

令和7年5月



献立表

今月の新メニュー

スイートコーンご飯

夏に旬を迎えるとうもろこしの炊き込みご飯です。コーンの甘味と優しい塩味を感じていただけます。



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です。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。



とうもろこしの栄養価と健康効果

とうもろこしは、炭水化物の供給源として優れており、エネルギー補給に最適です。また、食物繊維を豊富に含んでいるため、腸内環境を整える効果があります。



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
 島根県松江北陵町18番地1 TEL 0852-20-2400

常食3品
 期間：2025/4/28～5/4

	4/28 (月)	4/29 (火)	4/30 (水)	5/1 (木)	5/2 (金)	5/3 (土)	5/4 (日)
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 大根と牛肉のトコト煮 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 	米飯 高野豆腐の卵とじ コニャクと薩摩揚げの炒め煮 牛乳 	米飯 山形芋煮風 春菊のツナ和え 牛乳 	パン 茄子と卵のトマト味噌炒め 菜の花と人参の煮浸し 牛乳 	米飯 かに風味あんかけしんじょう れんこんのお好み焼き風炒め 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 じゃが芋の煮っころがし 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 	米飯 バジルチキン きんぴらごぼう しろ菜のお浸し 	米飯 ホキの中華あんかけ もやし炒め ブロccoliのドレッシング和え 	米飯 赤魚のねぎ蒸し さつま芋と小松菜の和風生姜あん マカロニサラダ 	米飯 豚の甘辛煮 高野の煮合わせ オクラのごま和え 
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 若布とツナの酢の物 	米飯 焼きあじの南蛮漬け 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 いんげんのおかか煮 3種の豆と豆乳のサラダ 	米飯 ガーリックチキン じゃが芋と玉葱の炒め物 キャベツとハムのコールスロー 	米飯 めばるの山椒焼き ほうれん草と人参の煮浸し ハムと野菜のマリネサラダ 
一日分の摂取量	[A] 1485kcal 蛋白質 47.7g 脂質 37.6g 炭水化物 230.1g 食塩 9.3g [B] 1565kcal 蛋白質 48.4g 脂質 47.6g 炭水化物 225.3g 食塩 5.8g	1,531kcal 蛋白質 57.9g 脂質 40.3g 炭水化物 226.6g 食塩 4.2g	1,603kcal 蛋白質 54.6g 脂質 50.9g 炭水化物 220.4g 食塩 5.5g	1,536kcal 蛋白質 56.7g 脂質 37.4g 炭水化物 238.5g 食塩 4.8g	1,582kcal 蛋白質 57.1g 脂質 47.9g 炭水化物 221.7g 食塩 5.0g	1,506kcal 蛋白質 57.5g 脂質 43.5g 炭水化物 221.7g 食塩 5.4g	1,546kcal 蛋白質 56.3g 脂質 40.3g 炭水化物 230.3g 食塩 5.0g





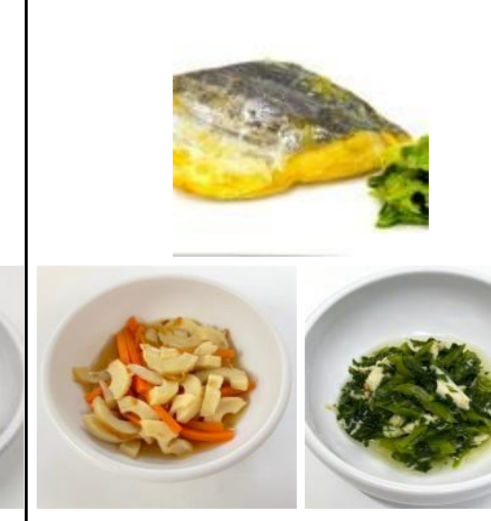
※写真と実物では付け合せ等が異なる場合がありますのでご了承ください。

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
 島根県松江北陵町18番地1 TEL 0852-20-2400

