



令和7年6月 献立表

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。



今月の新メニュー

ハニーマスタードチキン

鶏肉とじゃが芋を主役にしたやさしい甘さとマスタードの風味が絶妙に調和した一品です。ふんわりと香るハニーマスタードが食欲をそそり、赤ピーマンとパセリの緑を加え、見た目も華やかにしました。



ブラッシュアップメニュー

さわらの煮つけ

「身が硬い」、「パサつく」というご意見を受け、調理工程を見直しました。魚を焼く前にひと工夫し、保水効果を高め、パサつきを改善しました。また、加熱温度と時間を最適化し、身が硬くなりすぎないように改善しました。

ハムと野菜のマリネサラダ

「トマトの皮が気になる」というご意見をいただき、トマトをダイス状の小さいカットにすることで、食べやすく仕上げています。



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
 島根県松江北陵町18番地1 TEL 0852-20-2400

常食
 期間：2025/5/26～6/1

	5/26 (月)	5/27 (火)	5/28 (水)	5/29 (木)	5/30 (金)	5/31 (土)	6/1 (日)
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 ス克蘭ブルエッグ 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 	米飯 豆腐の中華きこあんかけ いんげんのおかか煮 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 人参菜とベーコンのソテー フルーツゼリー [B] 米飯 鶏肉と玉葱の甘ポン酢煮 人参菜とベーコンのソテー 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 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 	米飯 蒸し鶏のユーリンチー じゃが芋の煮っころがし ほうれん草のカニカマ和え 
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 スパゲティサラダ 	スイートコーンご飯 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 	米飯 さわらのからし焼き きんぴらごぼう マカたまサラダ 
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	エネルギー 1,523kcal 蛋白質 58.0g 脂質 34.7g 炭水化物 238.8g 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 平井康平

6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
 期間：2025/6/2～6/8

	6/2 (月)	6/3 (火)	6/4 (水)	6/5 (木)	6/6 (金)	6/7 (土)	6/8 (日)
朝食	パン オムレツ しる菜のお浸し 牛乳 	米飯 厚揚げの生姜煮 菜の花と人参のお浸し 牛乳 	米飯 大豆のトマト煮 小松菜のツナ和え 牛乳 	米飯 八幡巻き 春菊のしらす和え 牛乳 	米飯 高野豆腐の卵とじ キャベツの洋風煮 牛乳 	米飯 豆腐の肉味噌かけ 若布と錦糸卵の酢の物 牛乳 	米飯 ベーコンと卵の洋風煮 春菊とコンの煮浸し 牛乳 
昼食	米飯 赤魚のねぎ蒸し 大根と竹輪の煮物 もやしの酢の物 	[A] 鶏と椎茸のちらし寿司 冬瓜のとりみ煮 ごぼうサラダ [B] 米飯 鶏のすっば煮 冬瓜のとりみ煮 ごぼうサラダ 	米飯 和風おろしハンバーグ ちくわの煮物 さつま芋サラダ 	米飯 たらの煮つけ がんもとれんこんの煮物 はるさめサラダ 	米飯 さばの味噌煮 花しんじょうの煮合わせ しる菜のカニカマ和え 	米飯 豚肉とツナ菜の旨辛炒め じゃが芋と玉葱の炒め物 ゆずなます 	米飯 さわらの西京焼き 刻み昆布煮 大根葉の和え物 
夕食	米飯 豚の味噌煮 卵の花炒り カワラアとアスパラのサラダ 	米飯 さばの照り煮 かぼちゃと昆布の煮物 キャベツとハムのコンソール 	米飯 あじのカレー焼き 薩摩揚げの炒り煮 オニオンサラダ 	米飯 豚肉の野菜炒め ひじきの煮物 チンゲン菜のピーナッツ和え 	米飯 鶏肉のハーブ焼き 人参とコンヤクの甘酢金平 ブロッコリーのカラフルサラダ 	米飯 カレイの若狭焼き きんぴられんこん 小松菜のお浸し 	米飯 鶏の和風煮込み コンヤクと竹輪の炒め煮 3種の豆と豆乳のサラダ 
一日分の摂取量	エネルギー 1,503kcal 蛋白質 55.4g 脂質 46.0g 炭水化物 213.7g 食塩 5.9g	[A] エネルギー 1603kcal 蛋白質 48.2g 脂質 47.2g 炭水化物 233.6g 食塩 5.5g [B] エネルギー 1626kcal 蛋白質 52.0g 脂質 52.3g 炭水化物 225.6g 食塩 4.2g	エネルギー 1,553kcal 蛋白質 53.5g 脂質 40.0g 炭水化物 237.0g 食塩 5.9g	エネルギー 1,593kcal 蛋白質 59.5g 脂質 45.0g 炭水化物 233.5g 食塩 6.0g	エネルギー 1,531kcal 蛋白質 55.7g 脂質 40.0g 炭水化物 232.2g 食塩 4.8g	エネルギー 1,496kcal 蛋白質 52.3g 脂質 34.6g 炭水化物 235.5g 食塩 5.7g	エネルギー 1,510kcal 蛋白質 54.5g 脂質 38.6g 炭水化物 227.4g 食塩 5.3g

