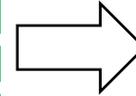




令和5年6月 献立表

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

ゴーヤチャンプルー

沖縄県の伝統的な郷土料理でありゴーヤをメインにした料理です。独特の苦みを持つゴーヤに卵や豆腐、鰹節などの旨み加わること苦みと旨みのバランスがとれた味わいになっています。



キャベツと鶏肉のごま味噌和え

キャベツの甘味と鶏肉の旨みが合わさることで奥深い味わいを生み出します。ごまと味噌の風味が食欲をそそり、コクのある味わいを演出します。



ブラッシュアップメニュー

白身魚のバジル焼き

味が薄いというご意見を頂きましたので、食塩を加えてより味が感じられるよう改善しました。また、焼き上げる時の蒸気設定を変更することで味の流出を抑え味がしっかり入るようにしました。

人参と揚げの炒め煮

味が薄いというご意見を頂きましたので、調味料の量を調整致しました。

三色ピーマンのおかか和え

味が薄いというご意見を頂きましたので、調味料の量を調整致しました。



モルツウェル 株式会社

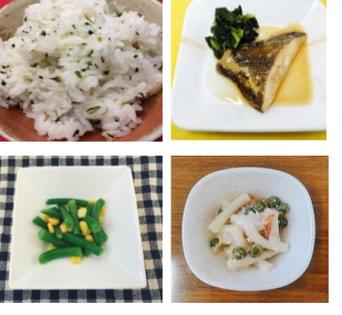
6月 献立表

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：2023/5/29～6/4

	5月29日 (月)	5月30日 (火)	5月31日 (水)	6月1日 (木)	6月2日 (金)	6月3日 (土)	6月4日 (日)
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 	米飯 豆腐の中華きのこあんかけ きんぴらごぼう 牛乳 	米飯 厚揚げの生姜煮 しる菜のカニカマ和え 牛乳 	米飯 チーズ入りスクランブルエッグ キハバツと鶏肉のごま味噌和え NEW 牛乳 	米飯 はんぺんの煮合わせ そぼろきんぴら 牛乳 
昼食	米飯 白身魚フライ はんぺんの卵とし 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 	米飯 蒸し鶏のユーリンチー じゃが芋の煮ころがし ほうれん草のごま和え 	米飯 回鍋肉 (ホイコーロー) 大根と竹輪の煮物 カリフラワーとアスパラのサラダ 	米飯 たらの煮つけ かぼちゃと昆布の煮物 菜の花と人参のお浸し 	[A] ビーフカレーライス カラフルピーマン炒め フルーツゼリー (みかん) [B] 米飯 牛皿 カラフルピーマン炒め フルーツゼリー (みかん) 
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 小松菜とカボチャのお浸し 	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 	混ぜ込み青菜ごはん カレイの煮つけ いんげんソテー マカロニサラダ 	米飯 赤魚のねぎ蒸し 卵の花炒り もやしの酢の物 	米飯 鶏肉のすりおろしオムLETTE 冬瓜のとりみ煮 若布とツナ酢の物 	米飯 さわらのからし焼き さつま芋と小松菜の和風生姜あん 玉葱のマヨネーズ和え 
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	エネルギー 1552kcal 蛋白質 59.6g 脂質 34.2g 炭水化物 246.1g 食塩 7.8g	エネルギー 1566kcal 蛋白質 53.2g 脂質 47.4g 炭水化物 223.2g 食塩 4.5g	エネルギー 1503kcal 蛋白質 54.6g 脂質 36.1g 炭水化物 233.7g 食塩 4.7g	[A] エネルギー 1541kcal 蛋白質 46.6g 脂質 30.9g 炭水化物 258.2g 食塩 5.5g [B] エネルギー 1513kcal 蛋白質 50.6g 脂質 27.5g 炭水化物 251g 食塩 4.6g

