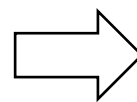




令和6年4月 献立表

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
X（旧ツイッター）のメッセー
ジでも受け付けています。



今月の新メニュー

たけのこの木の芽和え

たけのこと刻み揚げをみそと木の芽で和えました。木の芽の風味がほんのりと感じられる1品となります。



焼き鳥丼

ローストチキンを焼き鳥のタレに絡めてネギと合わせた焼き鳥丼。タレの濃い目の味付けがごはんによく合います。



豚肉の南蛮漬け

豚肉を南蛮酢で味付けしたさっぱりとした一品。人参、玉ねぎ、ピーマンと和えることで彩もきれいに仕上げました。



紅ずわいがにのクリームコロッケ

とろとなめらかなベシャメルソースに境港産紅ズワイガニを贅沢に使用した本格的なカニクリームコロッケです。



木の芽って何？

木の芽とは山椒の若芽のことです。3～4月に出回ることから春の訪れとして用いられてきました。焼き物や和え物などに使われ、山椒特有のスパイス感が食欲をそそります。



モルツウェル 株式会社












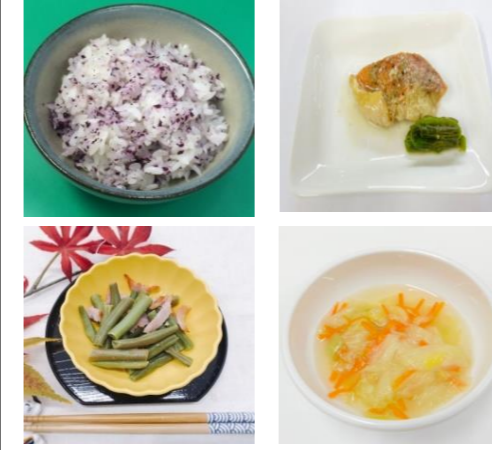

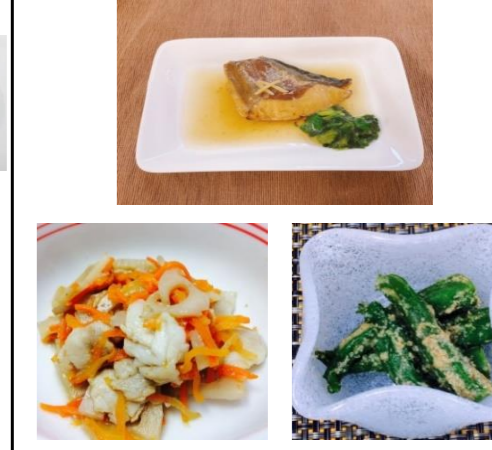


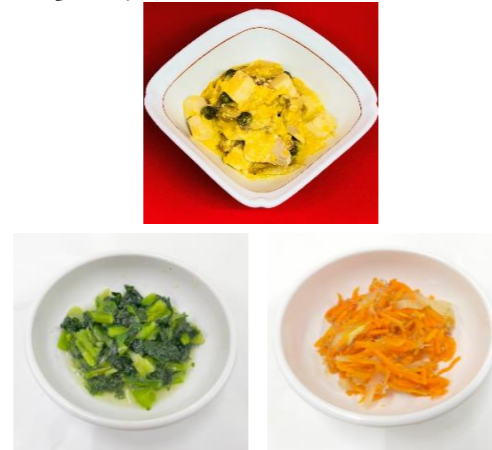


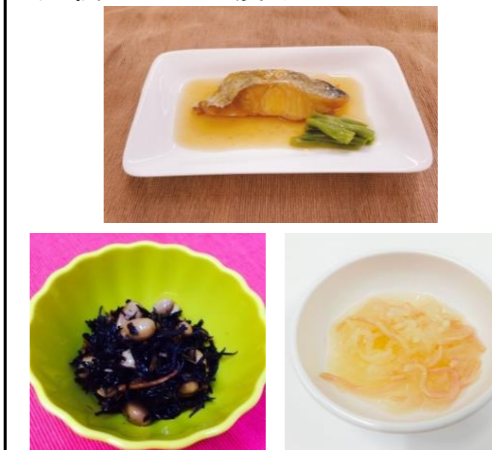

4月 献立表

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：2024/4/1～4/7

	4月1日 (月)	4月2日 (火)	4月3日 (水)	4月4日 (木)	4月5日 (金)	4月6日 (土)	4月7日 (日)
朝食	<p>米飯 豚肉と玉ねぎの炒め物 小松菜の菜種和え 牛乳</p> 	<p>米飯 オムレツ ピーマンのうま味ナムル 牛乳</p> 	<p>米飯 山形芋煮風 大豆と玉ねぎのマリネ 牛乳</p> 	<p>米飯 あじの塩焼き 春菊のお浸し 牛乳</p> 	<p>米飯 かに風味あんかけしんじょう ブロッコリーのカラフルサラダ 牛乳</p> 	<p>パン ベーコンと卵の洋風煮 若布とツナの酢の物 牛乳</p> 	<p>米飯 厚焼き玉子 卵の花の柚子風味 牛乳</p> 