※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 平井康平

6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
 期間：2025/6/9～6/15

	6/9 (月)	6/10 (火)	6/11 (水)	6/12 (木)	6/13 (金)	6/14 (土)	6/15 (日)
朝食	米飯 あじの塩焼き 朝 キャベツの浅漬け 牛乳 	パン チーズオムレツ チンゲン菜のソテー 牛乳 	米飯 厚焼き玉子 大豆と筍の旨煮 牛乳 	米飯 炒り豆腐 菜の花と揚げのお浸し 牛乳 	米飯 ふんわり卵の甘酢あんかけ カワラアとアスパラのサラダ 牛乳 	米飯 豆腐のあんかけ ピーマンのうま味ナムル 牛乳 	米飯 ねぎたま焼き 玉ねぎと若布のナムル 牛乳 
昼食	米飯 甘辛ダレの唐揚げ ふきの炒め煮 ポテトサラダ (たらこ味) 	米飯 ゆで鶏の南蛮 かぼちゃのレーズン煮 ひじきとツナのサラダ 	米飯 たららのあんかけ ピーマンと竹輪のきんぴら 若布とカニカマの酢の物 	米飯 さばのからし焼き さつま芋の煮物 切り干し大根の酢の物 	わかめご飯 (混ぜ込み) 塩豚 里芋のベーコン炒め 春菊と人参のお浸し 	[A] 米飯 親子とじうどん キャベツと厚揚げのおかか煮 切干とひじきのツマヨサダ [B] 米飯 バジルチキン キャベツと厚揚げのおかか煮 切干とひじきのツマヨサダ 	米飯 あじの煮つけ さつま芋と豚肉の煮物 ほうれん草と揚げのお浸し 
夕食	米飯 豚すき焼き もやし炒め 菜の花のお浸し 	米飯 赤魚の生姜煮 かぶのさっぱり煮 ほうれん草のお浸し 	[A] ビーフカレーライス ブロッコリーのホタテあんかけ フルーツゼリー [B] 米飯 牛皿 ブロッコリーのホタテあんかけ フルーツゼリー 	米飯 鶏の旨煮 揚げ茄子の生姜あん ハムと野菜のマリネサラダ 	米飯 白身魚の蒸し煮 きこの味噌煮 オクラのごま和え 	米飯 さわらの生姜煮 じゃが芋とマッシュルームのソテー 春雨サラダしそ風味 	米飯 ハヤシソースハンバーグ もやしと桜エビの炒め物 トマトペネネサラダ 
一日分の摂取量	エネルギー 1,566kcal 蛋白質 55.9g 脂質 44.4g 炭水化物 232.5g 食塩 4.9g	エネルギー 1,483kcal 蛋白質 61.0g 脂質 37.3g 炭水化物 220.1g 食塩 5.9g	[A] エネルギー 1472kcal 蛋白質 49.2g 脂質 24.1g 炭水化物 256.3g 食塩 6.4g [B] エネルギー 1520kcal 蛋白質 50.5g 脂質 32.4g 炭水化物 249.2g 食塩 5.5g	エネルギー 1,646kcal 蛋白質 55.5g 脂質 46.2g 炭水化物 244.9g 食塩 4.5g	エネルギー 1,521kcal 蛋白質 51.1g 脂質 42.4g 炭水化物 224.4g 食塩 6.2g	[A] エネルギー 1475kcal 蛋白質 50.2g 脂質 32.4g 炭水化物 239.6g 食塩 9.1g [B] エネルギー 1535kcal 蛋白質 57.2g 脂質 41.0g 炭水化物 227.1g 食塩 5.1g	エネルギー 1,523kcal 蛋白質 54.7g 脂質 34.7g 炭水化物 238.1g 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 平井康平

