

# 令和2年 献立表

## 8月

### 新メニュー



“ありがとう”を“おいしさ”へ  
モルツウェル株式会社  
〒690-0876 島根県松江市黒田町454番地3  
TEL 0852-20-2400 FAX 0852-20-2402  
E-mail morzwell@swan.ocn.ne.jp



#### ピーマンのうま味ナムル・ピーマンの梅和え



夏が旬のピーマンを使った新メニュー  
2品が登場しました。ごま油が香るうま味ナムルと、練り梅でまろやかに

#### ぶっかけうどん



夏にピッタリの涼しい一品です。だしつゆをぶっかけてさらさらとお召し上がりください。

## ブラッシュアップ紹介

#### フルーツゼリー



スッキリとした味のみかんゼリーです。嚙下適正に優れた飲み込みやすいゼリーになりました。暑い夏につめたく冷やしてお召し上がりください。

#### きんぴらごぼう

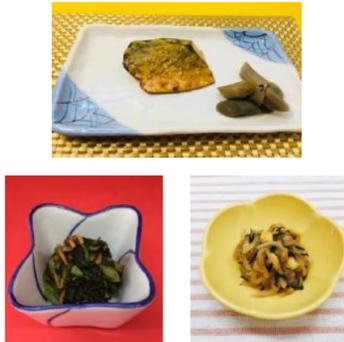
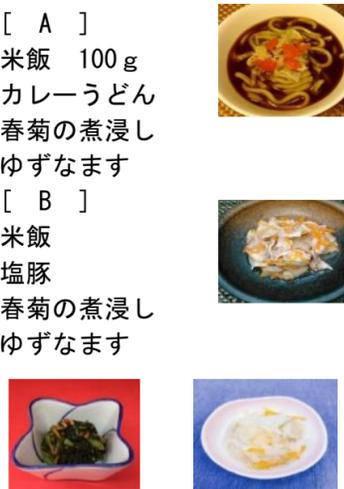


味が薄いというご意見をいただき、調理方法を改善しました。ごぼうを塩茹でし、すりごまと醤油で味を調えました。

# 8月 献立表

モルツウエル株式会社  
島根県松江市黒田町454-3  
TEL 0852-20-2400

常食  
期間:2020/7/27~8/2

	7月27日(月)	7月28日(火)	7月29日(水)	7月30日(木)	7月31日(金)	8月1日(土)	8月2日(日)
朝食	パン ロールキャベツ カリフラワーのクリーム煮 牛乳 	米飯 かに風味あんかけしんじょう 菜の花のピーナッツ和え 牛乳 	米飯 お魚とうふ揚げのあんかけ 人参と卵の和え物 牛乳 	米飯 ねぎたま焼き キャベツの浅漬け 牛乳 	米飯 豆腐よせ ぜんまいと揚げの煮物 牛乳 	米飯 花高野巻きの煮物 蒸し鶏のおろし和え 牛乳 	米飯 スクランブルエッグ きのこ煮 牛乳 
昼食	五穀ひじきご飯 ぶりの照り焼き 厚揚げの生姜煮 チンゲン菜のお浸し 	米飯 鯖のからし焼き 春菊のしらすの煮浸し 大根の海苔サラダ 	米飯 ハンバーグチリソース じゃが芋の洋風煮 おくらのごま和え 	米飯 コロッケ 大豆としらすの煮物 ふきのおかか和え 	[ A ] 米飯 100g カレーうどん 春菊の煮浸し ゆずなます [ B ] 米飯 塩豚 春菊の煮浸し ゆずなます 	米飯 さわらの幽庵焼き カリフラワーのクリーム煮 菜の花のカニカマ和え 	米飯 鶏の利休煮 焼きビーフン スパゲティサラダ 
夕食	米飯 鶏肉のすりおろしオニオソテ きんぴられんこん スイートポテトサラダ 	米飯 八宝菜 高野の煮合わせ 若布と錦糸卵の酢の物 	米飯 赤魚の煮つけ 麻婆茄子 ほうれん草の白和え 	米飯 プルコギ ひじきの煮物 ブロッコリーのドレッシング和え 	米飯 鮭の香味野菜パン粉焼き インゲンとベーコンのソテー チンゲン菜とカボチャのお浸し 	米飯 エビチリ きんぴらごぼう マカロニサラダ 	米飯 ぶりの煮つけ ジャーマンポテト 小松菜のお浸し 
一日分の摂取量	エネルギー 1600kcal 蛋白質 57.9g 脂質 51.1g 炭水化物 221.3g 食塩 6.2g	エネルギー 1614kcal 蛋白質 52.2g 脂質 51.3g 炭水化物 227g 食塩 5.7g	エネルギー 1556kcal 蛋白質 51g 脂質 38.7g 炭水化物 241.2g 食塩 5.1g	エネルギー 1625kcal 蛋白質 54.5g 脂質 39.5g 炭水化物 251.9g 食塩 6.2g	[A] エネルギー 1539kcal 蛋白質 61.3g 脂質 33g 炭水化物 242.8g 食塩 8.8g [B] エネルギー 1550kcal 蛋白質 52.5g 脂質 43.5g 炭水化物 227.3g 食塩 5.9g	エネルギー 1501kcal 蛋白質 53.2g 脂質 34.4g 炭水化物 236.2g 食塩 5.6g	エネルギー 1703kcal 蛋白質 59.9g 脂質 52.1g 炭水化物 237g 食塩 4.6g

