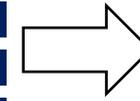




令和6年6月 献立表

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
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

国産かつおカツ

国産カツオのほぐし身
を使用し、醤油と生姜で
下味をつけています。赤
身のカツオ独特の風味を
お楽しみください。



揚げ茄子といんげんの生姜餡

なすといんげんをたっ
ぷりのあん和えました。
あんにはおろした生姜が
入っており辛みと香りが
食欲を刺激します。



ブラッシュアップメニュー

かぼちゃサラダ

かぼちゃを皮の無いダイス状のものに変更しました。お好みでかぼ
ちゃをつぶすとマッシュ状になり食感がよりなめらかになります。



モルツウェル 株式会社

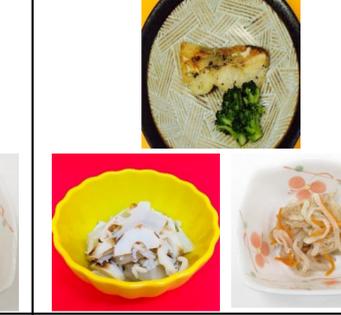
6月 献立表

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：2024/5/27～6/2

	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)	6月1日 (土)	6月2日 (日)
朝食	<p>米飯 かに風味あんかけしんじょう ひじきの煮物 牛乳</p> 	<p>米飯 豆乳仕立ての野菜蒸し 切り干し大根煮 牛乳</p> 	<p>米飯 エビ団子の旨煮 もやしとあげのごま酢 牛乳</p> 	<p>米飯 五目豆煮 菜の花のお浸し 牛乳</p> 	<p>米飯 だし巻き卵 ふきの炒め煮 牛乳</p> 	<p>米飯 豆腐の中華きのこあんかけ いんげんのおかか煮 牛乳</p> 	<p>米飯 厚揚げの生姜煮 しろ菜のお浸し 牛乳</p> 
昼食	<p>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</p> 	<p>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</p> 	<p>米飯 白身フライ はんぺんの卵とじ 冬瓜のピクルス</p> 	<p>米飯 さばの味噌煮 いんげんの和わか風味ソテー 春菊のカニカマ和え</p> 	<p>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</p> 	<p>米飯 蒸し鶏のユーリンチー じゃが芋の煮っころがし ほうれん草とコーンのお浸し</p> 	<p>米飯 豚の味噌煮 卵の花炒り カワラワとアスパラのサラダ</p> 
夕食	<p>米飯 さわらの山椒焼き 春菊の煮浸し 人参サラダ</p> 	<p>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</p> 	<p>米飯 つくねとれんこんの煮物 ブロッコリーとペーコンのソテー 小松菜とカボチャのお浸し</p> 	<p>[A] 牛しぐれちらし かぼちゃのレーズン煮 玉ねぎと若布のナムル</p> <p>[B] 米飯 牛肉の時雨煮 かぼちゃのレーズン煮 玉ねぎと若布のナムル</p> 	<p>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</p> 	<p>米飯 さわらのからし焼き きんぴらごぼう マカロニサラダ</p> 	<p>米飯 赤魚のねぎ蒸し 大根と竹輪の煮物 もやしの酢の物</p> 
一日分の摂取量	<p>エネルギー 1581kcal 蛋白質 50.9g 脂質 44.6g 炭水化物 236.1g 食塩 6g</p>	<p>エネルギー 1589kcal 蛋白質 51g 脂質 38.6g 炭水化物 251.1g 食塩 5.5g</p>	<p>エネルギー 1559kcal 蛋白質 52.9g 脂質 36.3g 炭水化物 247.6g 食塩 5.6g</p>	<p>[A] エネルギー 1550kcal 蛋白質 48.1g 脂質 37.7g 炭水化物 242.4g 食塩 5.7g</p> <p>[B] エネルギー 1600kcal 蛋白質 52.9g 脂質 39.4g 炭水化物 246g 食塩 5g</p>	<p>エネルギー 1501kcal 蛋白質 45.9g 脂質 46.8g 炭水化物 215g 食塩 6.3g</p>	<p>エネルギー 1545kcal 蛋白質 58.8g 脂質 35.8g 炭水化物 240.3g 食塩 6.1g</p>	<p>エネルギー 1554kcal 蛋白質 53.6g 脂質 45.7g 炭水化物 224.5g 食塩 4.6g</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 石川奈津子