昼食	<p>米飯 赤魚の中華あんかけ 大豆としらすの煮物 菜の花のお浸し</p> 	<p>米飯 塩豚 カリフラワーのクリーム煮 チンゲン菜のお浸し</p> 	<p>米飯 白身魚フライ 冬瓜のとりみ煮 ほうれん草の五穀ナムル</p> 	<p>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</p> 	<p>ゆかりごはん 赤魚のねぎ蒸し いんげんのわか風味汁 白菜と人参のお浸し</p> 	<p>[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)</p> <p>[B] 米飯 豚肉の野菜炒め 菜の花と揚げの煮浸し フルーツゼリー (白桃)</p> 	<p>米飯 あじの生姜煮 れんこんと豚の煮物 オクラのごま和え</p> 
夕食	<p>米飯 グリルチキンのデミソース 人参とちくわの炒り煮 玉ねぎとツナの和風炒め</p> 	<p>米飯 さわらの山椒焼き キャベツとハムの白だし煮 ポテトサラダ</p> 	<p>米飯 豆腐の柳川風 小松菜の煮浸し 人参サラダ</p> 	<p>米飯 さばの味噌煮 ふきの炒め煮 もやしとあげの酢の物</p> 	<p>米飯 ハンバーグデミソース ちくわの煮物 スパゲティサラダ</p> 	<p>米飯 ホキの煮つけ ひじきと大豆の煮物 大根の白だし漬け</p> 	<p>米飯 鶏とごぼうの山椒梅酒煮 チンゲン菜とキャベツの煮浸し じゃが芋のコロコロサラダ</p> 
一日分の摂取量	<p>エネルギー 1543kcal 蛋白質 63.8g 脂質 40.2g 炭水化物 224.1g 食塩 5.2g</p>	<p>エネルギー 1513kcal 蛋白質 51.9g 脂質 40.9g 炭水化物 224.7g 食塩 5.4g</p>	<p>エネルギー 1534kcal 蛋白質 47.3g 脂質 38.6g 炭水化物 243.4g 食塩 5.9g</p>	<p>エネルギー 1575kcal 蛋白質 59g 脂質 41.5g 炭水化物 236.2g 食塩 4.7g</p>	<p>エネルギー 1505kcal 蛋白質 49.7g 脂質 38.4g 炭水化物 233g 食塩 7.2g</p>	<p>[A] エネルギー 1530kcal 蛋白質 50.2g 脂質 40.2g 炭水化物 239.9g 食塩 6.7g</p> <p>[B] エネルギー 1562kcal 蛋白質 56.3g 脂質 45.8g 炭水化物 228.2g 食塩 6g</p>	<p>エネルギー 1559kcal 蛋白質 52.9g 脂質 40.7g 炭水化物 235.3g 食塩 5g</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 石川奈津子