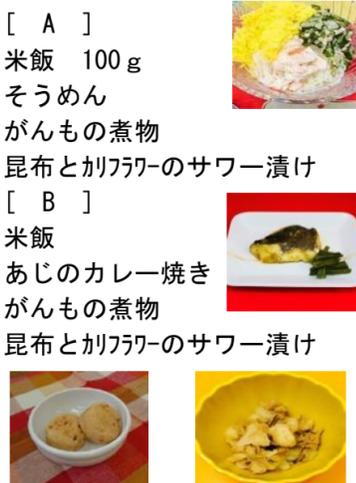
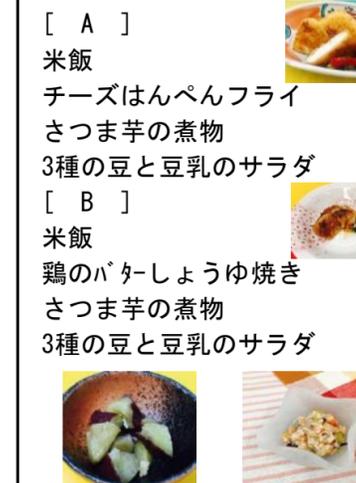
※写真と実物では付け合せ等が異なる場合がありますのでご了承ください。

献立開発課 管理栄養士 平井康平

# 8月 献立表

モルツウエル株式会社  
島根県松江市黒田町454-3  
TEL 0852-20-2400

常食  
期間: 2020/8/3~8/9

	8月3日(月)	8月4日(火)	8月5日(水)	8月6日(木)	8月7日(金)	8月8日(土)	8月9日(日)
朝食	ふりかけ付きご飯 五目豆煮 ほうれん草のピーナッツ和え 牛乳 	米飯 高野豆腐と芽ひじきの煮物 里芋の煮物 牛乳 	パン オムレツ 菜の花のソテー 牛乳 	米飯 エビ団子の旨煮 玉ねぎとツナの和風炒め 牛乳 	米飯 炒り豆腐 小松菜とちくわの煮浸し 牛乳 	米飯 豆乳仕立ての野菜蒸し ぜんまいと揚げの煮物 牛乳 	米飯 にら玉 チンゲン菜のソテー 牛乳 
昼食	米飯 カレイの生姜煮 薩摩揚げの炒り煮 いんげんのおかか和え 	米飯 ゆで鶏の南蛮 大根と竹輪の煮物 チンゲン菜と人参のお浸し 	米飯 まぐろフライ れんこんと人参の煮物 キャベツの浅漬け 	米飯 牛肉の時雨煮 じゃが芋の煮っころがし 春菊のお浸し 	[ A ] 漬け物ちらし寿司 いんげんのたね風味汁 なます [ B ] 米飯 さばの照り煮 いんげんのたね風味汁 なます 	米飯 豚の生姜炒め ほうれん草としらすの煮浸し はるさめサラダ 	米飯 鮭の幽庵焼き たけのこの煮物 菜の花のお浸し 
夕食	米飯 豚の甘辛煮 なすの煮物 ブロッコリーのドレッシング和え 	[ A ] 米飯 100g そうめん がんもの煮物 昆布とカワワケのサワー漬け [ B ] 米飯 あじのカレー焼き がんもの煮物 昆布とカワワケのサワー漬け 	米飯 豚肉のオムスターソース炒め かぼちゃの煮物 もやしとあげの酢の物 	米飯 ホキの煮つけ 三色煮豆 若布とカニカマの酢の物 	米飯 キャベツと鶏のちゃんぽん風 きざみ昆布の煮物 チンゲン菜のお浸し 	米飯 赤魚の煮つけ 里芋のカニあんかけ 大根のドレッシング和え 	[ A ] 米飯 チーズはんぺんフライ さつまいの煮物 3種の豆と豆乳のサラダ [ B ] 米飯 鶏のバターしょうゆ焼き さつまいの煮物 3種の豆と豆乳のサラダ 
一日分の摂取量	エネルギー 1618kcal 蛋白質 54.3g 脂質 49.1g 炭水化物 229.2g 食塩 5.6g	[A] エネルギー 1611kcal 蛋白質 62.3g 脂質 32.9g 炭水化物 256.2g 食塩 10.9g [B] エネルギー 1536kcal 蛋白質 63.2g 脂質 37.3g 炭水化物 226.9g 食塩 5.5g	エネルギー 1688kcal 蛋白質 54.3g 脂質 55.3g 炭水化物 238.9g 食塩 6.6g	エネルギー 1614kcal 蛋白質 53.9g 脂質 38.3g 炭水化物 255.9g 食塩 5.3g	[A] エネルギー 1388kcal 蛋白質 42.6g 脂質 30.2g 炭水化物 227.1g 食塩 6.8g [B] エネルギー 1552kcal 蛋白質 51.2g 脂質 44.6g 炭水化物 227.9g 食塩 6g	エネルギー 1594kcal 蛋白質 50.2g 脂質 45.4g 炭水化物 234g 食塩 5.1g	[A] エネルギー 1618kcal 蛋白質 52.6g 脂質 43g 炭水化物 246.3g 食塩 5.5g [B] エネルギー 1535kcal 蛋白質 61.6g 脂質 34.7g 炭水化物 234.8g 食塩 5.2g