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：2024/6/3～6/9

	6月3日 (月)	6月4日 (火)	6月5日 (水)	6月6日 (木)	6月7日 (金)	6月8日 (土)	6月9日 (日)
朝食	<p>パン チーズ入りスクランブルエッグ 菜の花と人参のお浸し 牛乳</p> 	<p>米飯 大豆のトマト煮 オニオンサラダ 牛乳</p> 	<p>米飯 八幡巻き 春菊のしらす和え 牛乳</p> 	<p>米飯 豆腐の肉味噌かけ ひじきと舞茸の煮物 牛乳</p> 	<p>米飯 高野豆腐の卵とじ 大根のサラダ 牛乳</p> 	<p>パン ベーコンと卵の洋風煮 春菊とコーンの煮浸し 牛乳</p> 	<p>米飯 キャベツの洋風煮 3種の豆と豆乳のサラダ 牛乳</p> 
昼食	<p>米飯 たらこの煮つけ かぼちゃと昆布の煮物 キャベツとハムのコルスロ-</p> 	<p>[A] ビーフカレーライス ピーマンと竹輪のきんぴら フルーツゼリー (みかん)</p> <p>[B] 米飯 牛皿 ピーマンと竹輪のきんぴら フルーツゼリー (みかん)</p> 	<p>米飯 さばの照り煮 白菜とキャベツの煮浸し スパゲティサラダ</p> 	<p>米飯 豚の角煮 花高野巻きの煮合わせ しろ菜のカニカマ和え</p> 	<p>米飯 カレーロール きんぴられんこん 菜の花とツナのお浸し</p> 	<p>米飯 豚肉と厚揚げの炒め物 刻み昆布煮 白菜と人参のお浸し</p> 	<p>米飯 さわらの生姜煮 高野豆腐と芽ひじきの煮物 ポテトサラダ (たらこ味)</p> 
夕食	<p>米飯 バジルチキン 冬瓜のとりみ煮 ふきのおかか和え</p> 	<p>米飯 アジつみれの和風あんかけ さつま芋と豚肉の煮物 小松菜のツナ和え</p> 	<p>米飯 洋風チーズ入りハンバーグ 薩摩揚げの炒り煮 ブロッコリーのドレッシング和え</p> 	<p>米飯 ホキの煮つけ 人参とコンニャクの甘酢金平 チンゲン菜のピーナッツ和え</p> 	<p>混ぜ込み青菜ご飯 焼きあじの南蛮漬け 三色煮豆 小松菜のおかか和え</p> 	<p>米飯 めばるのハーブ焼き こんにやくと竹輪の炒め物 春雨サラダしそ風味</p> 	<p>[A] 米飯 100g 親子とじうどん もやし炒め 小松菜のお浸し</p> <p>[B] 米飯 親子とじ もやし炒め 小松菜のお浸し</p> 
一日分の摂取量	<p>エネルギー 1503kcal 蛋白質 59.8g 脂質 44.6g 炭水化物 216.3g 食塩 5.3g</p>	<p>[A] エネルギー 1614kcal 蛋白質 45.8g 脂質 36.2g 炭水化物 267.5g 食塩 6g</p> <p>[B] エネルギー 1586kcal 蛋白質 49.8g 脂質 32.8g 炭水化物 260.5g 食塩 5.1g</p>	<p>エネルギー 1594kcal 蛋白質 53.7g 脂質 47.9g 炭水化物 231.9g 食塩 5g</p>	<p>エネルギー 1559kcal 蛋白質 54.5g 脂質 40.4g 炭水化物 234.3g 食塩 5.5g</p>	<p>エネルギー 1529kcal 蛋白質 52g 脂質 35.2g 炭水化物 245.9g 食塩 5.3g</p>	<p>エネルギー 1472kcal 蛋白質 54.9g 脂質 43g 炭水化物 212.6g 食塩 7g</p>	<p>[A] エネルギー 1506kcal 蛋白質 53g 脂質 38.2g 炭水化物 233.9g 食塩 8.3g</p> <p>[B] エネルギー 1498kcal 蛋白質 53.3g 脂質 40.5g 炭水化物 223.1g 食塩 5.3g</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