※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

島根県松江市北陵町18番地1 TEL 0852-20-2400

常食

期間：2023/6/5～6/11

	6月5日 (月)	6月6日 (火)	6月7日 (水)	6月8日 (木)	6月9日 (金)	6月10日 (土)	6月11日 (日)
朝食	米飯 八幡巻き 苺ゲン菜としらすのお浸し 牛乳 	米飯 豆腐の肉味噌かけ ひじきと舞茸の煮物 牛乳 	米飯 高野豆腐の卵とじ 大根のサラダ 牛乳 	米飯 ベーコンと卵の洋風煮 こんにやくと竹輪の炒め物 牛乳 	米飯 大豆煮 キャベツの浅漬け 牛乳 	米飯 あじの塩焼き かぼちゃのカニあんかけ 牛乳 	米飯 炒り鶏 ブロッコリーのサラダ 牛乳 
昼食	米飯 さばの照り煮 薩摩揚げの炒り煮 スパゲティサラダ 	米飯 豚の角煮 人参とコンヤクの甘酢金平 しろ菜のお浸し 	米飯 カレーロール きんぴられんこん 三色ビーマンのおかか和え 改善 	米飯 豚肉と厚揚げの炒め物 きざみ昆布の煮物 白菜のお浸し 	米飯 さわらの生姜煮 高野豆腐と芽ひじきの煮物 じゃが芋のコロコロサラダ 	米飯 豚肉のオイスターソース炒め 木の葉しんじょうの煮物 若布と錦糸卵の中華和え 	米飯 ゴーヤチャンプルー NEW 大根と人参の旨煮 ほうれん草の白和え 
夕食	米飯 洋風チーズ入りハンバーグ 白菜と人参の煮浸し ブロッコリーのドレッシング和え 	米飯 ホキの煮つけ 花高野巻きの煮合わせ ほうれん草のカニカマ和え 	米飯 筑前煮 黒花豆の甘煮 菜の花と揚げのお浸し 	米飯 カレイの若狭焼き 春菊とコンの煮浸し 春雨サラダしそ風味 	[A] 米飯 100g 親子とじうどん もやし炒め 小松菜のお浸し [B] 米飯 親子とじ もやし炒め 小松菜のお浸し 	米飯 赤魚の西京焼き 里芋の煮ころがし 苺ゲン菜と揚げのお浸し 	米飯 さばの梅煮 大豆のトマト煮 しろ菜とかぼこのお浸し 
一日分の摂取量	エネルギー 1582kcal 蛋白質 53.1g 脂質 47g 炭水化物 232g 食塩 4.8g	エネルギー 1576kcal 蛋白質 51.2g 脂質 40.7g 炭水化物 242.9g 食塩 5.6g	エネルギー 1543kcal 蛋白質 46g 脂質 37.8g 炭水化物 250.7g 食塩 4g	エネルギー 1484kcal 蛋白質 51.9g 脂質 37.9g 炭水化物 224.6g 食塩 6g	[A] エネルギー 1526kcal 蛋白質 54.2g 脂質 38.5g 炭水化物 238.5g 食塩 8.6g [B] エネルギー 1519kcal 蛋白質 54.5g 脂質 40.8g 炭水化物 227.7g 食塩 5.6g	エネルギー 1515kcal 蛋白質 53.8g 脂質 37.3g 炭水化物 231.3g 食塩 4.8g	エネルギー 1558kcal 蛋白質 49.8g 脂質 44.5g 炭水化物 228.8g 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