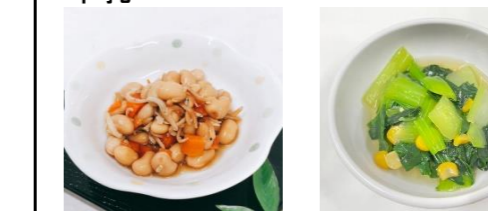
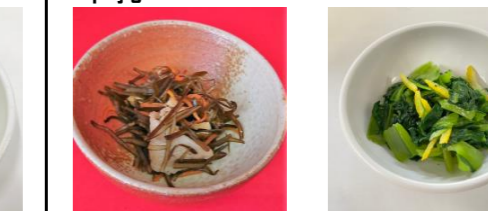

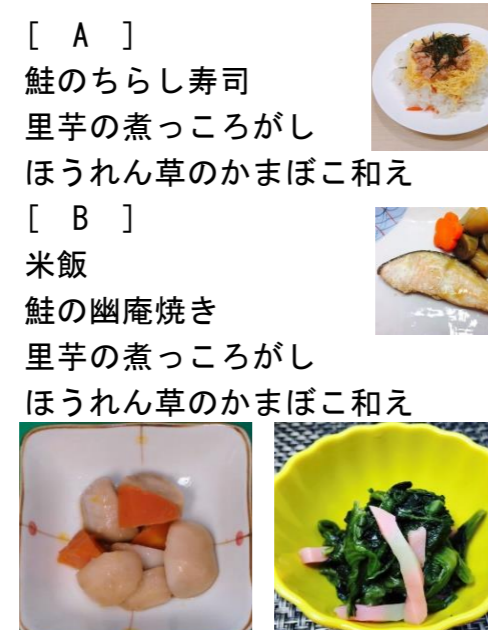


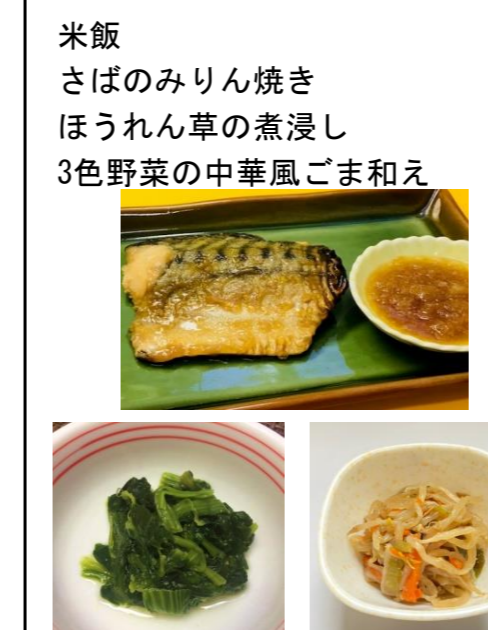






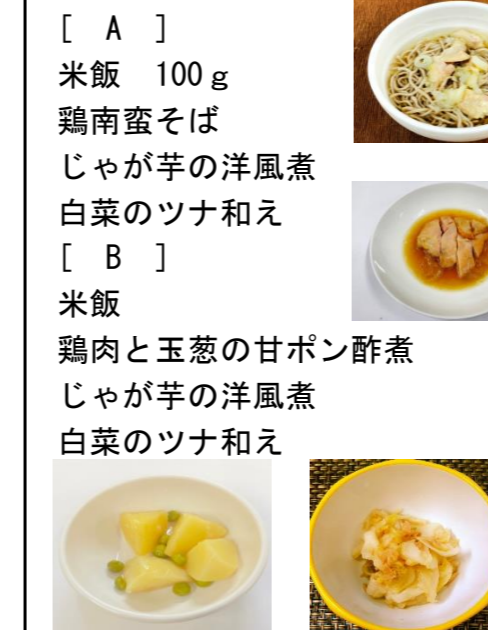

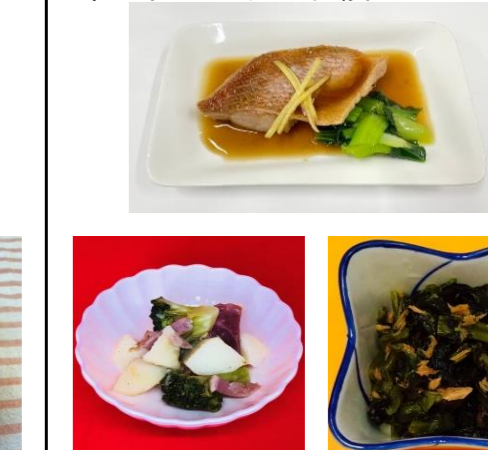
4月 献立表

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：2024/4/8～4/14

	4月8日 (月)	4月9日 (火)	4月10日 (水)	4月11日 (木)	4月12日 (金)	4月13日 (土)	4月14日 (日)
朝食	米飯 薩摩揚げの煮合わせ 春菊とコーンの煮浸し 牛乳 	米飯 大豆と筍の旨煮 ピーマンマリネ 牛乳 	米飯 スクラブルエッグ 玉葱のマヨネーズ和え 牛乳 	米飯 豆腐の中華きこのあんかけ ひじきの煮物 牛乳 	パン ウィナーと卵のケチャップ炒め カリフラワーの甘酢 牛乳 	米飯 大豆としらすの煮物 ｷﾝｸﾞﾝ菜とｺｰﾝのお浸し 牛乳 	米飯 豚肉と昆布の沖縄風炒め 小松菜の柚子和え 牛乳 
昼食	米飯 鶏の旨煮 かぼちゃの煮物 しる菜のカニカマ和え 	[A] 鮭のちらし寿司 里芋の煮ころがし ほうれん草のかまぼこ和え [B] 米飯 鮭の幽庵焼き 里芋の煮ころがし ほうれん草のかまぼこ和え 	米飯 豚肉のスタミナ炒め ブロccoliのホタテあんかけ 小松菜の海苔和え 	米飯 ホッケフライ さつまいと昆布の煮物 春菊のおかか和え 	米飯 さばのみりん焼き ほうれん草の煮浸し 3色野菜の中華風ごま和え 	米飯 豚肉のﾃﾞﾐｯｽﾞ煮 なすの煮物 キャベツと人参のサラダ 	米飯 ぎせい豆腐の野菜あんかけ 金時煮豆 わかめと竹輪のごまマヨ和え 
