



令和7年4月 献立表

今月から商品に関するご意見、ご感想などを気軽に入力していただけるフォームを作成しました。QRコードを読み取っていただくと入力フォームに移ります。ご意見、ご感想お待ちしております。



今月の新メニュー



マカたまサラダ

くるくるとしたらせん状が特徴のフジッリタイプのマカロニと卵を使用したサラダです。マカロニの食感をお楽しみ頂けます。



ブラッシュアップメニュー

たけのこの木の芽和え

たけのこが硬いというご意見を受け、食材の見直しを行いました。以前よりも柔らかくなり、サイズを小さくしたため、より食べやすくなりました。









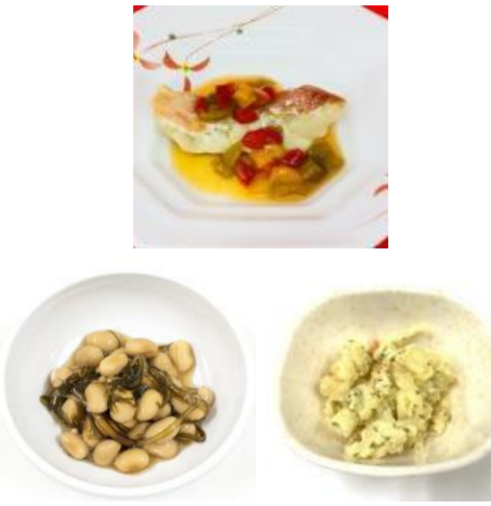
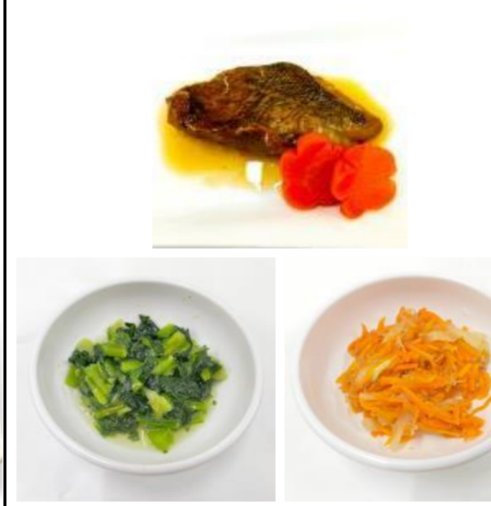

