



# 令和8年5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。



## オクラの栄養成分と健康への働き



切ったときに出る独特のねばりが特徴で、口当たりもなめらかになります。

このねばりには、ペクチンなどの成分が含まれており、お腹の調子を整えたり、消化を助けたりする働きがあります。

また、食物繊維やカリウム、ビタミン類も含まれており、体の調子を整える助けになります。

気温が上がる時期にも取り入れやすい、さっぱりとした食材です。

## 新メニュー

### オクラの白だし煮

オクラを白だしで上品に仕上げました。だしの香りとほどよい粘りが楽しめる一品です。



# 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  
期間：2026/4/27～5/3

	4/27 (月)	4/28 (火)	4/29 (水)	4/30 (木)	5/1 (金)	5/2 (土)	5/3 (日)
朝食	米飯 かに風味あんかけしんじょう 若布の生姜甘酢 	パン 洋風スクランブル&ウイナーセット ほうれん草のカニカマ和え 	米飯 高菜の油炒め 冬瓜のとろみ煮 	米飯 厚焼き玉子 さつま芋の甘露煮 	米飯 大豆としらすの煮物 かぼちゃのレーズン煮 	米飯 豆腐と豚肉の柳川風 春菊のツナ和え 	米飯 鶏大根煮 菜の花の和え物 
昼食	米飯 たらのあんかけ がんもとれんこんの煮物 スパゲティサラダ 	米飯 鶏肉とブロッコリーの塩炒め 厚揚げの生姜煮 チンゲン菜のピーナッツ和え 	米飯 白身魚のバジル焼き かつお節 きくらげのドレッシング和え 	[ A ] 米飯 エビフライ 炒り豆腐 小松菜とちくわのお浸し [ B ] 米飯 めばるの山椒焼き 炒り豆腐 小松菜とちくわのお浸し 	米飯 鶏のゆず塩ソテー しろ菜の煮浸し オニオンサラダ 	米飯 ホキの中華あんかけ もやし炒め ブロッコリーのドレッシング和え 	米飯 照り焼きハンバーグ きんぴられんこん キャベツとハムのロールスー 
夕食	[ A ] 米飯 100g カレーうどん しろ菜の煮浸し カリフラワーのゆかり和え [ B ] 米飯 豚肉のオスターソース炒め しろ菜の煮浸し カリフラワーのゆかり和え 	米飯 さわらの照り焼き 細切り昆布の煮物 ひじきとツナのサラダ 	米飯 鶏肉のカレー煮 切干大根と高野豆腐の煮物 ポテトサラダ 	米飯 豚すき焼き 大根と揚げのうま煮 春菊と人参のお浸し 	米飯 さばの梅煮 コンニャクと薩摩揚げの炒煮 カリフラワーの甘酢 	米飯 豚の生姜炒め いんげんのおかか煮 大豆と玉ねぎのマリネ 	米飯 あじの塩焼き がんもの煮物 えのきと若布の和え物 
一日分の摂取量	[A] エネルギー 1508kcal 蛋白質 50.5g 脂質 35.4g 炭水化物 241.7g 食塩 9.7g [B] エネルギー 1446kcal 蛋白質 53.8g 脂質 35.3g 炭水化物 223.2g 食塩 6.5g	エネルギー 1,459kcal 蛋白質 72.1g 脂質 39.0g 炭水化物 201.9g 食塩 7.4g	エネルギー 1,454kcal 蛋白質 59.2g 脂質 38.0g 炭水化物 208.1g 食塩 3.8g	[A] エネルギー 1539kcal 蛋白質 49.4g 脂質 39.4g 炭水化物 239.8g 食塩 5.2g [B] エネルギー 1461kcal 蛋白質 54.1g 脂質 30.5g 炭水化物 235.4g 食塩 5.0g	エネルギー 1,579kcal 蛋白質 60.6g 脂質 40.2g 炭水化物 230.5g 食塩 6.5g	エネルギー 1,496kcal 蛋白質 52.2g 脂質 46.2g 炭水化物 207.4g 食塩 6.4g	エネルギー 1,393kcal 蛋白質 48.2g 脂質 31.3g 炭水化物 218.9g 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

