令和6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

鶏唐揚げの野菜あんかけ

鶏のから揚げを食べやすいように小さくカットしています。野菜たっぷりのあんと共に召し上がり下さい。

野菜のコーンクリーム煮

たっぷりの野菜を濃厚なコーンクリームで煮込みました。野菜の旨みとコーンの甘みがしっかりと味わえる一品です。

こどもの日に食べる物

○柏餅

関東ではこどもの日に柏餅を食べます。柏の葉は新芽が育つまで古い葉が落ちないことから「家系が途切れない＝子孫繁栄」などの願いが込められています。

○ちまき

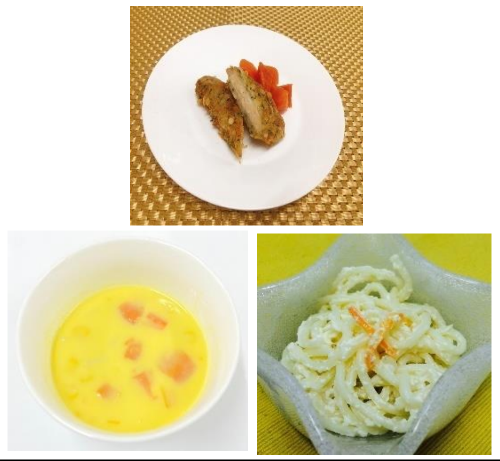
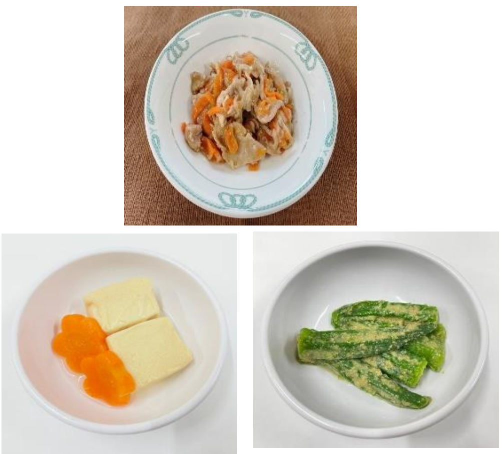
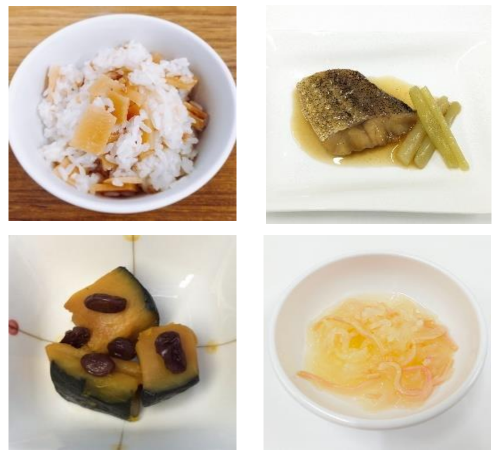
関西ではちまきを食べます。ちまきの葉は香りが強いことから魔除けの意味があり、ちまきを結ぶ糸の五色は五行説で万物のもとを表し子供の成長と魔除けを意味します。

