめサラダ 
夕食	米飯 照り焼きチーズ入りハンバーグ 薩摩揚げの煮合わせ かぼちゃサラダ 	米飯 豚肉のオイスターソース炒め もやし炒め こんにゃくのゆず和え 	米飯 鶏のすっば煮 カリフラワーのクリーム煮 ひじきと枝豆の白和え 	米飯 さばの味噌煮 いんげんのおかか煮 スパゲティサラダ 	[A] ツナちらし寿司 かぼちゃの煮物 ほうれん草のお浸し [B] 米飯 鶏の旨煮 かぼちゃの煮物 ほうれん草のお浸し 	米飯 豆腐ハンバーグキノコあんかけ ジャーマンポテト 若布の生姜甘酢 	米飯 あじとごぼうのつくね カラフルピーマン炒め スイートポテトサラダ 
一日分の摂取量	エネルギー 1543kcal 蛋白質 52.7g 脂質 39.9g 炭水化物 237.3g 食塩 5g	[A] エネルギー 1549kcal 蛋白質 51.3g 脂質 44.2g 炭水化物 229.2g 食塩 6.9g [B] エネルギー 1619kcal 蛋白質 58.9g 脂質 50.1g 炭水化物 223.3g 食塩 5.6g	エネルギー 1490kcal 蛋白質 45.6g 脂質 40.6g 炭水化物 233.5g 食塩 5.3g	エネルギー 1616kcal 蛋白質 54.6g 脂質 57.8g 炭水化物 215.1g 食塩 5.2g	[A] エネルギー 1462kcal 蛋白質 47.7g 脂質 28.4g 炭水化物 243.2g 食塩 6g [B] エネルギー 1534kcal 蛋白質 58.4g 脂質 30.4g 炭水化物 249.7g 食塩 5.5g	エネルギー 1496kcal 蛋白質 52.6g 脂質 32.7g 炭水化物 238.1g 食塩 6.2g	エネルギー 1530kcal 蛋白質 43.9g 脂質 41.9g 炭水化物 239.6g 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

5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：2023/5/8～5/14

	5月8日 (月)	5月9日 (火)	5月10日 (水)	5月11日 (木)	5月12日 (金)	5月13日 (土)	5月14日 (日)
朝食	<p>米飯 トマトスクランブル&ウイナーセット なます 牛乳</p> 	<p>パン キャベツのウイナー炒め 人参サラダ 牛乳</p> 	<p>米飯 炒り豆腐 じゃが芋の洋風煮 牛乳</p> 	<p>米飯 八幡巻き ハムともやしのナムル 牛乳</p> 	<p>米飯 豆腐のあんかけ 薩摩揚げの炒り煮 牛乳</p> 	<p>米飯 鶏団子のポトフ 厚揚げの生姜煮 牛乳</p> 	<p>米飯 さばの塩焼き チンゲン菜のごま和え 牛乳</p> 
昼食	<p>牛丼 高野豆腐と芽ひじきの煮物 キャベツの浅漬け</p> 	<p>米飯 カレーの味噌煮 里芋のゆずそぼろ ごぼうサラダ</p> 	<p>[A] キーマカレーライス たらこと若布のさっと煮 フルーツゼリー (パイン)</p> <p>[B] 米飯 とりごぼう団子のすき煮 たらこと若布のさっと煮 フルーツゼリー (パイン)</p> 	<p>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</p> 	<p>米飯 キャベツと豚肉の昆布蒸し きんぴられんこん チンゲン菜と揚げのお浸し</p> 	<p>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</p> 	<p>米飯 鶏肉の治部煮 かぼちゃの煮物 はるさめサラダ</p> 
夕食	<p>米飯 白身魚の蒸し煮 かぼちゃのレーズン煮 チンゲン菜のピーナッツ和え</p> 	<p>米飯 塩豚 がんもの含め煮 菜の花のカニカマ和え</p> 	<p>米飯 さばの照り煮 ちくわの煮物 ほうれん草のからし和え NEW</p> 	<p>米飯 ハヤシソースハンバーグ いんげんソテー マカロニサラダ</p> 	<p>米飯 赤魚のねぎ蒸し 春菊とカボチャの煮浸し 桜エビとしらすのおろし和え 改善</p> 	<p>[A] 米飯 100g きつねうどん なすの煮物 オニオンとハムのサラダ</p> <p>[B] 米飯 鶏の和風煮込み なすの煮物 オニオンとハムのサラダ</p> 	<p>米飯 麻婆豆腐 じゃが芋とツナのしょうゆ炒め カリフラワーの甘酢</p> 
一日分の摂取量	<p>エネルギー 1533kcal 蛋白質 48.2g 脂質 39.5g 炭水化物 237.1g 食塩 5.6g</p>	<p>エネルギー 1547kcal 蛋白質 57.8g 脂質 48.4g 炭水化物 214.4g 食塩 6.1g</p>	<p>[A] エネルギー 1607kcal 蛋白質 51.3g 脂質 42g 炭水化物 250.7g 食塩 6g</p> <p>[B] エネルギー 1611kcal 蛋白質 51.2g 脂質 33.8g 炭水化物 262.4g 食塩 6.2g</p>	<p>エネルギー 1521kcal 蛋白質 54.2g 脂質 34.8g 炭水化物 246.4g 食塩 4.5g</p>	<p>エネルギー 1527kcal 蛋白質 53.2g 脂質 39.9g 炭水化物 229.4g 食塩 5.5g</p>	<p>[A] エネルギー 1520kcal 蛋白質 51.3g 脂質 40.7g 炭水化物 234.8g 食塩 7.2g</p> <p>[B] エネルギー 1500kcal 蛋白質 51.4g 脂質 38.3g 炭水化物 232.3g 食塩 4.5g</p>	<p>エネルギー 1557kcal 蛋白質 52.2g 脂質 39.1g 炭水化物 244.6g 食塩 6.6g</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