6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
 期間：2025/6/16～6/22

	6/16 (月)	6/17 (火)	6/18 (水)	6/19 (木)	6/20 (金)	6/21 (土)	6/22 (日)
朝食	米飯 炒り鶏 小松菜のごま和え 牛乳 	米飯 豚肉と玉ねぎの炒め物 カリフラワーの甘酢 牛乳 	パン 洋風スクランブル&ウイナーセット キャベツのポン酢和え 牛乳 	米飯 五目豆煮 ブロッコリーのおろし和え 牛乳 	米飯 茄子と卵のトマト味噌炒め ポテトサラダ 牛乳 	米飯 エビの彩りしんじょう かぶの煮物 牛乳 	米飯 トマトスクランブル&ウイナーセット ゆずと白菜のさっぱり和え 牛乳 
昼食	米飯 豚肉のオスターソース炒め 木の葉しんじょうの煮物 マカたまサラダ 	米飯 コロッケ 刻み昆布煮 大豆と玉ねぎのマリネ 	米飯 鶏肉の生姜照り焼き 舞茸と人参の炒め煮 ツナマヨコーンの大根サラダ 	米飯 赤魚の味噌煮 かぼちゃの煮物 しろ菜と人参のお浸し 	米飯 豚の甘辛煮 カリフラワーのクリーム煮 菜の花のカニカマ和え 	米飯 さばのみりん焼き さつま芋の甘露煮 人参サラダ 	米飯 ぎせい豆腐の野菜あんかけ チンゲン菜とピーマンのソテー かぼちゃサラダ 
夕食	米飯 カレイのソテー 切干大根と高野豆腐の煮物 キャベツともずくの和え物 	米飯 ぶりの照り焼き かぼちゃのふわふわ豆腐 スパゲティサラダ 	米飯 めばるの煮つけ 薩摩揚げの炒り煮 チンゲン菜のお浸し 	米飯 回鍋肉 (ホイコーロー) がんもの含め煮 三色ピーマンのおかか和え 	[A] 鮭のちらし寿司 いんげんのおかか煮 オニオンとハムのサラダ [B] 米飯 鮭の塩焼き いんげんのおかか煮 オニオンとハムのサラダ 	米飯 キャベツと鶏のちゃんぽん風 小松菜とちくわの煮浸し 若布と錦糸卵の中華和え 	米飯 豚の生姜炒め じゃが芋とツメのしょうゆ炒め ピーマンマリネ 
一日分の摂取量	エネルギー 1,608kcal 蛋白質 57.0g 脂質 48.4g 炭水化物 226.9g 食塩 5.6g	エネルギー 1,590kcal 蛋白質 50.3g 脂質 44.9g 炭水化物 240.8g 食塩 6.6g	エネルギー 1,520kcal 蛋白質 64.2g 脂質 47.3g 炭水化物 210.3g 食塩 5.8g	エネルギー 1,538kcal 蛋白質 51.1g 脂質 39.3g 炭水化物 237.0g 食塩 4.8g	[A] エネルギー 1562kcal 蛋白質 50.5g 脂質 45.6g 炭水化物 227.2g 食塩 5.0g [B] エネルギー 1555kcal 蛋白質 56.4g 脂質 45.6g 炭水化物 223.4g 食塩 4.3g	エネルギー 1,651kcal 蛋白質 56.3g 脂質 44.5g 炭水化物 249.1g 食塩 4.9g	エネルギー 1,658kcal 蛋白質 53.3g 脂質 53.0g 炭水化物 239.6g 食塩 5.3g