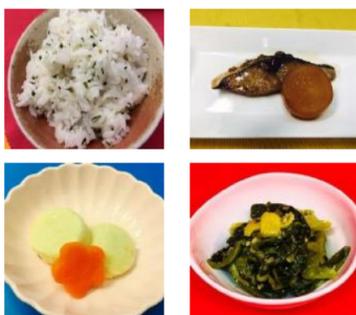
※写真と実物では付け合せ等が異なる場合がありますのでご了承ください。

献立開発課 管理栄養士 平井康平

# 8月 献立表

モルツウエル株式会社  
島根県松江市黒田町454-3  
TEL 0852-20-2400

常食  
期間: 2020/8/10~8/16

	8月10日(月)	8月11日(火)	8月12日(水)	8月13日(木)	8月14日(金)	8月15日(土)	8月16日(日)
朝食	米飯 冷奴 炒り鶏 牛乳 	パン ベーコンエッグ 明太子スパゲティサラダ 牛乳 	米飯 厚揚げの生姜煮 白菜のピーナツ和え 牛乳 	米飯 かの高野の煮物 茎わかめと錦糸卵の和え物 牛乳 	米飯 八幡巻き キャベツとカボチの煮浸し 牛乳 	米飯 お魚とうふ揚げのあんかけ 刻み昆布煮 牛乳 	米飯 ねぎたま焼き おくらのごま和え 牛乳 
昼食	混ぜ込み青菜ごはん ぶり大根 ふんわり蒸しの煮物 小松菜のごま和え 	米飯 キャベツと豚肉の昆布蒸し 竹輪と人参の炒め煮 なすの揚げびたし 	米飯 めばるのハーブ焼き ごった煮 ごぼうサラダ 	[ A ] 夏野菜カレーライス 菜の花の煮浸し フルーツゼリー [ B ] 米飯 牛皿 菜の花の煮浸し フルーツゼリー 	米飯 赤魚の中華あんかけ きんぴられんこん ポテトサラダ 	米飯 さばのみりん焼き しいたけのおかか煮 ピーマンの梅和え <b>NEW</b> 	米飯 豚肉のデミソース煮 さつま芋のシロップ煮 春雨サラダしそ風味 
夕食	米飯 ハンバーグデミソース きのこのソテー カリフラワーとアスパラのサラダ 	米飯 あじの煮つけ じゃが芋とマッシュルームのソテー 春菊のおかか和え 	米飯 鶏の照り煮 人参と揚げの炒め煮 三色ピーマンのしらす和え 	米飯 カレーの若狭焼き 大根と人参の旨煮 ほうれん草とコーンのお浸し 	米飯 塩豚 ひじきと大豆の煮物 ブロッコリーのカラフルサラダ 	親子丼 チンゲン菜の煮浸し もやしの酢の物 	米飯 ホキの味噌煮 花しんじょうの煮合わせ 菜の花のツナ和え 
一日分の摂取量	エネルギー 1602kcal 蛋白質 61.7g 脂質 44.4g 炭水化物 240.4g 食塩 6.1g	エネルギー 1716kcal 蛋白質 56.9g 脂質 63.1g 炭水化物 221.5g 食塩 7.1g	エネルギー 1530kcal 蛋白質 58.3g 脂質 37.8g 炭水化物 225.1g 食塩 4.4g	[A] エネルギー 1496kcal 蛋白質 45.8g 脂質 31g 炭水化物 250.4g 食塩 5.7g [B] エネルギー 1483kcal 蛋白質 49.2g 脂質 32.5g 炭水化物 238.5g 食塩 4.8g	エネルギー 1652kcal 蛋白質 54.4g 脂質 51.6g 炭水化物 236.4g 食塩 4.9g	エネルギー 1515kcal 蛋白質 50.1g 脂質 40.4g 炭水化物 229.1g 食塩 5.7g	エネルギー 1627kcal 蛋白質 51.9g 脂質 41.5g 炭水化物 248.9g 食塩 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。