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：2024/5/1～5/5

	4月29日（月）	4月30日（火）	5月1日（水）	5月2日（木）	5月3日（金）	5月4日（土）	5月5日（日）
朝食	米飯 大根と牛肉のｺﾄｺﾄ煮 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 	米飯 山形芋煮風 ｺﾝﾆｬｸと薩摩揚げの炒め煮 牛乳 	米飯 高野豆腐の卵とじ 小松菜のツナ和え 牛乳 	米飯 あじの塩焼き 若布と錦糸卵の酢の物 牛乳 	パン 茄子と卵のトマト味噌炒め いんげんのおかか和え 牛乳 	米飯 かに風味あんかけしんじょう きんぴられんこん 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 	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 	米飯 バジルチキン きんぴらごぼう 春菊のごま和え 	[A] 米飯　100ｇ 越前そば 人参とちくわの炒り煮 こんにゃくのゆず和え [B] 米飯 ホキの中華あんかけ 人参とちくわの炒り煮 こんにゃくのゆず和え 	米飯 のり塩ささみ揚げ 野菜のコーンクリーム煮　NEW スパゲティサラダ 	米飯 豚の甘辛煮 高野の煮合わせ オクラのごま和え 	[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
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 	たけのこご飯 たらの煮つけ かぼちゃのレーズン煮 大根の白だし漬け 	米飯 豚肉のｵｲｽﾀｰｿｰｽ炒め もやし炒め 3種の豆と豆乳のサラダ 	米飯 お魚とうふの南蛮漬け さつま芋の煮合わせ キャベツのドレッシング和え 	米飯 さばのみりん焼き 菜の花と人参の煮浸し ハムと野菜のマリネサラダ 	米飯 赤魚の煮つけ ジャーマンポテト しろ菜と揚げのお浸し
一日分の摂取量	ｴﾈﾙｷﾞｰ　1595kcal　蛋白質　59.5g 脂質　46.7g　炭水化物　226.7g 食塩　4.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　1562kcal　蛋白質　46.6g 脂質　44g　炭水化物　235.9g 食塩　5.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　1522kcal　蛋白質　57.7g 脂質　30.9g　炭水化物　248.8g 食塩　5.7g	[A] ｴﾈﾙｷﾞｰ　1542kcal　蛋白質　50.9g 脂質　44.1g　炭水化物　228.1g 食塩　6.8g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ　1546kcal　蛋白質　55.7g 脂質　46.5g　炭水化物　217.3g 食塩　5.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　1541kcal　蛋白質　41.7g 脂質　40.2g　炭水化物　245.2g 食塩　5.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　1620kcal　蛋白質　57.5g 脂質　57.2g　炭水化物　213.6g 食塩　5.4g	[A] ｴﾈﾙｷﾞｰ　1442kcal　蛋白質　45.3g 脂質　28.5g　炭水化物　239.7g 食塩　5.5g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ　1515kca　蛋白質　56g 脂質　30.5g　炭水化物　246.2g 食塩　5g

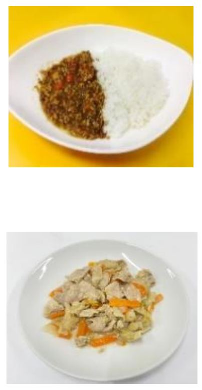
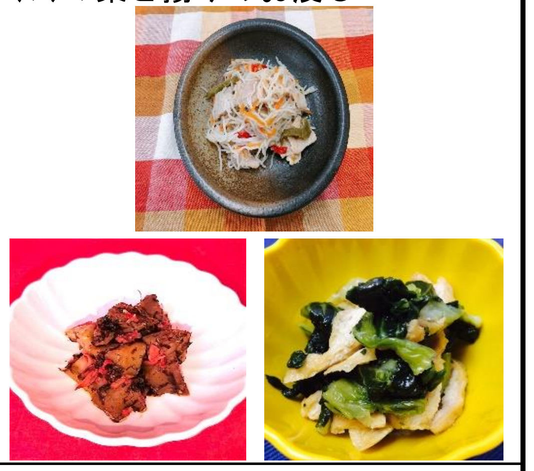
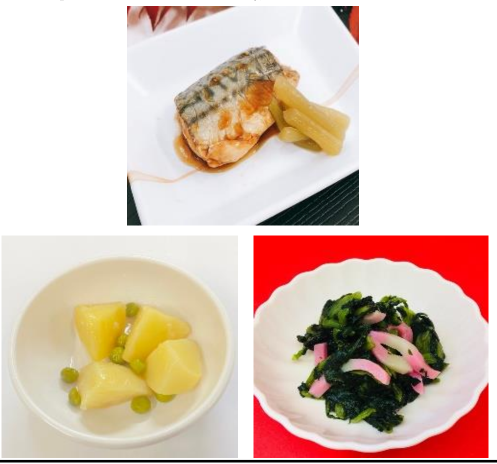
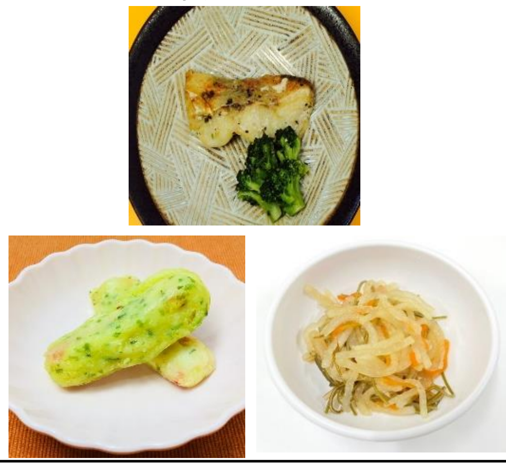
※写真と実物では付け合せ等が異なる場合がありますのでご了承ください。