夕食	米飯 エビチリ にんじんしゅうまい 春雨サラダしそ風味 	米飯 豚すき焼き 大根と揚げのうま煮 いんげんのピーナッツ和え 	米飯 たらこの煮つけ がんもとれんこんの煮物 ポテトサラダ 	米飯 鶏肉の生姜照り焼き はんぺんの煮合わせ かぼちゃサラダ 	[A] 米飯 100g 鶏南蛮そば じゃが芋の洋風煮 白菜のツナ和え [B] 米飯 鶏肉と玉葱の甘ポン酢煮 じゃが芋の洋風煮 白菜のツナ和え 	米飯 さわらのからし焼き きんぴらごぼう 千切大根の香味和え 	米飯 赤魚の生姜煮 ブロccoliとﾊﾞｰｺﾝのｼﾞｰ 菜の花とツナのお浸し 
一日分の摂取量	エネルギー 1513kcal 蛋白質 48.5g 脂質 30.6g 炭水化物 253.8g 食塩 5.3g	[A] エネルギー 1476kcal 蛋白質 48.5g 脂質 36.4g 炭水化物 228g 食塩 5.5g [B] エネルギー 1504kcal 蛋白質 53.5g 脂質 36.4g 炭水化物 226.7g 食塩 5.2g	エネルギー 1660kcal 蛋白質 56.1g 脂質 51.7g 炭水化物 234.6g 食塩 5.6g	エネルギー 1607kcal 蛋白質 53.4g 脂質 41.6g 炭水化物 249.6g 食塩 4.9g	[A] エネルギー 1565kcal 蛋白質 56.2g 脂質 48.5g 炭水化物 223.7g 食塩 8.3g [B] エネルギー 1566kcal 蛋白質 60.7g 脂質 50.3g 炭水化物 214.7g 食塩 6g	エネルギー 1598kcal 蛋白質 51.9g 脂質 47.5g 炭水化物 229.5g 食塩 4.8g	エネルギー 1557kcal 蛋白質 51.1g 脂質 39.1g 炭水化物 242.6g 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 石川奈津子