島根県松江市北陵町18番地1 TEL 0852-20-2400

常食

期間：2023/5/15～5/21

	5月15日 (月)	5月16日 (火)	5月17日 (水)	5月18日 (木)	5月19日 (金)	5月20日 (土)	5月21日 (日)
朝食	<p>米飯 エビ大根 里芋の煮っころがし 牛乳</p> 	<p>米飯 豆腐の肉味噌かけ キャベツとハムの白だし煮 牛乳</p> 	<p>パン スペイン風オムレツ ほうれん草のカニカマ和え 牛乳</p> 	<p>米飯 高野の煮合わせ 高菜と豚肉のオイマヨ炒め 牛乳</p> 	<p>米飯 エビの彩りしんじょう こんにやくのおかか和え 牛乳</p> 	<p>米飯 なすのミートソースかけ 菜の花のお浸し 牛乳</p> 	<p>米飯 豆乳よせ キャベツのドレッシング和え 牛乳</p> 
昼食	<p>米飯 豚の生姜炒め 三色煮豆 菜の花の菜種和え</p> 	<p>米飯 さばの梅煮 フグン菜と揚げの煮浸し もやしの酢の物</p> 	<p>米飯 豚の肉豆腐 ピーマンと竹輪のきんぴら じゃが芋のコロコロサラダ</p> 	<p>米飯 北海道産ホッケフライ 大根と揚げのうま煮 小松菜と人参のお浸し</p> 	<p>米飯 たらこの煮つけ ひじきと大豆の煮物 春菊とユウのごま和え</p> 	<p>米飯 鶏肉のハーブ焼き 改善 カブトムシとツナの炒り煮 かぼちゃサラダ</p> 	<p>米飯 白身魚のバジル焼き 小松菜のソテー ゆずなます</p> 
夕食	<p>米飯 カレーの若狭焼き インゲンとベーコンのソテー 若布とカニカマの酢の物</p> 	<p>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</p> 	<p>米飯 ホキの煮つけ 白菜と薩摩揚げの煮浸し NEW 人参とツナのサラダ</p> 	<p>米飯 ハンバーグデミソース さつま芋と昆布の煮物 ブロッコリーのサラダ</p> 	<p>米飯 豚肉とフグン菜の旨辛炒め 里芋の煮物 オニオンサラダ</p> 	<p>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</p> 	<p>米飯 豚肉のチャプチェ風 がんもの煮合わせ 若布と錦糸卵の酢の物</p> 
一日分の摂取量	<p>1人1日 - 1596kcal 蛋白質 57.9g 脂質 38g 炭水化物 249.1g 食塩 5g</p>	<p>1人1日 - 1613kcal 蛋白質 55g 脂質 46.9g 炭水化物 235.2g 食塩 6.5g</p>	<p>1人1日 - 1535kcal 蛋白質 53.7g 脂質 44.4g 炭水化物 228g 食塩 6.5g</p>	<p>1人1日 - 1582kcal 蛋白質 48.1g 脂質 41.3g 炭水化物 248.5g 食塩 5.4g</p>	<p>1人1日 - 1552kcal 蛋白質 50.4g 脂質 40.6g 炭水化物 238.2g 食塩 5.7g</p>	<p>1人1日 - 1582kcal 蛋白質 60.5g 脂質 45.2g 炭水化物 228.5g 食塩 4.9g</p>	<p>1人1日 - 1610kcal 蛋白質 50.8g 脂質 51.1g 炭水化物 229.5g 食塩 4.9g</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