常食3品
 期間：2025/5/5～5/11

	5/5 (月)	5/6 (火)	5/7 (水)	5/8 (木)	5/9 (金)	5/10 (土)	5/11 (日)
朝食	米飯 炒り豆腐 カリフラワーの甘酢 牛乳 	米飯 厚焼き玉子 春菊のピーナッツ和え 牛乳 	米飯 なすと鶏団子の煮合わせ もやしとあげの酢の物 牛乳 	パン トマトスクランブル&ウインナーセット きんぴられんこん 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 豆腐のチャンプルー（副菜） たらこと若布のさっと煮 牛乳 	米飯 八幡巻き いんげんのごま和え 牛乳 
昼食	[A] ツナちらし寿司 里芋のそぼろ煮 チンゲン菜のお浸し [B] 米飯 ぶりの煮つけ 里芋のそぼろ煮 チンゲン菜のお浸し 	米飯 のり塩ささみ揚げ 大豆と筍の旨煮 小松菜としらすのお浸し 	米飯 五目豆腐の銀あんかけ クラムチャウダー風 オニオンとハムのサラダ 	米飯 鶏の旨煮 人参とさつま揚げの佃煮風 スパゲティサラダ 	米飯 赤魚の西京焼き 里芋のゆずそばろ ごぼうサラダ 	米飯 酢鶏 じゃが芋の洋風煮 カリフラワーとアスパラのサラダ 	米飯 豚肉の野菜炒め さつま芋の煮物 三色ピーマンのおかか和え 
夕食	米飯 鶏の和風煮込み かぶのさっぱり煮 マカたまサラダ 	米飯 さばの梅かつお焼き キャベツの洋風煮 ブロッコリーのサラダ 	米飯 塩豚 大根の生姜煮 しろ菜のカニカマ和え 	[A] 米飯 100g きつねうどん かぼちゃの煮物 キャベツのごま酢和え [B] 米飯 たらの煮つけ かぼちゃの煮物 キャベツのごま酢和え 	米飯 豚肉のチャブチェ風 がんもの煮物 小松菜とカボチャのお浸し 	米飯 さわらのからし焼き ちくわの煮物 春菊のカニカマ和え 	米飯 あじの生姜煮 木の葉しんじょうの煮物 ハムともやしのナムル 
一日分の摂取量	[A] エネルギー 1454kcal 蛋白質 44.7g 脂質 32.0g 炭水化物 235.9g 食塩 5.5g [B] エネルギー 1501kcal 蛋白質 52.2g 脂質 36.3g 炭水化物 237.3g 食塩 4.8g	エネルギー 1,538kcal 蛋白質 47.3g 脂質 43.2g 炭水化物 232.0g 食塩 5.7g	エネルギー 1,593kcal 蛋白質 50.1g 脂質 47.4g 炭水化物 235.5g 食塩 6.5g	[A] エネルギー 1627kcal 蛋白質 58.4g 脂質 47.8g 炭水化物 244.2g 食塩 8.4g [B] エネルギー 1562kcal 蛋白質 61.9g 脂質 40.0g 炭水化物 237.0g 食塩 5.5g	エネルギー 1,570kcal 蛋白質 54.6g 脂質 43.1g 炭水化物 228.4g 食塩 4.8g	エネルギー 1,542kcal 蛋白質 53.8g 脂質 37.3g 炭水化物 240.5g 食塩 5.9g	エネルギー 1,616kcal 蛋白質 58.5g 脂質 45.6g 炭水化物 239.5g 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