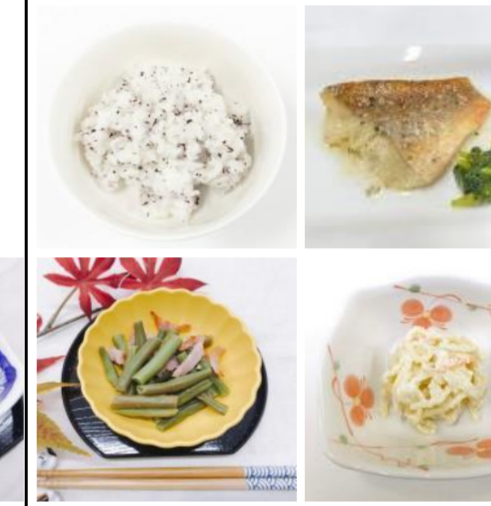




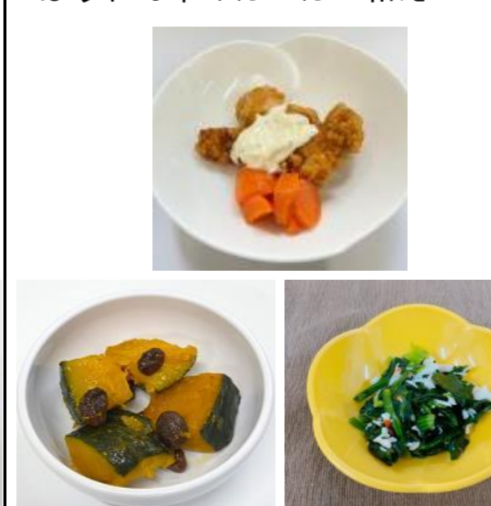





モルツウェル株式会社

4月献立表

モルツウェル株式会社
 島根県松江北陵町18番地1 TEL 0852-20-2400

常食3品
 期間：2025/3/31～4/6

	3/31 (月)	4/1 (火)	4/2 (水)	4/3 (木)	4/4 (金)	4/5 (土)	4/6 (日)
朝食	パン チーズオムレット きんぴらごぼう 牛乳 	米飯 大根と牛肉のトコト煮 しろ菜のごま和え 牛乳 	米飯 オムレット ふきのおかか和え 牛乳 	米飯 山形芋煮風 切干大根と高野豆腐の煮物 牛乳 	米飯 アスパラガスの卵炒め 春菊のお浸し 牛乳 	米飯 枝豆のふわふわ豆腐 小松菜と人参のお浸し 牛乳 	パン ふんわり卵の甘酢あんかけ 若布とツナのお酢の物 牛乳 
昼食	米飯 さばの生姜煮 金時煮豆 キャベツとしらすの甘酢 	米飯 赤魚の彩りピーマンソースかけ 大豆煮 マカたまサラダ NEW 	米飯 塩豚 カリフラワーのクリーム煮 けんちん菜と揚げのお浸し 	米飯 めばるの煮つけ 小松菜の煮浸し 人参サラダ 	米飯 鶏とごぼうの山椒梅酒煮 さつま芋の煮物 キャベツとツナのポン酢和え 	ゆかりごはん 赤魚のねぎ蒸し いんげんの和風風味炸- スパゲティサラダ 	米飯 豚肉の野菜炒め 菜の花と揚げの煮浸し 大根の白だし漬け 
夕食	米飯 豚肉のチャプチェ風 小松菜の煮浸し ひじきと枝豆の白和え 	米飯 バジルチキン 人参とちくわの炒り煮 菜の花のツナ和え 	米飯 さわらのごま煮 キャベツとハムの白だし煮 ポテトサラダ (たらこ味) 	米飯 チキン南蛮 かぼちゃのレーズン煮 ほうれん草のカニカマ和え 	米飯 さばの味噌煮 ふきの炒め煮 もやしとあげの酢の物 	米飯 ハンバーグチリソース かに風味かまぼこ磯辺天ぷら ブロッコリーのドレッシング和え 	米飯 ホキの煮つけ ひじきと大豆の煮物 オクラのごま和え 
一日分の摂取量	エネルギー 1,644kcal 蛋白質 53.7g 脂質 50.9g 炭水化物 236.9g 食塩 6.0g	エネルギー 1,560kcal 蛋白質 61.7g 脂質 41.5g 炭水化物 227.8g 食塩 4.6g	エネルギー 1,531kcal 蛋白質 54.1g 脂質 43.4g 炭水化物 220.7g 食塩 4.9g	エネルギー 1,543kcal 蛋白質 49.7g 脂質 34.2g 炭水化物 252.2g 食塩 5.2g	エネルギー 1,582kcal 蛋白質 48.2g 脂質 44.5g 炭水化物 238.6g 食塩 4.8g	エネルギー 1,507kcal 蛋白質 47.8g 脂質 39.3g 炭水化物 232.7g 食塩 6.5g	エネルギー 1,552kcal 蛋白質 57.5g 脂質 50.7g 炭水化物 212.6g 食塩 6.1g