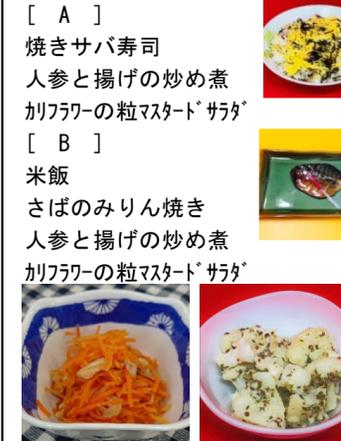
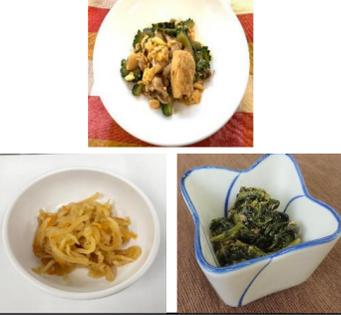
6月 献立表

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：2024/6/10～6/16

	6月10日 (月)	6月11日 (火)	6月12日 (水)	6月13日 (木)	6月14日 (金)	6月15日 (土)	6月16日 (日)
朝食	米飯 鶏団子のポトフ フンゲン菜と揚げの煮浸し 牛乳 	米飯 炒り鶏 フンゲン菜と揚げの煮浸し 牛乳 	米飯 厚焼き玉子 大豆と筍の旨煮 牛乳 	米飯 豆乳よせ ピーマンのうま味ナムル 	米飯 大根のそぼろあんかけ いんげんのおかか和え 牛乳 	米飯 高野の煮合わせ 白菜の生姜和え 牛乳 	米飯 炒り豆腐 ほうれん草と揚げの煮浸し 牛乳 
昼食	米飯 豚肉のデミソス煮 かぼちゃのレーズン煮 若布とカニカマの酢の物 	米飯 ぶりの照り焼き 海鮮チヂミ しる菜とカボチャのお浸し 	米飯 チキンカツ きこの味噌煮 ハムと野菜のマリネサラダ 	米飯 豚の甘辛煮 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 カワラの粒マスタードサラダ [B] 米飯 さばのみりん焼き 人参と揚げの炒め煮 カワラの粒マスタードサラダ 	米飯 豚肉の野菜炒め さつま芋のオレンジ煮 こんにゃくのゆず和え 	米飯 めばるの煮つけ ジャーマンポテト きくらげのドレッシング和え 
夕食	米飯 赤魚の西京焼き 木の葉しんじょうの煮物 ピーマンマリネ 	米飯 ゴーヤチャンプルー 切り干し大根煮 ほうれん草のツナ和え 	米飯 あじの煮つけ さつま芋と昆布の煮物 菜の花のカニカマ和え 	米飯 白身魚の蒸し煮 揚げ茄子の生姜あん 春菊と人参のお浸し 	米飯 つくねとれんこんの煮物 じゃが芋とマッシュルームのソテー 小松菜のごま和え 	米飯 カレイのソテー もやしと桜エビの炒め物 かぼちゃサラダ 改善 	米飯 鶏のにんにくだれ煮 花しんじょうの煮合わせ ごぼうサラダ 
一日分の摂取量	エネルギー 1539kcal 蛋白質 51.1g 脂質 37g 炭水化物 242.2g 食塩 4.9g	エネルギー 1510kcal 蛋白質 51.6g 脂質 41.9g 炭水化物 226.3g 食塩 5.8g	エネルギー 1554kcal 蛋白質 51.3g 脂質 35.1g 炭水化物 251g 食塩 5g	エネルギー 1607kcal 蛋白質 51.1g 脂質 50.7g 炭水化物 227.3g 食塩 5.1g	[A] エネルギー 1479kcal 蛋白質 50.6g 脂質 27.4g 炭水化物 243.3g 食塩 6.4g [B] エネルギー 1568kcal 蛋白質 51.5g 脂質 36.7g 炭水化物 244.3g 食塩 5.3g	エネルギー 1559kcal 蛋白質 52.8g 脂質 42.9g 炭水化物 235.1g 食塩 5.6g	エネルギー 1503kcal 蛋白質 58.1g 脂質 40.3g 炭水化物 220.3g 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