5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：2025/5/12～5/18

	5/12 (月)	5/13 (火)	5/14 (水)	5/15 (木)	5/16 (金)	5/17 (土)	5/18 (日)
朝食	米飯 オムレツ 薩摩揚げの炒り煮 牛乳 	パン 大豆のトマト煮 小松菜と人参のお浸し 牛乳 	米飯 厚焼き玉子 人参とコンニャクの甘酢金平 牛乳 	米飯 ベーコンと卵の洋風煮 キャベツの煮浸し 牛乳 	米飯 五目豆煮 チンゲン菜のソテー 牛乳 	米飯 ウィナーと卵のキャップ炒め ほうれん草と人参のお浸し 牛乳 	米飯 大豆としらすの煮物 もやしの酢の物 牛乳 
昼食	米飯 ぶりの和風あんかけ 舞茸と人参の炒め煮 ほうれん草とかかの白和え 	米飯 白身魚の蒸し煮 ひじきと竹輪の煮物 ポテトサラダ 	米飯 鶏とごぼうの山椒梅酒煮 三色煮豆 春雨サラダしそ風味 	米飯 豚の生姜炒め 卵の花炒り 菜の花の和え物 	[A] 米飯 100g 越前そば かぼちゃのカニあんかけ カリフラワーの甘酢 [B] 米飯 さばのみりん焼き かぼちゃのカニあんかけ カリフラワーの甘酢 	米飯 豚肉のデミソース煮 インゲンとベーコンのソテー じゃが芋のコロコロサラダ 	京ごもくご飯 さわらの幽庵焼き 大根と人参の旨煮 小松菜と揚げのお浸し 
夕食	米飯 鶏肉のハーブ焼き ブロccoliのホタテあんかけ かぼちゃサラダ 	[A] キーマカレーライス キャベツのソテー フルーツゼリー [B] 米飯 なすと豚肉のポン酢だれ キャベツのソテー フルーツゼリー 	米飯 麻婆豆腐 ふきの炒め煮 もやしの酢の物 	米飯 カレイの煮つけ がんもとれんこんの煮物 若布とツナの酢の物 	米飯 鶏の照り煮 カラフルピーマン炒め オニオンサラダ 	米飯 赤魚の煮つけ 切干と薩摩揚げの煮物 オクラのごま和え 	米飯 カレー煮込みハンバーグ ふわふわ豆腐のもずく煮 トマトペネネサラダ 
一日分の摂取量	エネルギー 1,554kcal 蛋白質 62.1g 脂質 43.1g 炭水化物 233.5g 食塩 4.8g	[A] エネルギー 1461kcal 蛋白質 52.1g 脂質 36.7g 炭水化物 231.6g 食塩 6.3g [B] エネルギー 1552kcal 蛋白質 52.8g 脂質 46.1g 炭水化物 228.0g 食塩 6.6g	エネルギー 1,541kcal 蛋白質 49.8g 脂質 34.5g 炭水化物 250.6g 食塩 5.7g	エネルギー 1,601kcal 蛋白質 56.6g 脂質 45.0g 炭水化物 234.5g 食塩 5.5g	[A] エネルギー 1439kcal 蛋白質 49.4g 脂質 29.9g 炭水化物 239.5g 食塩 6.3g [B] エネルギー 1607kcal 蛋白質 55.1g 脂質 47.1g 炭水化物 233.5g 食塩 4.8g	エネルギー 1,622kcal 蛋白質 52.5g 脂質 51.6g 炭水化物 228.8g 食塩 4.9g	エネルギー 1,510kcal 蛋白質 55.4g 脂質 34.0g 炭水化物 238.6g 食塩 6.9g

※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
 島根県松江北陵町18番地1 TEL 0852-20-2400