※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

4月献立表

モルツウェル株式会社
 島根県松江北陵町18番地1 TEL 0852-20-2400

常食3品
 期間：2025/4/7～4/13

	4/7 (月)	4/8 (火)	4/9 (水)	4/10 (木)	4/11 (金)	4/12 (土)	4/13 (日)
朝食	米飯 厚焼き玉子 卵の花の柚子風味 牛乳 	米飯 薩摩揚げの煮合わせ 春菊とツナの煮浸し 牛乳 	米飯 大豆と筍の旨煮 ピーマンマリネ 牛乳 	米飯 豆腐の中華きこのあんかけ カリフラワーの甘酢 牛乳 	パン ス克蘭ブルエッグ ひじきの煮物 牛乳 	米飯 大豆としらすの煮物 3色野菜の中華風ごま和え 牛乳 	米飯 豚肉と玉ねぎの炒め物 小松菜の柚子和え 牛乳 
昼食	[A] 米飯 100g カレーうどん さつまいもと昆布の煮物 オニオンとハムのサラダ [B] 米飯 豚肉のデミソース煮 さつまいもと昆布の煮物 オニオンとハムのサラダ 	米飯 鶏の青じそソース かぼちゃの煮物 しろ菜のカニカマ和え 	[A] 鮭のちらし寿司 里芋の煮っころがし ほうれん草のかまぼこ和え [B] 米飯 鮭の幽庵焼き 里芋の煮っころがし ほうれん草のかまぼこ和え 	米飯 ホッケのフライ がんもとれんこんの煮物 春菊のおかか和え 	米飯 ゆで鶏の南蛮 はんぺんの煮合わせ ｷﾝゲン菜とｺｰﾝのお浸し 	米飯 さばのみりん焼き じゃが芋とマッシュルームのｼｰ ほうれん草のカニカマ和え 	米飯 鶏の照り煮 金時煮豆 わかめと竹輪のごまマヨ和え 
夕食	米飯 あじの生姜煮 れんこんと人参の煮物 春雨サラダしそ風味 	米飯 さわらのみりん焼き もやしと揚げの煮浸し じゃが芋のコロコロサラダ 	米飯 豚すき焼き 大根の旨煮 いんげんのピーナッツ和え 	米飯 豚肉のチャプチェ風 さつまいもと油揚げの味噌煮 小松菜の海苔和え 	米飯 たらの煮つけ ブロccoliのホタテあんかけ かぼちゃサラダ 	米飯 鶏の旨煮 カラフルピーマン炒め 白菜のツナ和え 	米飯 赤魚の生姜煮 ブロccoliとﾊﾟｰｺﾝのｼｰ 菜の花のお浸し 
一日分の摂取量	[A] 1637kcal 蛋白質 55.2g 脂質 40.2g 炭水化物 262.2g 食塩 9.0g [B] 1622kcal 蛋白質 52.2g 脂質 42.8g 炭水化物 247.7g 食塩 5.7g	1567kcal 蛋白質 58.1g 脂質 42.3g 炭水化物 233.8g 食塩 4.9g	[A] 1494kcal 蛋白質 48.5g 脂質 36.4g 炭水化物 232.0g 食塩 5.6g [B] 1499kcal 蛋白質 54.3g 脂質 36.4g 炭水化物 230.7g 食塩 5.3g	1605kcal 蛋白質 47.2g 脂質 43.7g 炭水化物 251.0g 食塩 5.3g	1526kcal 蛋白質 62.7g 脂質 43.4g 炭水化物 221.1g 食塩 5.9g	1597kcal 蛋白質 58.9g 脂質 43.4g 炭水化物 234.3g 食塩 5.2g	1554kcal 蛋白質 60.3g 脂質 38.4g 炭水化物 236.9g 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

4月献立表

モルツウェル株式会社
 島根県松江北陵町18番地1 TEL 0852-20-2400

常食3品
 期間：2025/4/14～4/20

	4/14 (月)	4/15 (火)	4/16 (水)	4/17 (木)	4/18 (金)	4/19 (土)	4/20 (日)
朝食	米飯 ウィナーと卵のケチャップ炒め キャベツと人参のサラダ 牛乳 	米飯 厚揚げのあっさり炊き もやしの酢の物 牛乳 	米飯 かに風味あんかけしんじょう キャベツの洋風煮 牛乳 	米飯 炒り豆腐 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 洋風スクランブル&ウイナーセット いんげんソテー 牛乳 	米飯 しのだ煮 菜の花と竹輪の和え物 牛乳 
昼食	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 	[A] 米飯 100g 鶏南蛮そば かぶの煮物 春菊とカボコのお浸し [B] 米飯 鶏肉と玉葱の甘ポン酢煮 かぶの煮物 春菊とカボコのお浸し 	米飯 あじの味噌煮 そぼろきんぴら マカたまサラダ NEW 	[A] ポークカレーライス チゲン菜とカボコのお浸し フルーツゼリー (りんご) [B] 米飯 豚の甘辛煮 チゲン菜とカボコのお浸し フルーツゼリー (りんご) 	米飯 鶏のケチャップ焼き ピーマンと竹輪のきんぴら きくらげの中華和え 	米飯 赤魚の煮つけ ひじきと舞茸の煮物 しろ菜とカマボコのお浸し 	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 
夕食	米飯 豚肉とチゲン菜の旨辛炒め きのこの佃煮風 3種の豆と豆乳のサラダ 	米飯 ぶりのトマトソース煮 南瓜のごままぶし 人参と卵の和え物 	米飯 豚の生姜炒め コンヤクと薩摩揚げの炒煮 いんげんのごま和え 	米飯 めばるの山椒焼き 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 鶏肉のすき煮 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 
一日分の摂取量	エネルギー 1,633kcal 蛋白質 54.9g 脂質 52.3g 炭水化物 226.6g 食塩 5.6g	[A] エネルギー 1515kcal 蛋白質 54.9g 脂質 36.5g 炭水化物 240.1g 食塩 7.5g [B] エネルギー 1516kcal 蛋白質 59.4g 脂質 38.3g 炭水化物 231.1g 食塩 5.2g	エネルギー 1,655kcal 蛋白質 55.0g 脂質 50.3g 炭水化物 235.9g 食塩 5.1g	[A] エネルギー 1502kcal 蛋白質 45.3g 脂質 34.3g 炭水化物 246.8g 食塩 5.3g [B] エネルギー 1554kcal 蛋白質 53.2g 脂質 39.9g 炭水化物 238.2g 食塩 4.1g	エネルギー 1,544kcal 蛋白質 56.4g 脂質 42.2g 炭水化物 228.5g 食塩 4.5g	エネルギー 1,526kcal 蛋白質 58.5g 脂質 45.7g 炭水化物 218.0g 食塩 6.7g	エネルギー 1,528kcal 蛋白質 51.4g 脂質 39.5g 炭水化物 233.4g 食塩 4.5g