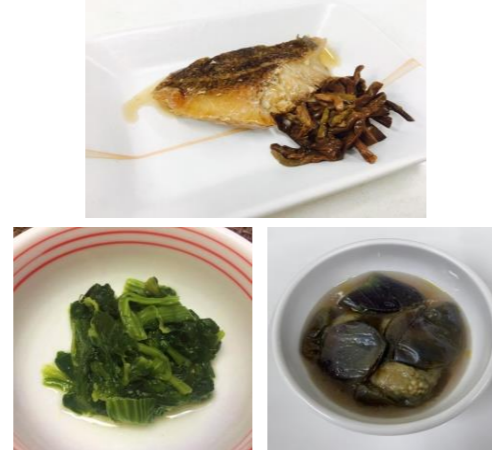



4月 献立表

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：2024/4/15～4/21

	4月15日 (月)	4月16日 (火)	4月17日 (水)	4月18日 (木)	4月19日 (金)	4月20日 (土)	4月21日 (日)
朝食	米飯 豆乳仕立ての野菜蒸し もやしの酢の物 牛乳 	米飯 エビ団子の旨煮 きこのソテー 牛乳 	米飯 しのだ煮 菜の花のおかか和え 牛乳 	米飯 大根と豚の味噌煮 ふきの炒め煮 牛乳 	パン デミグラスオムレツ いんげんソテー 牛乳 	米飯 豆乳よせ 菜の花と竹輪の和え物 牛乳 	米飯 エビの彩りしんじょう 白菜のお浸し 牛乳 
昼食	焼き鳥丼 NEW 大根の旨煮 春菊とカボチのお浸し 	米飯 カレイの味噌煮 キャベツの卵炒め マカロニサラダ 	[A] 米飯 100g カレーうどん さつま芋のオレンジ煮 ごぼうサラダ [B] 米飯 豚の甘辛煮 さつま芋のオレンジ煮 ごぼうサラダ 	米飯 ハンバーグチリソース ピーマンと竹輪のきんぴら きくらげの中華和え 	米飯 紅ずわいがにのクリームコロッケ NEW ひじきと舞茸の煮物 しろ菜とカボチのお浸し 	米飯 白身魚の蒸し煮 きんぴられんこん チンゲン菜の菜種和え 	米飯 鶏のバターしょうゆ焼き ジャーマンポテト 春菊のカニカマ和え 
夕食	米飯 ぶりのトマトソース煮 かぼちゃのレーズン煮 人参と卵の和え物 	米飯 サイロステーキの黒酢あんかけ コンニャクと薩摩揚げの炒煮 白菜の昆布和え 	米飯 めばるの煮つけ ほうれん草の煮浸し なすの揚げびたし 	米飯 さわらの照り焼き 卵の花炒り はるさめサラダ 	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 回鍋肉 (ホイコーロー) かぼちゃと昆布の煮物 冬瓜のピクルス 	米飯 さばの梅かつお焼き 人参と揚げの炒め煮 カリフラワーのゆかり和え 
一日分の摂取量	エネルギー 1532kcal 蛋白質 53g 脂質 39g 炭水化物 239.1g 食塩 5.7g	エネルギー 1598kcal 蛋白質 50.2g 脂質 48.5g 炭水化物 236.4g 食塩 5.9g	[A] エネルギー 1644kcal 蛋白質 58g 脂質 45.3g 炭水化物 250.1g 食塩 7.4g [B] エネルギー 1597kcal 蛋白質 54.5g 脂質 45.6g 炭水化物 234.5g 食塩 3.9g	エネルギー 1502kcal 蛋白質 48.4g 脂質 36.7g 炭水化物 236.8g 食塩 4.8g	エネルギー 1495kcal 蛋白質 46.7g 脂質 41.7g 炭水化物 231.2g 食塩 6.8g	エネルギー 1564kcal 蛋白質 50.7g 脂質 43.2g 炭水化物 234.1g 食塩 4.6g	エネルギー 1562kcal 蛋白質 55.7g 脂質 45.7g 炭水化物 225.2g 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 石川奈津子