献立開発課 管理栄養士 平井康平

# 8月 献立表

モルツウエル株式会社  
島根県松江市黒田町454-3  
TEL 0852-20-2400

常食  
期間:2020/8/17~8/23

	8月17日(月)	8月18日(火)	8月19日(水)	8月20日(木)	8月21日(金)	8月22日(土)	8月23日(日)
朝食	米飯 豆腐よせ 蒸し鶏のおろし和え 牛乳 	米飯 高野豆腐の卵とじ ゆずなます 牛乳 	米飯 五目豆煮 白菜の洋風煮浸し 牛乳 	パン チーズ入りスクランブルエッグ 菜の花のソテー 牛乳 	米飯 かに風味あんかけしんじょう 春菊のツナ和え 牛乳 	ふりかけ付きご飯 しのだ煮 きんぴらごぼう 牛乳 	米飯 豆腐の中華きのことあんかけ 小松菜と揚げのお浸し 牛乳 
昼食	米飯 かぼちゃコロッケ カリフラワーのクリーム煮 春菊のしらす和え 	米飯 あじのカレー焼き きのこベーコンのソテー じゃが芋のコロコロサラダ 	米飯 鶏の旨煮 キャベツと人参の煮浸し ピーマンマリネ 	米飯 さわらの山椒焼き ほうれん草の煮浸し えのきとわかめの中華和え 	[ A ] 米飯 100g 天ぷらそば さつま芋と昆布の煮物 蒸し鶏のマリネ [ B ] 米飯 赤魚の生姜煮 さつま芋と昆布の煮物 蒸し鶏のマリネ 	米飯 ハツシロハンバーグ 人参とちくわの炒り煮 大根のドレッシング和え 	米飯 豚肉の野菜炒め がんもの含め煮 かたろけとツナのサワー漬け 
夕食	米飯 鶏の和風煮込み 黒花豆の甘煮 人参サラダ 	米飯 豚肉のスタミナ炒め エビの彩りしんじょう 小松菜のお浸し 	[ A ] かに風味かまぼこ散らし寿司 しゅうまい ふきのおかか和え [ B ] 米飯 鮭のさっぱり南蛮漬け しゅうまい ふきのおかか和え 	米飯 豚肉のピリ辛煮 厚揚げの煮合わせ ブロッコリーのドレッシング和え 	米飯 牛肉のトマト炒め ひじきの煮物 いんげんのごま和え 	米飯 たらの煮つけ もやしのカレー炒め オニオンサラダ 	米飯 カレイの味噌煮 れんこんと人参の煮物 ピーマンのうま味ナムル <b>NEW</b> 