※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

4月献立表

モルツウェル株式会社
 島根県松江北陵町18番地1 TEL 0852-20-2400

常食3品
 期間：2025/4/21～4/27

	4/21 (月)	4/22 (火)	4/23 (水)	4/24 (木)	4/25 (金)	4/26 (土)	4/27 (日)
朝食	米飯 エビの彩りしんじょう 白菜のお浸し 牛乳 	パン 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 	米飯 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 厚揚げの生姜煮 ほうれん草の炒め物 牛乳 	米飯 炒り鶏 三色煮豆 牛乳 
昼食	米飯 鶏のバターしょうゆ焼き ジャーマンポテト カワワとツナのサワー漬け 	米飯 メンチカツ 大根と竹輪の煮物 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 豚肉のスタミナ炒め 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 たけのこの木の芽和え 改善 	米飯 めばるの煮つけ 人参とコンニャクの甘酢金平 けんせう菜とかまぼこのお浸し 	米飯 ぶりの照り焼き 白菜と人参の煮浸し 春雨サラダしそ風味 
夕食	米飯 さばの梅かつお焼き 人参と揚げの炒め煮 春菊のカニカマ和え 	米飯 さわらの南部焼き なすと鶏肉の煮合わせ ポテトサラダ 	米飯 鶏肉のマスタード焼き カワワとツナの炒り煮 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 しろ菜の煮浸し 大根のおかかマヨ和え 	米飯 豚肉の南蛮漬け 薩摩揚げの炒り煮 カワワとアスパラのササゲ 	米飯 洋風チーズ入りハンバーグ きのこ煮 菜の花とツナのお浸し 
一日分の摂取量	エネルギー 1,607kcal 蛋白質 57.7g 脂質 48.0g 炭水化物 228.8g 食塩 5.1g	エネルギー 1,583kcal 蛋白質 54.0g 脂質 50.8g 炭水化物 225.0g 食塩 6.2g	エネルギー 1,515kcal 蛋白質 56.8g 脂質 34.9g 炭水化物 240.5g 食塩 4.3g	エネルギー 1,556kcal 蛋白質 54.9g 脂質 38.0g 炭水化物 242.1g 食塩 5.8g	[A] エネルギー 1484kcal 蛋白質 43.3g 脂質 38.4g 炭水化物 232.0g 食塩 5.9g [B] エネルギー 1555kcal 蛋白質 54.7g 脂質 44.2g 炭水化物 230.2g 食塩 5.2g	エネルギー 1,552kcal 蛋白質 55.0g 脂質 42.9g 炭水化物 227.0g 食塩 4.7g	エネルギー 1,544kcal 蛋白質 53.2g 脂質 36.1g 炭水化物 248.0g 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 石川奈津子