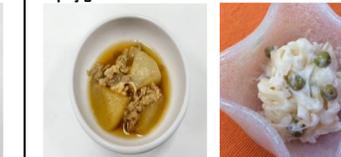
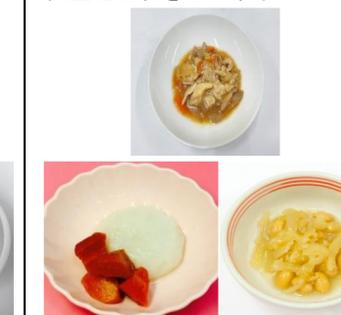
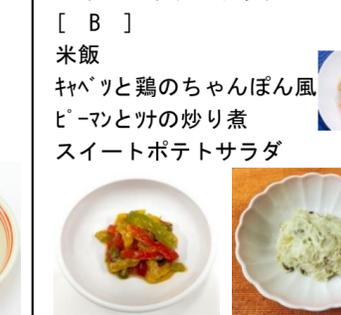
6月 献立表

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：2024/6/17～6/23

	6月17日 (月)	6月18日 (火)	6月19日 (水)	6月20日 (木)	6月21日 (金)	6月22日 (土)	6月23日 (日)
朝食	パン スクランブルエッグ 菜の花と揚げのお浸し 牛乳 	米飯 赤魚のみりん焼き もやしのカレー炒め 牛乳 	米飯 五目豆煮 無限ピーマンサラダ 牛乳 	米飯 豆乳仕立ての野菜蒸し 冬瓜のピクルス 牛乳 	米飯 スペイン風オムレツ オクラのごま和え 牛乳 	米飯 大根と牛肉のトマト煮 オニオンサラダ 牛乳 	米飯 ふんわり卵の甘酢あんかけ しろ菜のお浸し 牛乳 
昼食	米飯 国産カツオカツ NEW ひじきと大豆の煮物 カリフラワーの甘酢 	わかめご飯 焼き豆腐のえのきあんかけ インゲンとベーコンのソテー 春菊のカニカマ和え 	米飯 ゆで鶏の南蛮 ふるふき大根 小松菜のお浸し 	米飯 さわらの照り焼き きのこの佃煮風 人参とツナのサラダ 	米飯 コロッケ ほうれん草と揚げの煮浸し マカロニサラダ 	米飯 ぎせい豆腐の野菜あんかけ じゃが芋とツナのしょうゆ炒め ブロッコリーと鶏むねのごま和え 	米飯 あじとごぼうのつくね 里芋のべーコン炒め 春菊のカニカマ和え 
夕食	米飯 豚肉のオスターソース炒め 里芋の味噌煮 切り干し大根の酢の物 	米飯 ハヤシソースハンバーグ がんもの含め煮 玉ねぎとツナの和風サラダ 	米飯 さばの塩焼き 南瓜のごままぶし はるさめサラダ 	[A] ホーカレライス 菜の花とかまぼこの煮浸し フルーツゼリー (パイン) [B] 米飯 豚肉のチャプチェ風 菜の花とかまぼこの煮浸し フルーツゼリー (パイン) 	米飯 鶏肉の梅煮 キャベツとしらすのあんかけ なすの揚げびたし 	米飯 豚すき焼き はんぺんの煮合わせ 大豆と玉ねぎのマリネ 	[A] 鶏と椎茸のちらし寿司 ピーマンとツナの炒り煮 スイートポテトサラダ [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 スイートポテトサラダ 
一日分の摂取量	エネルギー 1561kcal 蛋白質 53.5g 脂質 45.3g 炭水化物 233.9g 食塩 6g	エネルギー 1496kcal 蛋白質 49.9g 脂質 38.9g 炭水化物 230.4g 食塩 6.7g	エネルギー 1558kcal 蛋白質 53.8g 脂質 40.8g 炭水化物 236.5g 食塩 5.8g	[A] エネルギー 1543kcal 蛋白質 46.9g 脂質 35.4g 炭水化物 251.5g 食塩 5g [B] エネルギー 1540kcal 蛋白質 49.3g 脂質 36.3g 炭水化物 246g 食塩 3.8g	エネルギー 1556kcal 蛋白質 48.9g 脂質 40.3g 炭水化物 244.4g 食塩 6g	エネルギー 1628kcal 蛋白質 48.3g 脂質 48.5g 炭水化物 239.1g 食塩 4.1g	[A] エネルギー 1486kcal 蛋白質 44g 脂質 35.9g 炭水化物 240g 食塩 6.7g [B] エネルギー 1548kcal 蛋白質 54.5g 脂質 42.3g 炭水化物 234.4g 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。