常食3品
 期間：2025/5/19～5/25

	5/19 (月)	5/20 (火)	5/21 (水)	5/22 (木)	5/23 (金)	5/24 (土)	5/25 (日)
朝食	米飯 エビ団子の旨煮 コンヤクと竹輪の炒め煮 牛乳 	米飯 麩と卵の煮物 なすの煮物 牛乳 	米飯 大豆煮 切り干し大根の酢の物 牛乳 	米飯 じゃが芋のそぼろ煮 キャベツの浅漬け 牛乳 	パン 洋風スクランブル&ウイナーセット もやし炒め 牛乳 	米飯 厚揚げの生姜煮 春菊のしらす和え 牛乳 	米飯 あじの塩焼き 金時煮豆 牛乳 
昼食	[A] 米飯 160g チーズはんぺんフライ ひじきの煮物 明太子スパゲティサラダ [B] 米飯 あじの香味野菜パン粉焼き ひじきの煮物 明太子スパゲティサラダ 	米飯 ホキの味噌煮 ピーマンとツナの炒り煮 人参サラダ 	米飯 鶏のすっぱ煮 がんもの煮合わせ 菜の花のお浸し 	米飯 豚肉と厚揚げの炒め物 きざみ昆布の煮物 チンゲン菜のお浸し 	米飯 さわらの煮つけ 冬瓜のとりみ煮 ほうれん草のピーナッツ和え 	米飯 めばるのハーブ焼き さつま芋の甘露煮 ごぼうサラダ 	米飯 チンジャオロース ぜんまいと揚げの煮物 ポテトサラダ (たらこ味) 
夕食	米飯 鶏肉の生姜照り焼き 花しんじょうの煮合わせ 春菊と人参のお浸し 	米飯 回鍋肉 (ホイコーロー) カリフラワーのクリーム煮 チンゲン菜とがぼうのごま和え 	[A] 焼きサバ寿司 いんげんの和風風味汁 若布と錦糸卵の中華和え [B] 米飯 さばの照り煮 いんげんの和風風味汁 若布と錦糸卵の中華和え 	米飯 赤魚の生姜煮 きのこ煮 3種の豆と豆乳のサラダ 	米飯 鶏のゆず塩ソテー かぼちゃの煮物 ブロッコリーのカラフルサラダ 	米飯 豚すき焼き 人参とさつま揚げの佃煮風 菜の花と揚げのお浸し 	米飯 豆腐ハンバーグ キノコあんかけ キャベツとツナの卵炒め 大根サラダ 
一日分の摂取量	[A] 1711kcal 蛋白質 53.3g 脂質 53.1g 炭水化物 248.2g 食塩 6.1g [B] 1568kcal 蛋白質 58.5g 脂質 41.0g 炭水化物 234.6g 食塩 5.8g	1588kcal 蛋白質 51.1g 脂質 48.0g 炭水化物 229.3g 食塩 4.7g	[A] 1518kcal 蛋白質 54.2g 脂質 40.0g 炭水化物 225.3g 食塩 6.0g [B] 1607kcal 蛋白質 55.0g 脂質 49.3g 炭水化物 227.0g 食塩 5.0g	1515kcal 蛋白質 52.8g 脂質 37.5g 炭水化物 231.3g 食塩 5.8g	1548kcal 蛋白質 64.8g 脂質 48.1g 炭水化物 214.4g 食塩 6.4g	1659kcal 蛋白質 56.6g 脂質 45.5g 炭水化物 245.3g 食塩 3.9g	1537kcal 蛋白質 51.5g 脂質 34.7g 炭水化物 245.4g 食塩 5.4g

※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 石川奈津子

5月献立表

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

常食3品
 期間：2025/5/26～5/31

	5/26 (月)	5/27 (火)	5/28 (水)	5/29 (木)	5/30 (金)	5/31 (土)			
朝食	米飯 アスパラガスの卵炒め 若布とねぎのめた 牛乳 	米飯 エビの彩りしんじょう もやしのごま酢 牛乳 	米飯 五目豆煮 いんげんのピーナッツ和え 牛乳 	米飯 炒り鶏 ほうれん草の菜種和え 牛乳 	パン スクランブルエッグ 春雨サラダしそ風味 牛乳 	米飯 炒り豆腐 菜の花とツナのお浸し 牛乳 			
昼食	米飯 豚肉の南蛮漬け じゃが芋とマッシュルームのソテー ほうれん草としらすのお浸し 	[A] チキンカレーライス ｷﾝｸﾞﾝ菜とﾊﾞｰｺﾝのソテー フルーツゼリー [B] 米飯 鶏肉と玉葱の甘ポン酢煮 ｷﾝｸﾞﾝ菜とﾊﾞｰｺﾝのソテー フルーツゼリー 	米飯 鶏唐揚げの野菜あんかけ 里芋のベーコン炒め 冬瓜のピクルス 	米飯 アジつみれの和風あんかけ 切干大根と高野豆腐の煮物 カリフラワーの粒マスタードサラダ 	米飯 白身魚フライ さつま芋と昆布の煮物 小松菜のお浸し 	[A] 米飯 100g 肉味噌ラーメン 春菊としらすの煮浸し マカロニサラダ [B] 米飯 豚肉のスタミナ炒め 春菊としらすの煮浸し マカロニサラダ 			
夕食	米飯 さばのからし焼き がんもの煮物 大根葉の和え物 	米飯 カレイの味噌煮 ひじきと舞茸の煮物 スバゲティサラダ 	スイートコーンご飯 NEW さわらのみりん焼き 春菊の煮浸し わかめと竹輪のごまマヨ和え 	米飯 豚の青じそ炒め かぶの煮物 無限ピーマンサラダ 	米飯 鶏のバターしょうゆ焼き れんこんと人参の煮物 なすの揚げびたし 	米飯 ホキの煮つけ カラフルピーマン炒め ブロッコリーのドレッシング和え 			
一日分の摂取量	エネルギー 1,662kcal 蛋白質 54.3g 脂質 57.4g 炭水化物 221.4g 食塩 5.5g	[A] エネルギー 1575kcal 蛋白質 48.8g 脂質 36.2g 炭水化物 257.7g 食塩 5.9g [B] エネルギー 1550kcal 蛋白質 58.3g 脂質 34.4g 炭水化物 245.9g 食塩 4.8g	エネルギー 1,550kcal 蛋白質 51.7g 脂質 37.1g 炭水化物 246.9g 食塩 6.8g	エネルギー 1,621kcal 蛋白質 52.3g 脂質 51.8g 炭水化物 228.0g 食塩 5.9g	エネルギー 1,649kcal 蛋白質 57.7g 脂質 52.0g 炭水化物 241.7g 食塩 6.2g	[A] エネルギー 1461kcal 蛋白質 54.5g 脂質 32.8g 炭水化物 231.5g 食塩 8.2g [B] エネルギー 1574kcal 蛋白質 55.9g 脂質 45.5g 炭水化物 226.9g 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