5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：2023/5/22～5/28

	5月22日 (月)	5月23日 (火)	5月24日 (水)	5月25日 (木)	5月26日 (金)	5月27日 (土)	5月28日 (日)
朝食	米飯 麩と卵の煮物 きざみ昆布の煮物 牛乳 	パン チーズオムレツ もやし炒め 牛乳 	米飯 しのだ煮 春菊のしらす和え 牛乳 	米飯 なすのそぼろあんかけ 菜の花と揚げのお浸し 牛乳 	米飯 さばの塩焼き オクラのごま和え 牛乳 	米飯 かに風味あんかけしんじょう えのきと若布の和え物 牛乳 	米飯 豆乳仕立ての野菜蒸し ほうれん草のピーナッツ和え 牛乳 
昼食	米飯 豚肉のスタミナ炒め チンゲン菜の煮浸し 春雨サラダしそ風味 	米飯 メンチカツ 切干大根と高野豆腐の煮物 いんげんのおかか和え 	[A] 米飯 100g 肉味噌ラーメン かぼちゃと豆腐の落とし揚げ ごぼうサラダ [B] 米飯 豆腐の中華風うま煮 かぼちゃと豆腐の落とし揚げ ごぼうサラダ 	米飯 赤魚の西京焼き 厚揚げのあっさり炊き スイートポテトサラダ 	米飯 ぶりの煮つけ 金時煮豆 しる菜とコーンのお浸し 	米飯 照りマヨ豆腐ハンバーグ チンゲン菜のソテー ひじきとツナのサラダ 	米飯 豚肉のデミソース煮 ジャーマンポテト 大根サラダ 
夕食	米飯 カレイの煮つけ 人参とちくわの炒り煮 蒸し鶏のマリネ 	米飯 さばのからし焼き 里芋のゆずそぼろ ほうれん草と人参のお浸し 	米飯 鶏肉と玉葱の甘ポン酢煮 人参とさつま揚げの佃煮風 ブロッコリーのドレッシング和え 	米飯 回鍋肉 (ホイコーロー) 大根の煮物柚子添え ピーマンのうま味ナムル 	[A] チキンカレーライス キャベツの洋風煮 フルーツゼリー (白桃) [B] 米飯 鶏肉の生姜照り焼き 改善 キャベツの洋風煮 フルーツゼリー (白桃) 	米飯 さわらの山椒焼き 春菊の煮浸し 人参サラダ 	米飯 焼きあじの南蛮漬け さつま芋の甘露煮 カリフラワーのゆかり和え 
一日分の摂取量	エネルギー 1498kcal 蛋白質 51.9g 脂質 36.1g 炭水化物 232.4g 食塩 6.4g	エネルギー 1532kcal 蛋白質 50g 脂質 48.6g 炭水化物 215.7g 食塩 6g	[A] エネルギー 1564kcal 蛋白質 59g 脂質 40.7g 炭水化物 233.2g 食塩 7.6g [B] エネルギー 1547kcal 蛋白質 55.5g 脂質 42g 炭水化物 226.5g 食塩 4.4g	エネルギー 1594kcal 蛋白質 51.3g 脂質 47.3g 炭水化物 232.2g 食塩 5.1g	[A] エネルギー 1600kcal 蛋白質 49.4g 脂質 39.1g 炭水化物 260.8g 食塩 5.1g [B] エネルギー 1561kcal 蛋白質 57.5g 脂質 36.9g 炭水化物 247.9g 食塩 4.1g	エネルギー 1604kcal 蛋白質 52.9g 脂質 48.4g 炭水化物 231.1g 食塩 6g	エネルギー 1595kcal 蛋白質 51.5g 脂質 38.9g 炭水化物 250.9g 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