管理栄養士　石川奈津子

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：2024/5/6～5/12

	5月6日（月）	5月7日（火）	5月8日（水）	5月9日（木）	5月10日（金）	5月11日（土）	5月12日（日）
朝食	米飯 厚焼き玉子 春菊のピーナッツ和え 牛乳 	米飯 五目豆煮 小松菜とｶﾏﾎﾞｺのお浸し 牛乳 	パン ﾄﾏﾄｽｸﾗﾝﾌﾞﾙ＆ｳｲﾝﾅｰｾｯﾄ なます 牛乳 	米飯 はんぺんの煮合わせ 人参とツナのサラダ 牛乳 	米飯 炒り豆腐 たらこと若布のさっと煮 牛乳 	米飯 八幡巻き ハムともやしのナムル 牛乳 	米飯 オムレツ 薩摩揚げの炒り煮 牛乳
昼食	米飯 さわらの南部焼き 茎わかめの煮物 スイートポテトサラダ 	米飯 豚肉のピリ辛煮 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾎﾀﾃあんかけ はるさめサラダ 	牛丼 高野豆腐と芽ひじきの煮物 チンゲン菜のお浸し 	米飯 たらのあんかけ 里芋のゆずそぼろ ごぼうサラダ 	［ A ］ キーマカレーライス ちくわの煮物 ﾌﾙｰﾂｾﾞﾘｰ（ﾊﾟｲﾝ） ［ B ］ 米飯 豚肉の野菜炒め ちくわの煮物 ﾌﾙｰﾂｾﾞﾘｰ（ﾊﾟｲﾝ）  	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 	米飯 豚肉のチャプチェ風 れんこんのお好み焼き風炒め ﾁﾝｹﾞﾝ菜と揚げのお浸し 
夕食	米飯 ハンバーグデミソース きのこと竹輪の炒め物 白菜のゆかり和え 	米飯 あじとごぼうのつくね カラフルピーマン炒め もやしと人参のサラダ 	米飯 白身魚の蒸し煮 南瓜のごままぶし 蒸し鶏のマリネ 	米飯 塩豚 きのこのソテー 白菜のお浸し 	米飯 さばの照り煮 じゃが芋の洋風煮 春菊とｶﾏﾎﾞｺのお浸し 	米飯 とりごぼう団子のすき煮 いんげんソテー マカロニサラダ 	米飯 赤魚のねぎ蒸し かに風味かまぼこ磯辺天ぷら 切り干し大根のごま酢 
一日分の摂取量	ｴﾈﾙｷﾞｰ　1516kcal　蛋白質　50.5g 脂質　36.2g　炭水化物　239.9g 食塩　6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　1502kcal　蛋白質　45.5g 脂質　41.6g　炭水化物　232.6g 食塩　5.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　1529kcal　蛋白質　52.8g 脂質　45.7g　炭水化物　222.2g 食塩　6.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　1512kcal　蛋白質　51.6g 脂質　39g　炭水化物　226.3g 食塩　5.5g	[A] ｴﾈﾙｷﾞｰ　1591kcal　蛋白質　50.5g 脂質　41.7g　炭水化物　247.4g 食塩　5.5g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ　1668kcal　蛋白質　51.7g 脂質　49.6g　炭水化物　243.2g 食塩　5.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　1561kcal　蛋白質　56.4g 脂質　32.2g　炭水化物　254.3g 食塩　4.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　1536kcal　蛋白質　50g 脂質　39g　炭水化物　235.9g 食塩　4.8g