季節の食事で元気に！初夏の健康術

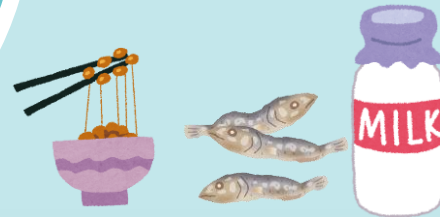
初夏は気温が上がり始め、体調管理が重要になる季節です。今回は初夏ならではの季節の食材を活用し、健康を支える食事の工夫を紹介します。

～初夏におすすめの食材～



カルシウムが豊富な食材

- 小魚や乳製品
骨を強くし、転倒リスクを低減します。
- 豆腐、納豆
植物性タンパク質もプラスできる食材です。



旬の野菜と果物

- トマト、きゅうり、アスパラガス
水分補給に最適で、熱中症予防に役立ちます。
- さくらんぼ、メロン
疲労回復をサポートするアミノ酸が豊富です。

水分補給の重要性

気温が上がる初夏は、脱水症状に注意が必要です。お茶やスープなど、食事からも水分をしっかり摂る工夫を伝えましょう。



食事を楽しむ工夫

- ・見た目がカラフルで楽しい盛り付けを意識する。
- ・家族や友人と一緒に食事することで気持ちが明るくなる。
- ・自分で季節の食材を選びに行く楽しさを取り入れる。





心も体も元気に、五月病の予防



新年度が始まり1か月が過ぎると、疲れやストレスが溜まりやすくなります。今回は、心と体の健康を保つための簡単なヒントをご紹介します。



五月病とは？

主な症状：疲労感、やる気の低下、体調不良など

原因：季節の変わり目や生活リズムの変化、ストレスなど



心のケア



- 自然とのふれあい
緑豊かな公園や庭での散歩でリラックス効果を高める。
- 趣味を楽しむ
手芸、園芸、読書など、自分が好きなことに時間を使う。
- 人との交流
地域の集まりやオンラインのクラスに参加して交流を深める。

体のケア

- 適度な運動
ウォーキングやストレッチなど、体に負担をかけない運動をする。
- 栄養バランス
特にビタミンB群やカルシウム、マグネシウムを意識した食事を摂る。
- 睡眠環境の改善
快適な寝室づくりやリラックスできるナイトルーティンをする。

習慣にするコツ

- 無理をせず、自分のペースで始める。
- 日々の小さな成功を積み重ねることで自信を持つ。
- 周囲にサポートを頼む。