# 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  
 期間：2026/5/4～5/10

	5/4 (月)	5/5 (火)	5/6 (水)	5/7 (木)	5/8 (金)	5/9 (土)	5/10 (日)
朝食	米飯 ふんわり卵の甘酢あんかけ マカロニサラダ 	米飯 エビの彩りしんじょう きざみ昆布の煮物 	米飯 だし巻き卵 青じそ香る人参サラダ 	パン トマトスクランブル&ウインナーセット キャベツとハムの白だし煮 	米飯 豆腐のチャンプルー (副菜) 小松菜としらすのお浸し 	米飯 はんぺんの卵とじ 人参と揚げの煮物 	米飯 高菜と豚肉のオイロ炒め ブロッコリーの菜種和え 
昼食	米飯 赤魚のねぎ蒸し さつまいもと油揚げの味噌煮 オクラのごま和え 	[ A ] 米飯 100g 肉味噌ラーメン ブロッコリーのホタテあんかけ ハムと野菜のマリネサラダ [ B ] 米飯 豚の味噌煮 ブロッコリーのホタテあんかけ ハムと野菜のマリネサラダ 	米飯 さわらのからし焼き 大豆と筍の旨煮 ピーマンマリネ 	[ A ] 焼きサバ寿司 きんぴらごぼう 春菊のピーナッツ和え [ B ] 米飯 さばの味噌煮 きんぴらごぼう 春菊のピーナッツ和え 	米飯 鶏の旨煮 さつまいも煮物 ひじきと玉ねぎの和風サラダ 	米飯 塩豚 もやしと桜エビの炒め物 マカたまサラダ 	米飯 白身魚の蒸し煮 三色煮豆 菜の花と竹輪の和え物 
夕食	米飯 鶏の和風煮込み 小松菜のソテー はるさめサラダ 	米飯 たらの煮つけ 里芋のそぼろ煮 ほうれん草と人参のお浸し 	米飯 ガーリックチキン チンゲン菜のソテー じゃが芋のコロコロサラダ 	米飯 豚肉のオスターソース炒め かぼちゃの煮物 もやしとあげの酢の物 	米飯 カレイのソテー 薩摩揚げの炒り煮 かりんとうとツナのサワー漬け 	米飯 ハヤシソースハンバーグ クラムチャウダー風 しろ菜のお浸し 	米飯 タンドリーチキン 里芋のベーコン炒め 大根葉の和え物 
一日分の摂取量	エネルギー 1,490kcal 蛋白質 57.5g 脂質 33.1g 炭水化物 230.8g 食塩 5.7g	[A] エネルギー 1350kcal 蛋白質 51.1g 脂質 19.7g 炭水化物 238.6g 食塩 8.9g [B] エネルギー 1505kcal 蛋白質 54.7g 脂質 37.6g 炭水化物 235.4g 食塩 6.0g	エネルギー 1,482kcal 蛋白質 63.5g 脂質 35.1g 炭水化物 214.5g 食塩 6.9g	[A] エネルギー 1518kcal 蛋白質 57.6g 脂質 46.4g 炭水化物 208.9g 食塩 7.5g [B] エネルギー 1611kcal 蛋白質 59.3g 脂質 56.0g 炭水化物 213.6g 食塩 6.5g	エネルギー 1,478kcal 蛋白質 70.0g 脂質 25.6g 炭水化物 232.6g 食塩 6.2g	エネルギー 1,450kcal 蛋白質 49.1g 脂質 37.1g 炭水化物 225.0g 食塩 6.2g	エネルギー 1,526kcal 蛋白質 65.9g 脂質 35.6g 炭水化物 224.7g 食塩 4.9g