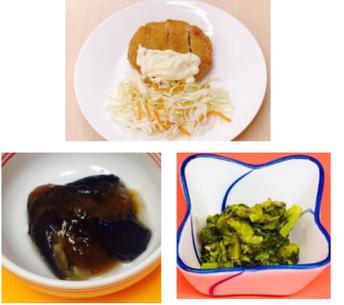
6月 献立表

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：2023/6/12～6/18

	6月12日 (月)	6月13日 (火)	6月14日 (水)	6月15日 (木)	6月16日 (金)	6月17日 (土)	6月18日 (日)
朝食	米飯 だし巻き卵 刻み昆布煮 牛乳 	米飯 大根と豚の味噌煮 カリフラワーの甘酢 牛乳 	米飯 豆乳よせ 小松菜のピーナッツ和え 牛乳 	米飯 ひろうすの炊き合わせ こんにやくのゆず和え 牛乳 	米飯 豆腐のあんかけ ほうれん草とベーコンのソテー 牛乳 	パン スクランブルエッグ ごぼうサラダ 牛乳 	米飯 赤魚のみりん焼き 春菊のカニカマ和え 牛乳 
昼食	米飯 チキンカツ 揚げ茄子の生姜あん 菜の花のおかか和え 	米飯 鶏肉の炭火焼き風 かに風味かまぼこ磯辺天ぷら キャベツとコーンのサラダ 	[A] 焼きサバ寿司 人参と揚げの炒め煮 改善 ピーマンのうま味ナムル [B] 米飯 さばのみりん焼き 人参と揚げの炒め煮 改善 ピーマンのうま味ナムル 	米飯 白身魚フライ さつま芋のオレンジ煮 白菜とカニカマのお浸し 	米飯 あじの煮つけ じゃが芋とマッシュルームのソテー はるさめサラダ 	米飯 豚肉の野菜炒め ひじきと大豆の煮物 昆布とカワラのツヅク 	米飯 焼き豆腐のえのきあんかけ がんもの含め煮 明太子スパゲティサラダ 
夕食	わかめご飯 豚の甘辛煮 キャベツの煮浸し ハムと野菜のマリネサラダ 	米飯 白身魚の蒸し煮 きんぴらごぼう 春菊のお浸し 	米飯 つくねとれんこんの煮物 しろ菜と人参の煮浸し ポテトサラダ 	米飯 豚の生姜焼き 海鮮チヂミ 切り干し大根の酢の物 	米飯 鶏肉とかぶのクリーム煮 れんこんと人参の煮物 きくらげのドレッシング和え 	米飯 タラの彩りピザソースかけ 里芋の柚子味噌かけ 菜の花と揚げのお浸し 	米飯 ハヤシソースハンバーグ インゲンとベーコンのソテー 玉ねぎとツナの和風サラダ 
一日分の摂取量	エネルギー 1647kcal 蛋白質 50.8g 脂質 50.9g 炭水化物 237.1g 食塩 6.5g	エネルギー 1510kcal 蛋白質 57.5g 脂質 37.6g 炭水化物 228g 食塩 5g	[A] エネルギー 1558kcal 蛋白質 49.1g 脂質 38.2g 炭水化物 239.7g 食塩 6.8g [B] エネルギー 1647kcal 蛋白質 49.8g 脂質 47.5g 炭水化物 240.8g 食塩 5.7g	エネルギー 1598kcal 蛋白質 45.9g 脂質 41.2g 炭水化物 257g 食塩 5.9g	エネルギー 1471kcal 蛋白質 48.5g 脂質 32.3g 炭水化物 239.3g 食塩 5.2g	エネルギー 1647kcal 蛋白質 60.4g 脂質 58.3g 炭水化物 214.8g 食塩 6.3g	エネルギー 1513kcal 蛋白質 49.4g 脂質 39g 炭水化物 233.7g 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

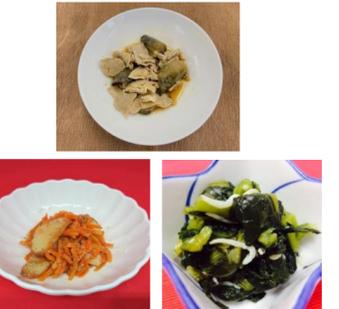
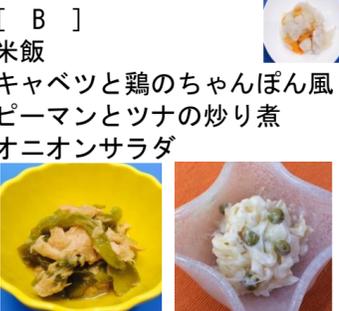
6月 献立表