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：2024/4/22～4/28

	4月22日 (月)	4月23日 (火)	4月24日 (水)	4月25日 (木)	4月26日 (金)	4月27日 (土)	4月28日 (日)
朝食	米飯 チーズ入りスクランブルエッグ キャベツの洋風煮 牛乳 	米飯 五目豆煮 小松菜と人参のお浸し 牛乳 	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 	パン ふんわり卵の甘酢あんかけ インゲンとベーコンのソテー 牛乳 	米飯 赤魚のみりん焼き ほうれん草の炒め物 牛乳 	米飯 はんぺんの卵とじ 小松菜と揚げのお浸し 牛乳 	米飯 炒り鶏 きのこと煮 牛乳 
昼食	米飯 カレーメンチカツ 大根の煮物柚子添え えのきと若布の和え物 	米飯 赤魚の西京焼き さつま芋の甘露煮 ブロッコリーのドレッシング和え 	米飯 豚の生姜炒め ごった煮 春菊のお浸し 	米飯 アジつみれの和風あんかけ じゃが芋と玉葱の炒め物 白菜のピーナツ和え 	米飯 五目豆腐の銀あんかけ 人参とコニヤクの甘酢金平 ｲﾝゲン菜とｶﾞﾎﾞｺのお浸し 	[A] 米飯 100g 博多豚骨ラーメン かぼちやのカニあんかけ オニオンサラダ [B] 米飯 キャベツと豚肉の生姜蒸し かぼちやのカニあんかけ オニオンサラダ 	米飯 さばのからし焼き 三色煮豆 菜の花のお浸し 
夕食	米飯 めばるのハーブ焼き なすと鶏肉の煮合わせ ポテトサラダ 	米飯 鶏の旨煮 カツルビーマンとツナの炒り煮 ほうれん草のお浸し 	米飯 カレイのソテー 木の葉しんじょうの煮物 もやしのごま酢 	[A] そぼろちらし寿司 しろ菜とちくわの煮浸し 大根のおかかマヨ和え [B] 米飯 キャベツと鶏のちゃんぽん風 しろ菜とちくわの煮浸し 大根のおかかマヨ和え 	米飯 豚肉の南蛮漬け NEW 薩摩揚げの炒り煮 カリフラワーとアスパラのサラダ 	米飯 ホッケの塩焼き 里芋の味噌煮 切り干し大根の酢の物 	米飯 照り焼きハンバーグ 白菜と人参の煮浸し 春雨サラダしそ風味 
一日分の摂取量	エネルギー 1577kcal 蛋白質 45.7g 脂質 43.2g 炭水化物 245.3g 食塩 4.9g	エネルギー 1547kcal 蛋白質 56.7g 脂質 33.4g 炭水化物 250.9g 食塩 4.4g	エネルギー 1526kcal 蛋白質 53.2g 脂質 35.7g 炭水化物 242g 食塩 5.1g	[A] エネルギー 1495kcal 蛋白質 47.4g 脂質 42.6g 炭水化物 226.1g 食塩 7.5g [B] エネルギー 1540kcal 蛋白質 58.9g 脂質 47.9g 炭水化物 219.9g 食塩 6.6g	エネルギー 1554kcal 蛋白質 47g 脂質 43.8g 炭水化物 233.3g 食塩 5.4g	[A] エネルギー 1459kcal 蛋白質 45g 脂質 33.5g 炭水化物 235.7g 食塩 8.9g [B] エネルギー 1541kcal 蛋白質 46.7g 脂質 43g 炭水化物 232.8g 食塩 5.4g	エネルギー 1555kcal 蛋白質 50.2g 脂質 34.6g 炭水化物 253g 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 石川奈津子