※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 平井康平

# 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

期間：2026/5/11～5/17

	5/11 (月)	5/12 (火)	5/13 (水)	5/14 (木)	5/15 (金)	5/16 (土)	5/17 (日)
朝食	米飯 麩と卵の煮物 人参とツナのサラダ 	パン アスパラガスの卵炒め キャベツの洋風煮 	米飯 お豆のコンソメ煮 春雨サラダしそ風味 	米飯 かぼちゃのふわふわ豆腐 若布と錦糸卵の酢の物 	米飯 なら玉 ハムともやしのナムル 	米飯 スクランブルエッグ ごぼうサラダ 	米飯 大豆のトマト煮 ほうれん草としらすの煮浸し 
昼食	米飯 豚肉の野菜炒め たらこと若布のさっと煮 カリフラワーの中華甘酢 	米飯 さわらの西京焼き 木の葉しんじょうの煮物 かぼちゃサラダ 	米飯 ホッケの塩焼き ひじきと舞茸の煮物 春菊とコンのお浸し 	米飯 鶏肉と玉葱の甘ポン酢煮 カリフラワーのクリーム煮 白菜とカニカマのお浸し 	米飯 豚肉のデミソース煮 切り干し大根煮 菜の花のツナ和え 	米飯 白身魚のバジル焼き じゃが芋の洋風煮 ブロッコリーのカラフルサラダ 	米飯 豚すき焼き 里芋の煮物 ひじきとツナのサラダ 
夕食	米飯 あじの煮つけ じゃが芋のカレー炒め ほうれん草のお浸し 	米飯 バジルチキン ちくわの煮物 三色ピーマンのおかか和え 	米飯 豚肉のスタミナ炒め さつま芋と昆布の煮物 いんげんのごま和え 	米飯 さばの照り煮 かぶのさっぱり煮 チンゲン菜と人参のお浸し 	米飯 麻婆豆腐 揚げ茄子といんげんの生姜餡 フルーツゼリー 	米飯 鶏の照り煮 卵の花炒り 小松菜の柚子和え 	米飯 あじの香味野菜パン粉焼き にんじんしゅうまい ピーマンのうま味ナムル 
一日分の摂取量	エネルギー 1,510kcal 蛋白質 49.4g 脂質 45.4g 炭水化物 215.6g 食塩 6.5g	エネルギー 1,453kcal 蛋白質 62.3g 脂質 41.8g 炭水化物 198.1g 食塩 6.1g	エネルギー 1,491kcal 蛋白質 45.3g 脂質 38.7g 炭水化物 228.6g 食塩 7.4g	エネルギー 1,526kcal 蛋白質 58.2g 脂質 41.8g 炭水化物 214.7g 食塩 5.6g	エネルギー 1,510kcal 蛋白質 52.5g 脂質 40.7g 炭水化物 225.0g 食塩 4.9g	エネルギー 1,605kcal 蛋白質 61.7g 脂質 51.0g 炭水化物 211.7g 食塩 4.3g	エネルギー 1,541kcal 蛋白質 53.7g 脂質 45.7g 炭水化物 218.5g 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

# 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  
 期間：2026/5/18～5/24

	5/18 (月)	5/19 (火)	5/20 (水)	5/21 (木)	5/22 (金)	5/23 (土)	5/24 (日)
朝食	米飯 炒り鶏 いんげんの菜種和え 	米飯 高野豆腐の卵とじ キャベツと人参の煮浸し 	米飯 厚揚げの生姜煮 菜の花とかまぼこの煮浸し 	パン ベーコンと卵の洋風煮 青じそ香る人参サラダ 	米飯 トマトの卵炒め そぼろきんぴら 	米飯 エビ団子の旨煮 オクラの白だし煮 <b>NEW</b> 	米飯 厚焼き玉子 きのこと煮 
昼食	米飯 さわらの照り焼き コンヤクと竹輪の炒め煮 明太子スパゲティサラダ 	[ A ] チキンカレーライス フンゲン菜とベーコンのソテー フルーツゼリー [ B ] 米飯 鶏のすっば煮 フンゲン菜とベーコンのソテー フルーツゼリー 	米飯 赤魚の彩りピーマンソースかけ さつま芋の甘露煮 カブワウの粒マスタードサラダ 	米飯 のり塩ささみ揚げ かぼちゃのカニあんかけ 大豆と玉ねぎのマリネ 	米飯 豚の肉豆腐 春菊とちくわの煮浸し スパゲティサラダ 	米飯 あじのカレー焼き ごった煮 コールスローサラダ 	米飯 豚肉のトマト煮込み いんげんソテー なます 
夕食	米飯 ハンバーグデミソース 冬瓜のとろみ煮 春菊のお浸し 	米飯 さばの梅かつお焼き 切干と薩摩揚げの煮物 若布とねぎのぬた 	米飯 豚の青じそ炒め 金時煮豆 もやしの酢の物 	米飯 めばるの煮つけ がんもとれんこんの煮物 小松菜のお浸し 	米飯 ホキの味噌煮 かぶの煮物 卵の花ひじき 	米飯 鶏肉の生姜照り焼き 人参と揚げの炒め煮 玉ねぎと若布のナムル 	米飯 さわらの幽庵焼き なすの煮物 ほうれん草の白和え 
一日分の摂取量	エネルギー 1,426kcal 蛋白質 47.0g 脂質 30.2g 炭水化物 227.8g 食塩 6.2g	[A] エネルギー 1442kcal 蛋白質 44.4g 脂質 30.3g 炭水化物 239.2g 食塩 6.0g [B] エネルギー 1418kcal 蛋白質 61.9g 脂質 26.0g 炭水化物 226.3g 食塩 5.1g	エネルギー 1,531kcal 蛋白質 58.5g 脂質 34.1g 炭水化物 242.4g 食塩 4.1g	エネルギー 1,433kcal 蛋白質 47.2g 脂質 35.3g 炭水化物 223.0g 食塩 6.5g	エネルギー 1,463kcal 蛋白質 52.0g 脂質 37.5g 炭水化物 224.8g 食塩 5.0g	エネルギー 1,473kcal 蛋白質 58.9g 脂質 36.5g 炭水化物 215.0g 食塩 5.8g	エネルギー 1,499kcal 蛋白質 55.9g 脂質 37.8g 炭水化物 224.3g 食塩 7.0g