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：2023/6/19～6/25

	6月19日 (月)	6月20日 (火)	6月21日 (水)	6月22日 (木)	6月23日 (金)	6月24日 (土)	6月25日 (日)
朝食	米飯 五目豆煮 ピーマンと竹輪のきんぴら 牛乳 	米飯 豆乳仕立ての野菜蒸し きのこの佃煮風 牛乳 	パン スペイン風オムレツ スイートポテトサラダ 牛乳 	米飯 大豆としらすの煮物 春菊のお浸し 牛乳 	米飯 豚肉と昆布の沖縄風炒め しろ菜のお浸し 牛乳 	米飯 さばの塩焼き オクラのごま和え 牛乳 	米飯 ウィナーと卵のケチャップ炒め 玉ねぎとわかめのナムル 牛乳 
昼食	米飯 鶏肉の梅煮 切り干し大根煮 カリフラワーのゆかり和え 	米飯 さわらの照り焼き ジャーマンポテト 人参とツナのサラダ 	米飯 コロッケ キャベツとハムの白だし煮 なすの揚げびたし 	米飯 豆腐の中華風うま煮 ブロッコリーとベーコンのソテー 若布の生姜甘酢 	米飯 あじとごぼうのつくね 里芋のベーコン炒め 人参と卵の和え物 	米飯 なすと豚肉のポン酢だれ 薩摩揚げの炒り煮 小松菜としらすのお浸し 	麻婆丼 チンゲン菜のソテー もやしとあげの酢の物 
夕食	米飯 さばの味噌煮 南瓜のごままぶし 小松菜のお浸し 	[A] ポークカレーライス 花高野巻きの煮合わせ フルーツゼリー (パイナップル) [B] 米飯 豚の生姜炒め 花高野巻きの煮合わせ フルーツゼリー (パイナップル) 	米飯 八宝菜 ほうれん草と揚げの煮浸し スパゲティサラダ 	米飯 ゆで鶏の南蛮 切干大根と高野豆腐の煮物 菜の花の和え物 	[A] 鶏と椎茸のちらし寿司 ピーマンとツナの炒り煮 オニオンサラダ [B] 米飯 キャベツと鶏のちゃんぽん風 ピーマンとツナの炒り煮 オニオンサラダ 	米飯 白身魚のバジル焼き 改善 かぼちゃの煮物 蒸し鶏のマリネ 	米飯 和風おろしハンバーグ 高菜と豚肉のオイスター炒め ほうれん草のお浸し 
一日分の摂取量	エネルギー 1550kcal 蛋白質 55.5g 脂質 39.5g 炭水化物 236.9g 食塩 6.3g	[A] エネルギー 1608kcal 蛋白質 47.7g 脂質 39.2g 炭水化物 258g 食塩 5.8g [B] エネルギー 1647kcal 蛋白質 54g 脂質 42.8g 炭水化物 252.1g 食塩 4.7g	エネルギー 1568kcal 蛋白質 43.7g 脂質 49.2g 炭水化物 235.3g 食塩 5.3g	エネルギー 1481kcal 蛋白質 56.9g 脂質 34.3g 炭水化物 231.2g 食塩 5.8g	[A] エネルギー 1517kcal 蛋白質 44.8g 脂質 41.3g 炭水化物 233.1g 食塩 6.6g [B] エネルギー 1584kcal 蛋白質 55.6g 脂質 47.7g 炭水化物 228.4g 食塩 5.4g	エネルギー 1588kcal 蛋白質 51.6g 脂質 48.2g 炭水化物 228.1g 食塩 5g	エネルギー 1576kcal 蛋白質 51.6g 脂質 51g 炭水化物 224.6g 食塩 6.4g

※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

島根県松江市北陵町18番地1 TEL 0852-20-2400

常食

期間：2023/6/26～6/30

	6月26日 (月)	6月27日 (火)	6月28日 (水)	6月29日 (木)	6月30日 (金)	
朝食	米飯 ひじきの豆腐寄せトマト煮込み キャベツの洋風煮 牛乳 	米飯 大豆と筍の旨煮 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 じゃが芋のコロコロサラダ 牛乳 	米飯 鶏じゃが 小松菜のお浸し 牛乳 	米飯 エビ大根 ブロッコリーのサラダ 牛乳 	 
昼食	米飯 ふっくらあじの大葉フライ 細切り昆布の煮物 菜の花のお浸し 	米飯 豚すき焼き 里芋の煮物 なます 	米飯 たらのあんかけ しる菜のソテー 3種の豆と豆乳のサラダ 	[A] 米飯 100g あごだしラーメン いんげんの和風風味汁 もやしの酢の物 [B] 米飯 ぶりの煮つけ いんげんの和風風味汁 もやしの酢の物 	米飯 鶏肉のハーブ焼き ひじきとキャベツの煮物 チンゲン菜のお浸し 	
夕食	米飯 鶏のゆず塩ソテー ジャーマンポテト 人参サラダ 	米飯 さわらの生姜煮 きんぴられんこん カリフラワーの粒マスタードサラダ 	米飯 チンジャオロース 高野の煮合わせ えのきと若布の和え物 	米飯 塩豚 コニャクと薩摩揚げの炒め煮 マカロニサラダ 	米飯 さばの梅かつお焼き さつま芋の甘露煮 ほうれん草とかかの白和え 	
一日分の摂取量	エネルギー 1500kcal 蛋白質 53.5g 脂質 34.6g 炭水化物 237.7g 食塩 6.6g	エネルギー 1543kcal 蛋白質 53.2g 脂質 37.4g 炭水化物 238.8g 食塩 4.4g	エネルギー 1532kcal 蛋白質 56.2g 脂質 38.6g 炭水化物 232.1g 食塩 5.5g	[A] エネルギー 1568kcal 蛋白質 50.1g 脂質 40.7g 炭水化物 241.5g 食塩 9g [B] エネルギー 1624kcal 蛋白質 54.5g 脂質 48.9g 炭水化物 236.4g 食塩 5.1g	エネルギー 1602kcal 蛋白質 57g 脂質 44g 炭水化物 243g 食塩 5.6g	