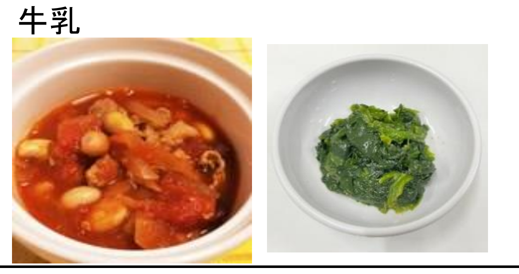
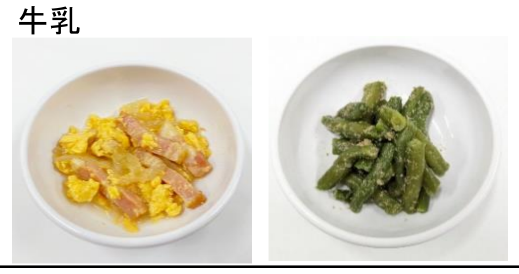
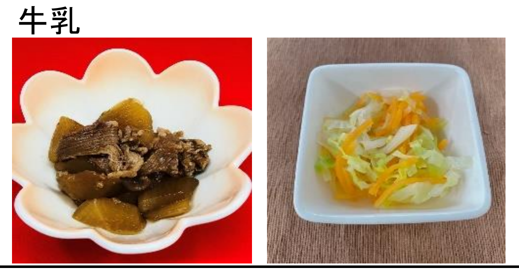
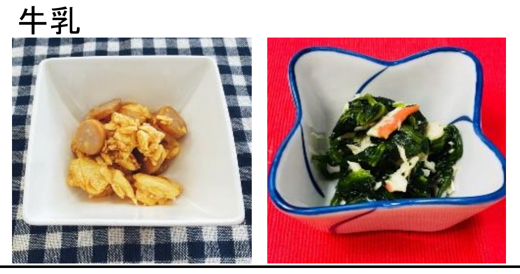
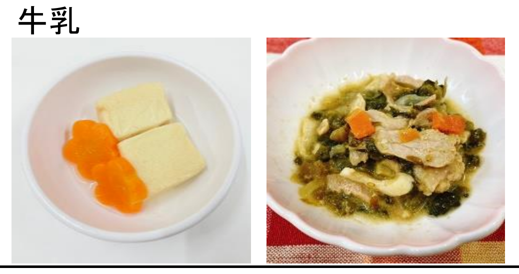
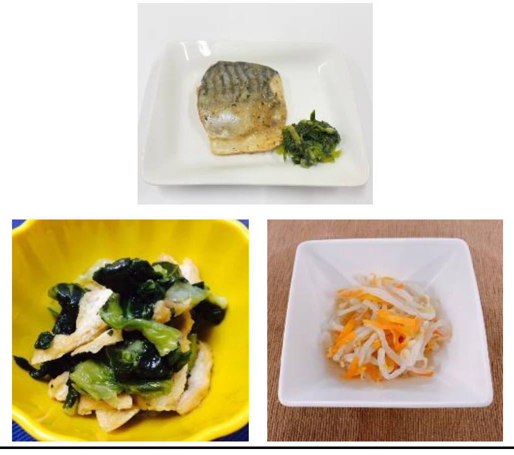
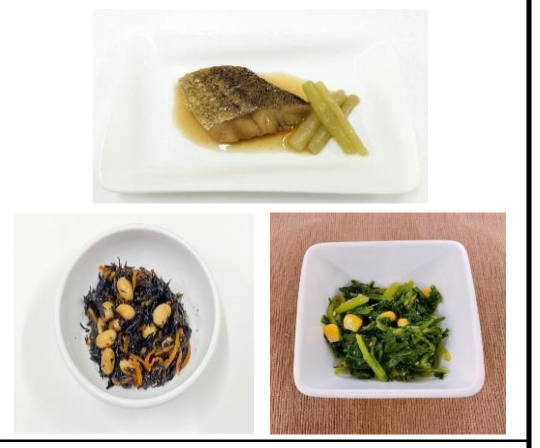
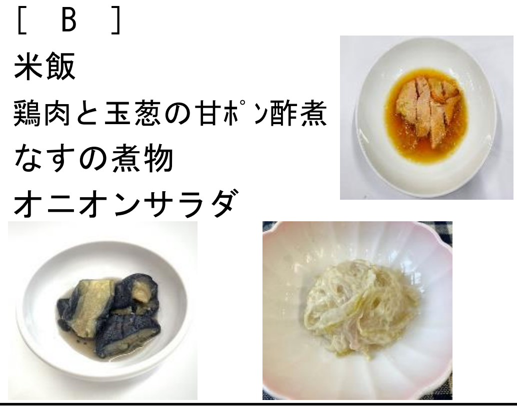
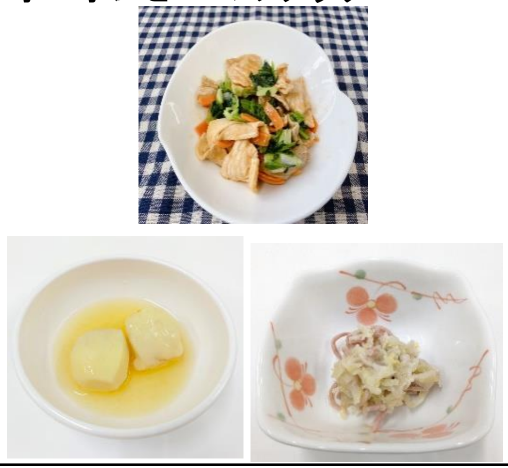
※写真と実物では付け合せ等が異なる場合がありますのでご了承ください。