4月献立表

モルツウェル株式会社
 島根県松江北陵町18番地1 TEL 0852-20-2400

常食3品
 期間：2025/4/28～4/30

	4/28 (月)	4/29 (火)	4/30 (水)	Illustration: Cherry Blossoms, Pigeons, Family Picnic, Easter Bunny, and Baskets							
朝食	米飯 はんぺんの卵とじ 小松菜と揚げのお浸し 牛乳 	米飯 大根と牛肉のｺｯｺ煮 ブロccoliのサラダ 牛乳 	米飯 鶏団子のみぞれ煮 もやしと揚げの煮浸し 牛乳 								
昼食	[A] 米飯 100g 博多豚骨ラーメン かぼちゃのカニあんかけ オニオンサラダ [B] 米飯 キャベツと豚肉の生姜蒸し かぼちゃのカニあんかけ オニオンサラダ 	米飯 鶏肉のカレー煮 じゃが芋の煮ころがし スパゲティサラダ 	米飯 さばのからし焼き がんもの煮物 ほうれん草のピーナッツ和え 								
夕食	米飯 ホッケの塩焼き ふわふわ豆腐のもずく煮 切り干し大根の酢の物 	米飯 さわらの幽庵焼き 大豆のトマト煮 チンゲン菜のカニカマ和え 	米飯 八宝菜 ふきのおかか煮 若布とツナ酢の物 								
一日分の摂取量	[A] エネルギー 1485kcal 蛋白質 47.7g 脂質 37.6g 炭水化物 230.1g 食塩 9.3g [B] エネルギー 1565kcal 蛋白質 48.4g 脂質 47.6g 炭水化物 225.3g 食塩 5.8g	エネルギー 1,531kcal 蛋白質 57.9g 脂質 40.3g 炭水化物 226.6g 食塩 4.2g	エネルギー 1,603kcal 蛋白質 54.6g 脂質 50.9g 炭水化物 220.4g 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。

管理栄養士 石川奈津子



春の食材と健康



春は新鮮で栄養豊富な食材が多く出回る季節です。これらの食材を取り入れることで、健康をサポートし、季節の変わり目に対応することができます。今回は春の代表的な食材とそれぞれの健康効果をご紹介します。

春キャベツ

春キャベツは冬のキャベツに比べて柔らかく、甘みがあるのが特徴です。ビタミンCや食物繊維が豊富に含まれており、免疫力の向上や消化促進に役立ちます。サラダやスープ、炒め物など幅広い料理に活用できます。

たけのこ

筍は低カロリーで食物繊維が多く、腸内環境を整える効果があります。また、カリウムやビタミンB群が豊富に含まれており、むくみ予防やエネルギー代謝を助けます。炊き込みご飯や天ぷら、煮物にするのが一般的です。

菜の花

菜の花はほろ苦い風味が特徴で、ビタミンC、鉄分、カロテンが豊富に含まれています。これらの栄養素により、抗酸化作用や貧血予防、免疫力の向上が期待できます。お浸しや和え物、パスタの具材など様々な料理で楽しむことができます。

山菜

春の山菜には、ふきのとう、こごみ、タラの芽などがあります。これらの山菜は、特有の香りと風味があり、ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富に含まれています。天ぷらやお浸しにして、旬の味覚を堪能できます。



いちご

春はいちごが旬の果物です。ビタミンC、食物繊維、ポリフェノールが豊富に含まれており、美肌効果や抗酸化作用、免疫力の向上に役立ちます。そのまま食べるのはもちろん、デザートやスムージーにしても美味しく楽しめます。





睡眠の質向上



4月は新しい季節の始まりで、生活習慣を整えるのに最適な時期です。しかし、季節の変わり目は睡眠リズムが乱れやすくなります。規則正しい生活を心がけ、質の良い睡眠を確保しましょう。睡眠の質を向上させることは、健康と幸福感を維持するために非常に重要です。今回は睡眠の質を高めるヒントを紹介します。

規則正しい生活リズムを保つ

毎日同じ時間に寝て、起きることを心がけましょう。週末もできるだけ同じリズムを保つことで、体内時計が安定し、自然に眠りにつくことができます。



ストレス管理

ストレスは睡眠の質に大きな影響を与えます。ストレスを軽減するために、リラクゼーション法や瞑想、深呼吸などを取り入れると良いでしょう。また、趣味や好きなことを楽しむ時間を持つことも大切です。

カフェインやアルコールの摂取を控える

カフェインやアルコールは睡眠の質を低下させる原因となります。特に午後以降はカフェインの摂取を控え、アルコールは適量にとどめましょう。



リラックスできる寝室環境を整える

寝室は静かで、暗い環境を作り、自分に合った寝具を選びましょう。寝る前のリラックス習慣として、読書やストレッチも効果的です。



寝る前のスマホやパソコンの使用を控える

スマホやパソコンの画面から発せられるブルーライトは、睡眠ホルモンであるメラトニンの分泌を抑制します。寝る前1時間は、スマホやパソコンの使用を控えるようにしましょう。



適度な運動を取り入れる

適度な運動は、睡眠の質を向上させる効果があります。ただし、寝る直前の激しい運動は避け、夕方から夜にかけての軽い運動を取り入れることがポイントです。ウォーキングやヨガなどが適しています。