※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

# 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  
期間：2026/5/25～5/31

	5/25 (月)	5/26 (火)	5/27 (水)	5/28 (木)	5/29 (金)	5/30 (土)	5/31 (日)
朝食	米飯 厚揚げのあっさり炊き オニオンとハムのサラダ 	パン ウイナーと卵のキャップ炒め ごぼうサラダ 	米飯 かに風味あんかけしんじょう 春菊と人参の煮浸し 	米飯 豆腐の肉味噌かけ いんげんのピーナッツ和え 	米飯 チーズ入りスクランブルエッグ さつま芋サラダ 	米飯 厚揚げと白ねぎの卵とじ ハムと野菜のマリネサラダ 	米飯 炒り豆腐 ほうれん草と人参のお浸し 
昼食	[ A ] 米飯 100g 越前そば かに風味かまぼこ磯辺天ぷら 菜の花の菜種和え [ B ] 米飯 ゆで鶏の南蛮 かに風味かまぼこ磯辺天ぷら 菜の花の菜種和え 	米飯 赤魚の煮つけ ひじきとキャベツの煮物 カリフラワーの甘酢 	米飯 甘辛ダレの唐揚げ 細切り昆布の煮物 ポテトサラダ 	米飯 カレーの生姜煮 がんもの煮物 若布と錦糸卵の中華和え 	米飯 回鍋肉 (ホイコーロー) もやしと揚げの煮浸し 千切り大根の酢漬け 	米飯 さわらのごま煮 こんにやくと竹輪の炒め物 ブロッコリーのドレッシング和え 	米飯 鶏肉のマスタード焼き かぼちゃと昆布の煮物 三色ピーマンのしらす和え 
夕食	米飯 たらのあんかけ もやし炒め 長いものコロコロサラダ 	米飯 豚の甘辛煮 さつま芋の煮物 小松菜のカニカマ和え 	米飯 さばのみりん焼き しる菜とちくわの煮浸し キャベツと鶏のごま味噌和え 	米飯 鶏肉のハーブ焼き かぼちゃのレーズン煮 マカロニサラダ 	米飯 焼きあじの南蛮漬け 里芋の煮っころがし 菜の花のお浸し 	[ A ] キーマカレーライス チゲン菜とカボチの煮浸し フルーツゼリー (りんご) [ B ] 米飯 豚肉の南蛮漬け チゲン菜とカボチの煮浸し フルーツゼリー (りんご) 	米飯 さばの生姜煮 ひじきの煮物 玉葱のマヨネーズ和え 
一日分の摂取量	[A] エネルギー 1296kcal 蛋白質 43.3g 脂質 21.6g 炭水化物 223.1g 食塩 7.6g [B] エネルギー 1449kcal 蛋白質 62.2g 脂質 32.0g 炭水化物 216.8g 食塩 6.4g	エネルギー 1,484kcal 蛋白質 55.9g 脂質 42.1g 炭水化物 213.0g 食塩 6.4g	エネルギー 1,568kcal 蛋白質 49.4g 脂質 44.4g 炭水化物 238.2g 食塩 6.2g	エネルギー 1,525kcal 蛋白質 66.2g 脂質 33.3g 炭水化物 229.1g 食塩 5.6g	エネルギー 1,559kcal 蛋白質 55.6g 脂質 48.1g 炭水化物 221.8g 食塩 5.6g	[A] エネルギー 1418kcal 蛋白質 47.1g 脂質 28.2g 炭水化物 232.6g 食塩 5.5g [B] エネルギー 1492kcal 蛋白質 55.3g 脂質 34.2g 炭水化物 233.5g 食塩 5.3g	エネルギー 1,584kcal 蛋白質 61.7g 脂質 44.3g 炭水化物 224.4g 食塩 5.6g