管理栄養士　石川奈津子

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：2024/5/13～5/19

	5月13日（月）	5月14日（火）	5月15日（水）	5月16日（木）	5月17日（金）	5月18日（土）	5月19日（日）
朝食	米飯 赤ピーマンチャンプルー じゃが芋とﾏｯｼｭﾙｰﾑのｿﾃｰ 牛乳 	米飯 大豆のトマト煮 ほうれん草のお浸し 牛乳 	米飯 ベーコンと卵の洋風煮 いんげんのごま和え 牛乳 	米飯 大根と牛肉のｺﾄｺﾄ煮 キャベツと人参の煮浸し 牛乳 	パン ｳｲﾝﾅｰと卵のｹﾁｬｯﾌﾟ炒め ほうれん草とｶﾆｶﾏの煮浸し 牛乳 	米飯 高野の煮合わせ 高菜と豚肉のｵｲﾏﾖ炒め 牛乳 	米飯 エビの彩りしんじょう ｺﾝﾆｬｸと竹輪の炒め煮 牛乳
昼食	米飯 ぶりの照り焼き かぼちゃの煮物 キャベツの浅漬け 	米飯 タンドリーチキン 三色煮豆 春雨サラダしそ風味 	米飯 豚の生姜炒め 卯の花炒り 菜の花の和え物 	米飯 さばの梅かつお焼き ﾁﾝｹﾞﾝ菜と揚げの煮浸し もやしの酢の物 	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 	米飯 めばるのハーブ焼き 大根と揚げのうま煮 小松菜と人参のお浸し 	米飯 たらの煮つけ ひじきと大豆の煮物 春菊とｺｰﾝのごま和え 
夕食	[A] 米飯　100ｇ きつねうどん なすの煮物 オニオンサラダ [B] 米飯 鶏肉と玉葱の甘ﾎﾟﾝ酢煮 なすの煮物 オニオンサラダ 	米飯 麻婆豆腐 かつお筍 ｶﾘﾌﾗﾜｰのﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和え 	[A] 米飯 ﾁｰｽﾞはんぺんﾌﾗｲ 里芋の煮っころがし 若布とｶﾆｶﾏの酢の物 [B] 米飯 カレイのソテー 里芋の煮っころがし 若布とｶﾆｶﾏの酢の物 	米飯 鶏のにんにくだれ煮 れんこんと人参の煮物 明太子スパゲティサラダ 	米飯 ホキの煮つけ 薩摩揚げの煮合わせ 白菜のツナ和え 	米飯 ﾊﾔｼｿｰｽﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ さつま芋と昆布の煮物 ブロッコリーのサラダ 	米飯 豚肉とﾁﾝｹﾞﾝ菜の旨辛炒め 里芋の煮物 オニオンとハムのサラダ 
一日分の摂取量	[A] ｴﾈﾙｷﾞｰ　1552kcal　蛋白質　47.7g 脂質　44.2g　炭水化物　242g 食塩　7.3g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ　1573kcal　蛋白質　56.3g 脂質　44.6g　炭水化物　232.3g 食塩　4.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　1580kcal　蛋白質　59g 脂質　41.5g　炭水化物　240.7g 食塩　5.9g	[A] ｴﾈﾙｷﾞｰ　1693kcal　蛋白質　48.8g 脂質　53.9g　炭水化物　244.8g 食塩　5.2g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ　1522kcal　蛋白質　53.9g 脂質　39.9g　炭水化物　230.2g 食塩　5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　1576kcal　蛋白質　54.3g 脂質　44.5g　炭水化物　231.1g 食塩　5.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　1541kcal　蛋白質　54.3g 脂質　47.9g　炭水化物　221.5g 食塩　6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　1513kcal　蛋白質　51.9g 脂質　37.4g　炭水化物　236.8g 食塩　5.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　1539kcal　蛋白質　50.9g 脂質　40.1g　炭水化物　235.8g 食塩　6g