※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 平井康平

6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
 期間：2025/6/23～6/29

	6/23 (月)	6/24 (火)	6/25 (水)	6/26 (木)	6/27 (金)	6/28 (土)	6/29 (日)
朝食	米飯 大豆としらすの煮物 キャベツとハムの白だし煮 牛乳 	米飯 かに風味あんかけしんじょう きざみ昆布の煮物 牛乳 	米飯 鶏団子のポトフ モロヘイヤのお浸し 牛乳 	パン ウィナーと卵のケチャップ炒め じゃが芋の洋風煮 牛乳 	米飯 エビ大根 チンゲン菜の塩炒め 牛乳 	米飯 山形芋煮風 カリフラワーのゆかり和え 牛乳 	米飯 豆乳仕立ての野菜蒸し ほうれん草のカニカマ和え 牛乳 
昼食	米飯 鶏肉と玉葱の甘ポン酢煮 人参と揚げの炒め煮 ブロッコリーのドレッシング和え 	[A] 米飯 あごだしラーメン 里芋のそぼろ煮 もやしの酢の物 [B] 米飯 あじの塩焼き 里芋のそぼろ煮 もやしの酢の物 	米飯 さばの味噌煮 キャベツの洋風煮 なます 	[A] ポークカレーライス ちくわの五目煮 春菊のしらす和え [B] 米飯 八宝菜 ちくわの五目煮 春菊のしらす和え 	米飯 鶏肉のバーベキュー焼き かぼちゃと昆布の煮物 マカロニサラダ 	米飯 赤魚の煮つけ なすの煮物 蓮根とたらこの柚子和え 	混ぜ込み青菜ご飯(混ぜ込み) ハニースタードチキン 厚揚げのあっさり炊き オクラのごま和え 
夕食	米飯 さわらの煮つけ れんこんと人参の煮物 オニオンサラダ 	米飯 豚肉と厚揚げの炒め物 揚げ茄子とインゲンの生姜餡 春菊のおかか和え 	米飯 酢鶏 花高野巻きの煮合わせ 明太子スパゲティサラダ 	米飯 カレイのみぞれかけ 三色煮豆 人参とツナのサラダ 	米飯 麻婆豆腐 ピーマンとツナの炒り煮 キャベツのドレッシング和え 	米飯 豚肉のチャプチェ風 大豆煮 じゃが芋のコロコロサラダ 	米飯 さわらの山椒焼き ひじきの煮物 切り干し大根の酢の物 
一日分の摂取量	エネルギー 1,530kcal 蛋白質 60.1g 脂質 38.9g 炭水化物 227.4g 食塩 5.4g	[A] エネルギー 1573kcal 蛋白質 52.9g 脂質 40.5g 炭水化物 239.4g 食塩 10.2g [B] エネルギー 1576kcal 蛋白質 56.0g 脂質 43.6g 炭水化物 229.9g 食塩 6.4g	エネルギー 1,578kcal 蛋白質 49.1g 脂質 41.0g 炭水化物 245.9g 食塩 5.4g	[A] エネルギー 1576kcal 蛋白質 56.0g 脂質 41.4g 炭水化物 244.1g 食塩 7.1g [B] エネルギー 1515kcal 蛋白質 58.3g 脂質 37.9g 炭水化物 234.6g 食塩 5.8g	エネルギー 1,556kcal 蛋白質 56.1g 脂質 42.2g 炭水化物 234.1g 食塩 5.9g	エネルギー 1,601kcal 蛋白質 51.1g 脂質 41.4g 炭水化物 246.5g 食塩 4.5g	エネルギー 1,528kcal 蛋白質 58.9g 脂質 36.5g 炭水化物 233.1g 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 平井康平