※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 平井康平

# 初夏の体調管理と過ごし方

## 五月病とは？

5月は、春から初夏へと移り変わる時期です。気温も安定し、過ごしやすく感じられる一方で、体や気分に変化が出やすい時期でもあります。4月の新しい生活や環境の変化を経て、少し遅れて疲れが出てくることがあります。なんとなく体がだるい、やる気が出にくい、といった感覚は、この時期によく見られるものです。いわゆる「5月病」と呼ばれることもありますが、特別なものではなく、季節や生活の変化による自然なゆらぎと考えられています。



## 強くなり始める日差しに注意！

この時期は、紫外線が強くなり始める時期でもあります。日差しがやわらかく感じられても、実際には春先よりも紫外線量が増えていることもあります。

外出の際には、帽子をかぶる、日陰を選ぶなど無理のない範囲で対策を心がけると安心です。

5月は、新緑が美しく、風も心地よい季節です。少し外の空気を感じたり、景色を眺めたりするだけでも、気分転換につながります。

## 初夏の水分不足に気を付けよう

5月は一日の中での気温差が大きく、朝晩は涼しく、日中は汗ばむほど暖くなる日もあります。この寒暖差に体がうまく対応しようとすることで、知らないうちに疲れやすくなることもあります。

気温の上昇とともに、体の水分が少しずつ失われやすくなります。真夏ほどの暑さではないため、水分補給を忘れがちですが、こまめに水分をとることが大切です。



## 5月病の対策

- ・朝、日差しを浴びる
- ・窓を開けて、外の空気を感じる
- ・無理のない範囲で体を動かす



といった小さな積み重ねが気分の安定に繋がります。

生活リズムを大きく崩さず、起きる時間をなるべく一定にすることで、体の調子が整いやすくなります。

気分がすぐれないときは、「何もしない時間」をつくることも、立派な過ごし方のひとつです。ゆっくりとした時間を過ごすことで、心と体のバランスが少しずつ整っていくこともあります。そのため、「元気を出さなければ」と無理に頑張るよりも、少しペースをゆるめることが大切です。

# 5月に旬を迎える食材

この時期に旬を迎える食べ物には、「新」がつく食材をはじめ、みずみずしく食べやすい旬のものも多く出回ります。体に優しい栄養が多く含まれており、季節に合った食事として取り入れやすいのが特徴です。

## 新のつく野菜（新玉ねぎ・新じゃがいもなど）



新玉ねぎや新じゃがいもは、「新」とつくように、その年に収穫されたばかりの食材です。これらの野菜には、カリウムなどの成分が含まれており、体の水分バランスを整えたり、むくみの軽減を助けたりするといわれています。

通常の新玉ねぎは、収穫したあとにしばらく乾燥させ、保存できる状態にしてから出回るのに対して、新玉ねぎは収穫してすぐ出荷されます。また、通常の新玉ねぎより辛みが少なく、生でも比較的食べやすいです。水にさらす、空気にさらす、薄く切ることによって辛みが和らぎます。



新じゃが芋は、皮が薄く、みずみずしいため、皮ごと食べやすいです。

ビタミンCを多く含み、体の調子を整える働きがあります。加熱しても栄養が失われにくいのも特徴です。

## 初夏の柑橘類（甘夏）



甘夏などの柑橘類も、この時期に見かけることが多くなります。さわやかな酸味があり、食後や気分転換にも取り入れやすい食材です。ビタミンCが含まれており、疲れを感じやすい時期のサポートにもつ

## さっぱりと食べやすい魚（初かつお・あじ）

初かつおとは、その年のはじめに水揚げされるかつおのことで、春から初夏にかけて旬を迎えます。脂が少なく、さっぱりとした味わいで、食欲が落ちやすい時期にも取り入れやすい食材です。たんぱく質が豊富で、体力の維持や回復を助ける働きがあります。



あじもこの時期旬を迎えます。くせが少なく、焼き物や煮物などさまざまな料理で食べやすいのが特徴です。たんぱく質のほか、体の調子を整える働きがあるとされる脂（DHAやEPA）が含まれており、血の流れを整えたり、脳の働きを支えたりする働きがあります。



## やわらかい野菜（春キャベツ・アスパラ・えんどう豆）



春キャベツは、春から初夏にかけて旬を迎えるキャベツで、葉がやわらかく、ふんわりとした巻きが特徴です。水分が多く、甘みがあり、生でも食べやすいとされています。

アスパラガスやえんどう豆などもこの時期に旬を迎えます。ビタミンCや食物繊維が含まれており、免疫力の体の調子を整えたり、お腹の調子を整える助けになります。

ビタミンCは、免疫の働きを支える栄養素のひとつともいわれており、季節の変わり目の体調管理にも役立ちます。