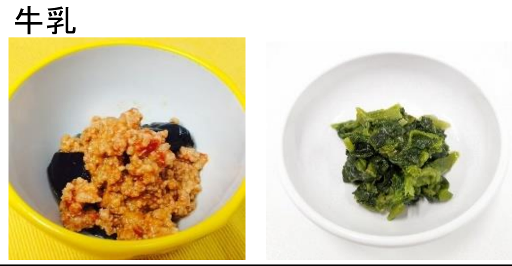
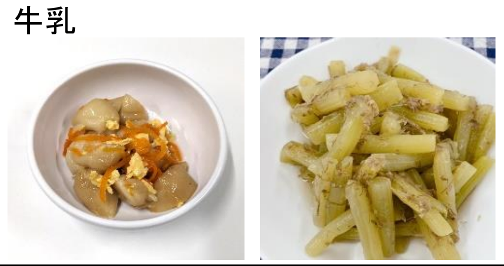
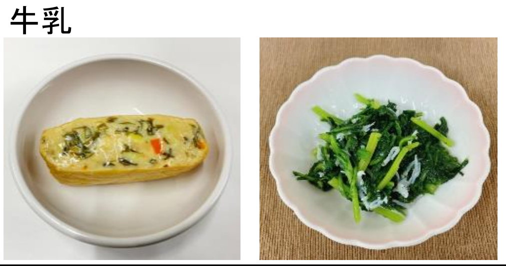
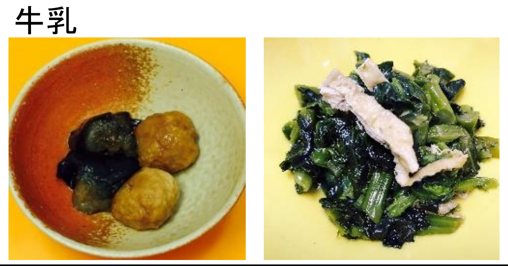
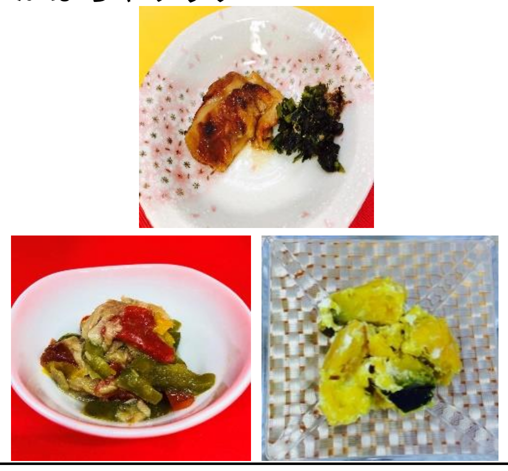
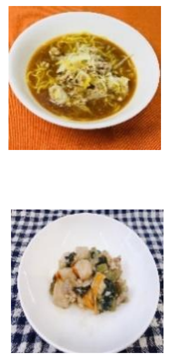
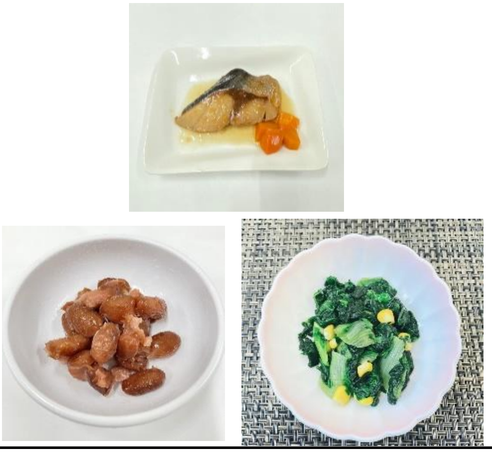
※写真と実物では付け合せ等が異なる場合がありますのでご了承ください。