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：2024/4/29～4/30

	4月29日 (月)	4月30日 (火)										
朝食	米飯 大根と牛肉のｺｺﾄ煮 ブロッコリーのサラダ 牛乳 	米飯 鶏団子のみぞれ煮 ふきのおかか煮 牛乳 	 									
昼食	米飯 鶏の青じそソース じゃが芋の煮っころがし たけのこの木の芽和え NEW 	米飯 コロッケ もやしのカレー炒め ほうれん草のピーナッツ和え 					 					
夕食	米飯 さわらの幽庵焼き 大豆のトマト煮 スパゲティサラダ 	米飯 八宝菜 がんもの煮物 若布とツナの酢の物 									エネルギー - 1595kcal 蛋白質 59.5g 脂質 46.7g 炭水化物 226.7g 食塩 4.9g	エネルギー - 1562kcal 蛋白質 46.6g 脂質 44g 炭水化物 235.9g 食塩 5.7g
一日分の摂取量												

※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 石川奈津子

いつまでも健康な自分の歯で過ごそう

昔に比べ近年は自分の歯を残せている人が増えてきています。平成元年から推奨されている『8020運動』80歳までに20本の歯が残せれば健康で楽しく食生活が過ごせるという考えが広く国民に広がった結果だと思えます。一方で歯が残っている事で起こりがちなお年寄りならではのリスクもあるので健康な歯を保つためにしっかりと対策しましょう。

残っている歯にひそむリスクとは？

○虫歯

虫歯は虫歯菌が生み出す酸によって歯が溶かされることで虫歯になります。加齢とともに歯肉が下がる、唾液が少なくなる、食事の頻度が多くなると虫歯になるリスクが上がります。



○歯周病

歯周病は歯を支えている歯肉やあごの骨が徐々に破壊されていく病気です。特に高齢になると症状が進んでおり、歯を失う比率が高いので注意しましょう。



歯を健康に保つには

○歯磨き

歯の表面に付いた歯垢が歯を悪くする原因になりますのでしっかりと歯磨きでキレイにしましょう。加えて定期的に歯科医院で口腔ケアを受けるようにしましょう。



○生活習慣の見直し

ダラダラ食べや間食、甘い物ばかり食べると口の中が汚れ細菌が増えやすくなります。また睡眠不足や肥満なども歯周病のリスクを上げるため規則正しい生活を心がけましょう。



花より団子？食べ物としての桜

4月に入りだんだん暖かくなり、全国で桜の見ごろを迎えています。また店頭には団子や桜餅が並び始め、春の訪れを感じます。1年に一度咲く桜を「花見」として楽しむ日本では、桜や花見にまつわる食べ物について独自に発展しています。今回は日本人が古くから愛してやまない桜に関する食べ物をご紹介します。

2種類の桜餅？

一口に桜餅といいますが実は関西と関東で違う物を指します。関東では薄い皮にあんこが挟まれたものを指し、「長命寺」と呼ばれます。一方で関西ではモチモチ・ツブツブのもち米由来の皮で、あんこがくるまれたものが「道明寺」と呼ばれます。



なぜ葉を巻くの？

桜餅に桜の葉が巻かれている理由はお餅に桜の香りをつけることと表面の乾燥を防ぐことです。また塩漬けた葉を使うことで雑菌の繁殖も防いでいます。

・三色団子

花見のお菓子といえば花見団子です。真ん中の白が雪を表し、その下の緑が新芽、白の上のピンクが花を表しており、雪はまだ残っているけれども、ようやく春がきたという喜びを表しています。



・桜茶

結納や結婚などお祝い事の席に出されることが多いです。お茶といっても茶葉で入れるわけではなく、桜の花を塩漬けにしたものにお湯を注いでいただきます。お湯を注ぐと花びらが開き、お湯がピンク色に染まり、桜の香りが放たれます。