常食

島根県松江市北陵町18番地1 TEL 0852-20-2400

期間：2023/5/29～5/31

	5月29日 (月)	5月30日 (火)	5月31日 (水)	
朝食	米飯 エビ団子の旨煮 もやしとあげのごま酢 牛乳 	米飯 五目豆煮 菜の花のお浸し 牛乳 	米飯 だし巻き卵 ひじきの煮物 牛乳 	   
昼食	米飯 白身魚フライ はんぺんの卵とじ 冬瓜のピクルス  	[A] 牛しぐれちらし かぼちゃのレーズン煮 春菊のおかか和え [B] 米飯 牛肉の時雨煮 かぼちゃのレーズン煮 春菊のおかか和え    	米飯 ホッケの塩焼き チンゲン菜の炒め物 なます   	
夕食	米飯 つくねとれんこんの煮物 ブロッコリーとベーコンのソテー 小松菜とカブのお浸し   	米飯 さばのみりん焼き いんげんの和風風味ソテー 玉ねぎとわかめのナムル   	米飯 豚肉と白菜のあっさり煮 がんもの含め煮 なすの揚げびたし   	
一日分の摂取量	エネルギー 1558kcal 蛋白質 53.1g 脂質 36.4g 炭水化物 247.3g 食塩 5.6g	[A] エネルギー 1545kcal 蛋白質 48.4g 脂質 37.5g 炭水化物 240.5g 食塩 5.6g [B] エネルギー 1595kcal 蛋白質 53.2g 脂質 39.2g 炭水化物 244.1g 食塩 4.9g	エネルギー 1484kcal 蛋白質 45.8g 脂質 43.8g 炭水化物 216.3g 食塩 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

加齢による視力の衰えについて

年をとると視力が低下し、目が見えづらくなってきます。加齢と共に老眼になってくる人が多いですが他にも白内障や緑内障といった病気のリスクがあります。今回はなぜ視力が悪くなるのか、原因と視力の衰えへの予防方法についてご紹介します。視力は加齢と共に必ず低下するものなのでぜひ記事を最後まで読んでみてください。

なぜ目が見えにくくなるのか？

●目の病気

70代になると9割の人が白内障になるほか、1割の人が緑内障になります。特に白内障は年齢と共に目のレンズが濁るため高齢者ほど多く発症します。年に1度健康診断で目の状態を確認しましょう。



●老眼

老眼になる原因は目のピントを合わせる筋肉が衰えることです。この筋肉が衰えることで近くにピントが合わなくなり、手元が見づらくなります。老眼を放置しておく目だけではなく体の不調にもつながるので老眼鏡やコンタクトレンズを使用するようにしましょう。



視力の衰えへの予防方法

●紫外線を防ぐ

目のレンズの役割をする水晶体には紫外線を吸収する役割があります。紫外線が何十年という単位で水晶体に蓄積されることで少しずつ視力が低下します。サングラスや帽子で少しでも目に入ってくる紫外線を軽減しましょう。



●目に良い物を食べる

目に良い物といえばブルーベリーですね。ブルーベリーに含まれるアントシアニンが視力低下や白内障、緑内障を予防してくれます。また青魚は目の周りの血流をサラサラにしてくれます。40歳を過ぎたら青魚をできるだけ食事に取り入れましょう。



水は1日どのくらい飲めばいいのか？

人間の体の約60%は水分でできており、激しい運動などをしていなくても自然に水分は排出されます。体の機能を維持するためには、失われた水分を摂取しなければなりません。今回は水を飲む量が少ないと起こる症状と水分補給する量の目安についてご紹介します。ぜひ1日に必要な水分量がとれているかチェックしてみてください。

水を飲まないとうなるのか

○脱水症状

脱水とは体内の水分や塩分が失われ、体液量が減少した状態です。体に取り込む水分量と体から失われる水分量のバランスが崩れることで脱水症状が起こります。脱水症状が見られる場合は十分な水分とミネラル（電解質）を摂るようにしましょう。



○熱中症

高温多湿な環境で体内の水分と塩分のバランスが崩れたり、体温を調節する機能がうまく働かなかったりし、体内に熱がたまって熱中症が起こります。特に高齢者は、室内で安静にしているでも発症することがあります。暑い日は水分補給と室温をこまめに確認することに注意しましょう。



水の一日の摂取量の基準とは

○必要摂取水分量

高齢者が1日に必要な水分量は**2500m l**と言われています。呼吸や汗から自然に失われる水分が約900m l、尿や便から約1600m lの水分が排出されるのでバランスをとるためにも2500m lの水分を取り込む必要があります。



○水分補給について

食事から約1000m lを目安に水分をとみましょう。味噌汁やスープを食事に出したり、食後にフルーツを取り入れると良いです。

飲み物での水分摂取量は1500m lが目安です。朝起きた時、食事の時、就寝前、入浴や運動の前後などにコップ1杯（約200m l）の水を飲むようにしましょう。