管理栄養士　石川奈津子

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：2024/5/20〜5/26

	5月20日（月）	5月21日（火）	5月22日（水）	5月23日（木）	5月24日（金）	5月25日（土）	5月26日（日）
朝食	米飯 なすのミートソースかけ 菜の花のお浸し 牛乳 	米飯 麩と卵の煮物 ふきのおかか和え 牛乳 	米飯 じゃが芋のそぼろ煮 ｷｬﾍﾞﾂとﾊﾑのｺｰﾙｽﾛｰ 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 なすと鶏団子の煮合わせ 菜の花と揚げの煮浸し 牛乳 	米飯 さばの塩焼き オクラのごま和え 牛乳
昼食	米飯 鶏のﾊﾞﾀｰしょうゆ焼き ｶﾗﾌﾙﾋﾟｰﾏﾝとﾂﾅの炒り煮 かぼちゃサラダ 	京ごもくご飯 さわらの照り焼き がんもの煮物 若布とねぎのぬた 	米飯 豚肉のﾃﾞﾐｿｰｽ煮 きざみ昆布の煮物 チンゲン菜のお浸し 	米飯 メンチカツ 切干大根と高野豆腐の煮物 しろ菜とｶﾏﾎﾞｺのお浸し 	［ A ］ 米飯　100ｇ 肉味噌ラーメン かぼちゃのｶﾆあんかけ ごぼうサラダ  ［ B ］ 米飯 豆腐の中華風うま煮 かぼちゃのｶﾆあんかけ ごぼうサラダ 	米飯 ホキの味噌煮 さつま芋の煮合わせ 白菜と人参のお浸し 	［ A ］ チキンカレーライス キャベツの洋風煮 ﾌﾙｰﾂｾﾞﾘｰ（白桃） ［ B ］ 米飯 鶏肉の生姜照り焼き キャベツの洋風煮 ﾌﾙｰﾂｾﾞﾘｰ（白桃）
夕食	米飯 あじの塩焼き カリフラワーのクリーム煮 切り干し大根の酢の物 	米飯 鶏唐揚げの野菜あんかけ　NEW 小松菜のソテー きくらげの中華和え 	米飯 赤魚の生姜煮 きのこの味噌煮 いんげんのピーナッツ和え 	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 鶏肉のマスタード焼き 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） 大根の旨煮 ピーマンの梅和え 	米飯 ぶりの煮つけ 金時煮豆 しろ菜とｺｰﾝのお浸し 
一日分の摂取量	ｴﾈﾙｷﾞｰ　1589kcal　蛋白質　60.4g 脂質　46.4g　炭水化物　228.2g 食塩　4.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　1535kcal　蛋白質　53.5g 脂質　42.9g　炭水化物　227.2g 食塩　6.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　1548kcal　蛋白質　51.3g 脂質　42.2g　炭水化物　232.1g 食塩　4.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　1530kcal　蛋白質　50.1g 脂質　48.6g　炭水化物　214.4g 食塩　6.2g	[A] ｴﾈﾙｷﾞｰ　1617kcal　蛋白質　61.5g 脂質　42.5g　炭水化物　240.6g 食塩　7.9g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ　1594kcal　蛋白質　58.1g 脂質　44.1g　炭水化物　233.5g 食塩　4.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　1523kcal　蛋白質　48.5g 脂質　38g　炭水化物　237.1g 食塩　4.4g	[A] ｴﾈﾙｷﾞｰ　1594kcal　蛋白質　47.5g 脂質　38.6g　炭水化物　261.1g 食塩　5.2g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ　1560kca　蛋白質　57.2g 脂質　36.8g　炭水化物　248.2g 食塩　4.1g

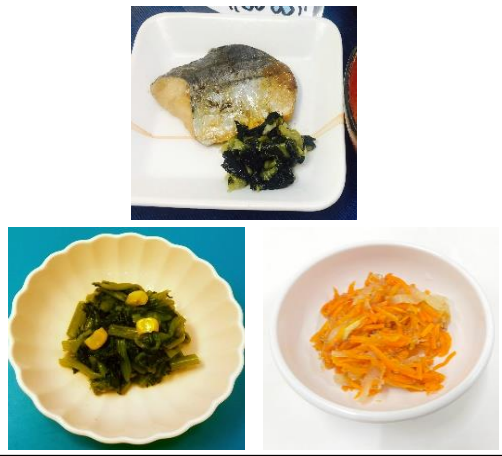
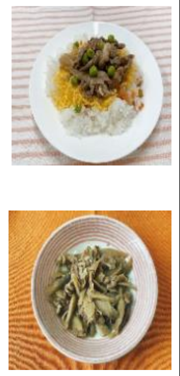
※写真と実物では付け合せ等が異なる場合がありますのでご了承ください。