※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。

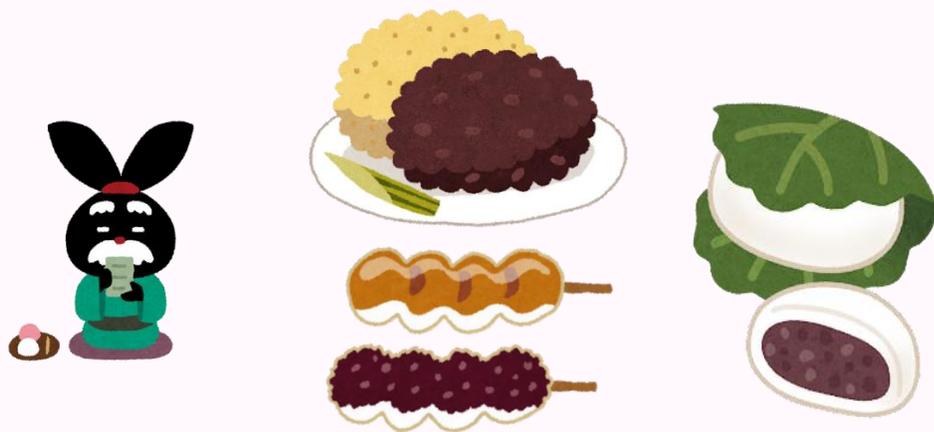
管理栄養士 平井 康平

和菓子は、世界に誇る日本の文化です。
かしわ餅にみたらし団子、おはぎ。和菓子は四季折々の行事にも欠かせない
大切なものですよね！そこで今回は
6月16日 和菓子の日
についてオススメの和菓子と共にご紹介します。

和菓子の日

6月16日が最初から和菓子の日だったわけではありません。元々は仁明天皇が厄除けや招福を願って、和菓子を神前にお供えしたのが始まりでした。

江戸時代になると、朝廷に物を献上する文化へ。その後和菓子を献上する文化は一度姿を消し、昭和54年になり再び和菓子の日へと形を変え戻ってきたのです。



オススメの和菓子「水無月」

6月にオススメする和菓子は旧暦で6月を指す名前にもなっている「水無月」という和菓子です。

平安時代には、6月になると貴族たちは夏を乗り越えるために氷を食べる風習がありました。当時の氷はとて高く庶民には買えませんでした。そこで代わりに登場したのが小豆の乗っている、氷を模した和菓子。氷を食べる貴族の真似をして6月に食べていた事から、水無月がそのまま和菓子の名前になっているのです。

水無月の下
の白い部分
はういろ
うになっ
ていて
小豆と良
く合いま
す。



朝ごはんをしっかりと食べましょう

忙しい毎日の朝。朝ごはんを食べるくらいなら、身だしなみに気をつかったり、あと五分寝ていたい。朝ごはんくらい抜いちゃっても大丈夫。そう思っていないですか？朝ごはんは量が少なく軽視されがちですが、近年朝ごはんの重要性が見直されてきています。そこで今回は朝ごはんの重要性とオススメの朝ごはんをご紹介します。

なぜ朝ごはんが大事なのか

1 朝食は一日の始めの大事なスイッチ

朝ごはんは一日を活動的にいきいきと過ごすための大事なスイッチです。朝起きた時に頭が「ボーッ」としてしまうのは、寝ている間にブドウ糖が使われて足りなくなってしまうためです。朝ごはんを食べないと、午前中体は動いても頭はボンヤリするということになりがちです。ブドウ糖を朝ごはんですっかり補給し、脳と体をしっかり目覚めさせましょう。



「体内リズム」

体内時計で制御されたリズム

「生活リズム」

朝起きてから寝るまでの行動

2 リズムよく生活して健やかに！

「体内リズム」が自分の「生活リズム」とズレてしまうと、体にとって大きなストレスになります。さらにストレスによって体と心のバランスが取れなくなることで、しっかり活動できなかったり、感情が不安定になってしまいます。ストレスを生まないためにもしっかりと朝起きて、ご飯を食べて心と体のリズムを整えましょう。

朝ごはんで摂りたい栄養素

○脳のエネルギー源「炭水化物」

デンプンや糖が分解されることでできるブドウ糖は、脳をしっかりと活動させ、集中力を高めるために必要です。

例：ごはん、パン、麺、いも類 など

○体内時計を整える「トリプトファン」

タンパク質が豊富な食材に含まれるトリプトファンを摂ることで体内時計が調整され、目覚めの良い朝になります。

例：肉、魚、乳製品 など

オススメの朝食

和食



ごはん・みそ汁・焼き魚
ミニトマト・ヨーグルト

洋食



パン・牛乳
茹で卵・サラダ