6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
 期間：2025/6/30～6/30

6/30 (月)							
朝食	米飯 鶏と大豆の煮物 春菊とちくわの和え物 牛乳 						
昼食	米飯 ハンバーグデミソース ジャーマンポテト ブロッコリーのカラフルサラダ 						
夕食	米飯 さばの照り煮 さつま芋と小松菜の和風生姜あん スパゲティサラダ 						
一日分の摂取量	エネルギー 1,615kcal 蛋白質 50.9g 脂質 41.9g 炭水化物 250.8g 食塩 6.0g						

※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 平井康平

梅雨の時期から食中毒対策をしましょう！

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季になります。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。

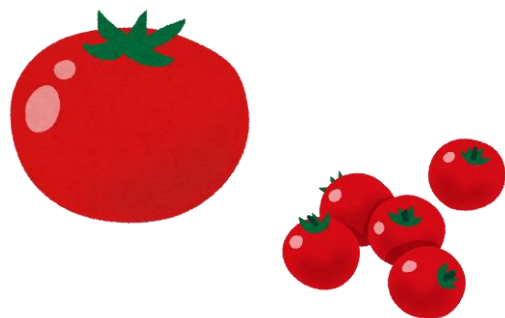




旬に食べたい！夏野菜の栄養について



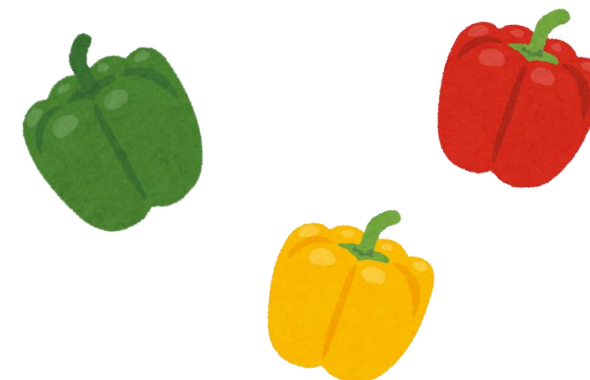
これから夏野菜がどんどん採れる季節になってきますね。旬の野菜は、おいしいだけでなく、ビタミンやミネラルなどの栄養素も豊富に含まれており、体調を整えるのにぴったりです。今回は普段の食卓によく登場する、「トマト、きゅうり、ピーマン」の3つについて、それぞれの栄養やおすすめの食べ方をご紹介します。



トマト

トマトには、β-カロテンが豊富に含まれています。β-カロテンは体内でビタミンAに変換され、視力維持や皮膚の健康に役立ちます。

トマトに含まれるリコピンは、体内の活性酸素を除去する抗酸化作用がとても強いです。リコピンは加熱することで吸収率がアップ！煮込み料理やスープにするのがおすすめです。



きゅうり

「きゅうりは栄養がない野菜」と思われがちですが、カリウムやβ-カロテンなどの栄養を含んでいます。カリウムは、摂取した塩分とバランスをとることで血圧の上昇を抑える作用があります。旬の美味しいきゅうりを積極的に食べたいですね！



ピーマン

ピーマンはビタミンCが多く含まれており、特に赤や黄色のピーマン（パプリカ）は、レモンよりも多くのビタミンCが入っています。（100g中）ビタミンCは水溶性ビタミンなので、料理に使うときはスープや炒め物など溶けだしたビタミンCも丸ごと食べられる料理がおすすめです。