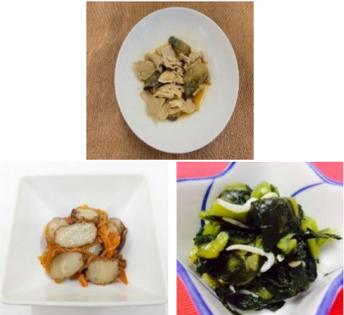
6月 献立表

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：2024/6/24～6/30

	6月24日 (月)	6月25日 (火)	6月26日 (水)	6月27日 (木)	6月28日 (金)	6月29日 (土)	6月30日 (日)
朝食	パン オムレツ 野菜のコーンクリーム煮 牛乳 	米飯 かに風味あんかけしんじょう ハムと野菜のマリネサラダ 牛乳 	米飯 ひじきの豆腐寄せトマト煮込み キャベツのピーナッツ和え 牛乳 	米飯 山形芋煮風 かぼちゃとツナのサワー漬け 牛乳 	米飯 ウインナーと卵のケチャップ炒め モロヘイヤのお浸し 牛乳 	米飯 厚揚げの煮合わせ 春菊とちくわの和え物 牛乳 	米飯 エビ大根 チンゲン菜のお浸し 牛乳 
昼食	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 	米飯 さわらの煮つけ チンゲン菜のソテー もやしとあげの酢の物 	米飯 甘辛ダレの唐揚げ じゃが芋のカレー炒め 人参サラダ 	米飯 塩豚 いんげんソテー 白菜のゆかり和え 	米飯 たらのあんかけ ふきの炒め煮 大根の白だし漬け 	[A] 米飯 100g あごだしラーメン 揚げ茄子といんげんの生姜餡 NEW もやしの酢の物 [B] 米飯 ぶりの煮つけ 揚げ茄子といんげんの生姜餡 NEW 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 ブロッコリーのサラダ 
夕食	米飯 白身魚のバジル焼き かぼちゃの煮物 白菜と人参のお浸し 	米飯 和風おろしハンバーグ 高菜と豚肉のオイロ炒め ほうれん草のお浸し 	米飯 あじの香味野菜パン粉焼き 細切り昆布の煮物 菜の花のお浸し 	麻婆丼 きんぴられんこん 春菊と人参のお浸し 	米飯 豚肉の南蛮漬け しろ菜の煮浸し じゃが芋のコロコロサラダ 	米飯 鶏とごぼうの山椒梅酒煮 金時煮豆 菜の花の菜種和え 	米飯 さばの梅かつお焼き さつまいの甘露煮 ほうれん草の白和え 
一日分の摂取量	エネルギー 1481kcal 蛋白質 52.4g 脂質 41.2g 炭水化物 220.2g 食塩 6.3g	エネルギー 1528kcal 蛋白質 53.5g 脂質 40.4g 炭水化物 230g 食塩 5.9g	エネルギー 1513kcal 蛋白質 53.5g 脂質 35.1g 炭水化物 237.8g 食塩 6.1g	エネルギー 1574kcal 蛋白質 50.7g 脂質 44g 炭水化物 236.2g 食塩 6.2g	エネルギー 1548kcal 蛋白質 49g 脂質 47.4g 炭水化物 223.7g 食塩 5.1g	[A] エネルギー 1505kcal 蛋白質 51.7g 脂質 30.6g 炭水化物 246.5g 食塩 8.2g [B] エネルギー 1560kcal 蛋白質 56.1g 脂質 38.8g 炭水化物 241.4g 食塩 4.3g	エネルギー 1591kcal 蛋白質 55.8g 脂質 41.9g 炭水化物 242g 食塩 5.1g