管理栄養士　石川奈津子

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：2024/5/27～5/31

	5月27日（月）	5月28日（火）	5月29日（水）	5月30日（木）	5月31日（金）
朝食	米飯 かに風味あんかけしんじょう ひじきの煮物 牛乳 	米飯 豆乳仕立ての野菜蒸し 切り干し大根煮 牛乳 	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 ふきの炒め煮 牛乳
昼食	米飯 照りマヨ豆腐ハンバーグ チンゲン菜のソテー えのきと若布の和え物 	米飯 豚肉のスタミナ炒め じゃが芋と玉葱の炒め物 ほうれん草のピーナッツ和え 	米飯 白身フライ はんぺんの卵とじ 冬瓜のピクルス 	米飯 さばの味噌煮 いんげんのｵﾆｵﾝ風味ｿﾃｰ 春菊のカニカマ和え 	米飯 ホッケの塩焼き チンゲン菜の炒め物 無限ピーマンサラダ
夕食	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 	米飯 つくねとれんこんの煮物 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとﾍﾞｰｺﾝのｿﾃｰ 小松菜とｶﾏﾎﾞｺのお浸し 	[　A　] 牛しぐれちらし かぼちゃのﾚｰｽﾞﾝ煮 玉ねぎと若布のﾅﾑﾙ [　B　] 米飯 牛肉の時雨煮 かぼちゃのﾚｰｽﾞﾝ煮 玉ねぎと若布のﾅﾑﾙ  	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	ｴﾈﾙｷﾞｰ　1581kcal　蛋白質　50.9g 脂質　44.6g　炭水化物　236.1g 食塩　6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　1589kcal　蛋白質　51g 脂質　38.6g　炭水化物　251.1g 食塩　5.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　1559kcal　蛋白質　52.9g 脂質　36.3g　炭水化物　247.6g 食塩　5.6g	[A] ｴﾈﾙｷﾞｰ　1550kcal　蛋白質　48.1g 脂質　37.7g　炭水化物　242.4g 食塩　5.7g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ　1600kcal　蛋白質　52.9g 脂質　39.4g　炭水化物　246g 食塩　5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　1501kcal　蛋白質　45.9g 脂質　46.8g　炭水化物　215g 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　石川奈津子

高齢者の睡眠の特徴は？睡眠を良くするための行動

眠ろうとしてもすぐに眠りに入れない、以前よりも早く起きるようになった。これらは高齢者の睡眠によくある特徴です。加齢が進むとともに睡眠の質が悪くなるのは仕方がないことですができればぐっすりと眠りたいですよね。今回は高齢者の睡眠の特徴を理解し、睡眠の質を向上させる方法をご紹介します。

高齢者の睡眠の特徴

○睡眠が浅くなる

深い眠り（ノンレム睡眠）が少なくなり、途中で目覚めやすくなります。

○睡眠時間が短くなる

加齢と共に脳と体に必要な睡眠時間が短くなります。年齢が７０歳を超えると平均睡眠時間は６時間を切るまで短くなります。

○トイレで目が覚める

内臓機能の低下とホルモンの分泌量の低下によりトイレに行く回数が多くなります。40代あたりからトイレで夜間に目覚めることが多くなる人もおられます。

睡眠を良くするためには

○人と比べない

年齢や人、季節などによって睡眠は変化します。人と比べるのではなく、日中の眠気に困らない睡眠を目指しましょう。

○日中に光を浴びる

早朝に光を浴びてしまうと生活リズムが前に倒れてしまいます。夜にぐっすりと眠れるよう積極的に日中に光を浴びるようにしましょう。

○規則正しい生活

運動する、お酒やカフェインは控える、塩分を少なくしてトイレの回数を減らす。規則正しい生活を送ることで自然と睡眠の質も向上します。

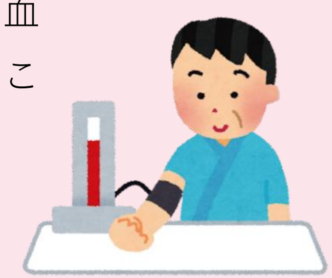
年をとると血圧が高くなる？

みなさんの周りにはどのくらい高血圧の薬を服用している方がいますでしょうか。年齢とともに血圧が上がってきたと気になる人も多いと思います。75歳以上の高齢者で高血圧になる人は約80％といわれており、高齢者の身近な問題となっています。血圧とうまく向き合うため今回は高齢者の血圧の特徴と心がけるべきことをご紹介します。

高齢者の血圧の特徴

○上の血圧（収縮期血圧）が高い

加齢とともに動脈硬化が進行する、血管の収縮や拡張がうまくできなくなることで血圧が高くなります。



○血圧が変動しやすい

・白衣高血圧が増える

自宅では正常な数値になるが、病院で測定すると高血圧になる。環境や心理的なストレスが原因とされます。

・起立性低血圧が増える

起き上がる、立ち上がる動きを急にした時に血圧が低下し立ちくらみを起こす。

日常で心がけること

○減塩

日本人の多くの場合は塩分が多くとりがちです。1日6ｇ未満を目指して少しずつ塩分を抑えましょう。

○運動

運動することで血流が改善され、血圧が下がります。水泳やウォーキングなどの全身を使う有酸素運動が効果的です。

○減量

脂肪が増えると血管が狭くなり血流が悪くなります。肥満の方は適正体重を目指しましょう。