※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

梅雨の時期から食中毒対策をしましょう！

梅雨に入り湿気が多く気温も比較的高い梅雨どきは食中毒が発生しやすい時期になります。食中毒を引き起こす原因菌の多くは高温多湿な環境で増殖するため梅雨の時期には特に食中毒に気を付ける必要があります。また気温が高くなると体力が低下する上に、冷たい物が食べたくなり、加熱せずに食品を食べてしまって食中毒になるケースもあります。今回は食中毒を引き起こさないために予防のポイントと対策を解説します。

食中毒予防の3原則

○付けない

手にはさまざまな雑菌が付いています。食中毒の原因菌やウイルスを食べ物に付けないように、次のような時は必ず手を洗いましょう。

- ・調理や食事を行う前
- ・帰宅やトイレの後
- ・生の肉や魚、卵を取り扱う前後



○増やさない

細菌の多くは高温多湿な環境で増殖が活発になりますが10度以下の低温になると増殖がゆっくりになります。菌の増殖を防ぐため低温で食材を保管し、できるだけ早く食べきってしまいましょう。



○やっつける

・ほとんどの細菌は加熱によって死滅しますので肉や魚はもちろん、野菜なども加熱して食べれば安全です。特に肉料理は中心までよく加熱することが重要で中心部を75℃で1分以上加熱するようにしましょう。



・まな板などの調理器具にも細菌は付着します。生ものを取り扱った際は熱湯をかけるまたは台所用殺菌剤で殺菌するようにしましょう。



おう吐や下痢の症状がある場合は無理せず、医師の診断を受けるようにしましょう。感染を広げないことも予防の一つです。



美味しいだけじゃないお茶の力

仕事で疲れた時や食後にお茶を飲んでほっと一息。お茶がもたらすリラックス効果を実感している人は多いのではないのでしょうか？お茶に含まれる成分には、こうしたリラクゼーション効果以外にも多くの機能性や作用があることがわかっています。今回は体に良いとされるお茶の成分と作用を詳しくご紹介します。

お茶の3大成分

○カテキン

お茶特有の渋味や苦味の成分のもとになります。殺菌作用があり風邪や感染症を予防する効果があります。



○テアニン

テアニンには副交感神経を優位にすることでリラックス効果や抗ストレス作用など身体を休める効果があります。



○カフェイン

カフェインには眠気の原因物質の働きを抑制し、眠気を覚ます効果がありお茶が古くから愛飲されてきた理由と言えます。



お茶の種類別効果

○緑茶

緑茶には左で紹介した効能の他に苦み成分のタンニンによるダイエット効果、血圧やコレステロールの上昇を抑制する効果など様々な健康増進に関わる効果が期待できます。



○麦茶

麦茶の原料である大麦には身体を冷やす働きがあります。また汗をかいて失ったナトリウムやカリウムなどを補うこともできるため熱中症予防に適しています。



○ほうじ茶

ほうじ茶の香り成分であるピラジンにはリラックス効果が期待できます。他にも冷え性改善効果や高血圧予防効果が期待できます。他のお茶よりカフェイン量が少ないため妊婦の方や小さな子供にもおすすめです。