一日分の摂取量	エネルギー 1585kcal 蛋白質 52.3g 脂質 36.6g 炭水化物 253.5g 食塩 5.4g	エネルギー 1563kcal 蛋白質 57.2g 脂質 42.1g 炭水化物 232g 食塩 5.8g	[A] エネルギー 1478kcal 蛋白質 48.2g 脂質 31.4g 炭水化物 237.8g 食塩 5.7g [B] エネルギー 1507kcal 蛋白質 57.6g 脂質 31.9g 炭水化物 236.9g 食塩 5g	エネルギー 1707kcal 蛋白質 61.2g 脂質 65.7g 炭水化物 212.5g 食塩 7.1g	[A] エネルギー 1709kcal 蛋白質 48.3g 脂質 52.2g 炭水化物 253.4g 食塩 8.2g [B] エネルギー 1658kcal 蛋白質 51.9g 脂質 49.3g 炭水化物 241.6g 食塩 5.4g	エネルギー 1526kcal 蛋白質 50.1g 脂質 38.3g 炭水化物 235.8g 食塩 5.2g	エネルギー 1592kcal 蛋白質 55.2g 脂質 46.3g 炭水化物 227.7g 食塩 5.7g

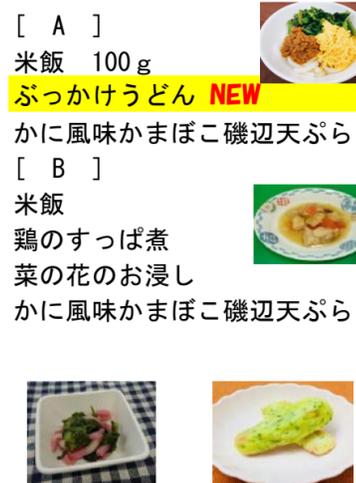
※写真と実物では付け合せ等が異なる場合がありますのでご了承ください。

献立開発課 管理栄養士 平井康平

# 8月 献立表

モルツウエル株式会社  
島根県松江市黒田町454-3  
TEL 0852-20-2400

常食  
期間: 2020/8/24~8/30

	8月24日(月)	8月25日(火)	8月26日(水)	8月27日(木)	8月28日(金)	8月29日(土)	8月30日(日)
朝食	米飯 茄子と卵のトマト味噌炒め しいたけのおかか和え 牛乳 	米飯 豚肉の沖縄風炒め かぼちゃの煮物 牛乳 	米飯 ふんわり蒸しの煮合わせ チンゲン菜の菜種和え 牛乳 	米飯 大豆のトマト煮 春菊とコーンのごま和え 牛乳 	パン スペイン風オムレツ マカロニサラダ 牛乳 	米飯 厚揚げのあっさり炊き なすの煮物 牛乳 	米飯 エビ大根 チンゲン菜と揚げの煮浸し 牛乳 
昼食	米飯 ぶりの照り焼き じゃが芋の煮っころがし ほうれん草の白和え 	米飯 白身魚フライ 大豆煮 はるさめサラダ 	米飯 八宝菜 薩摩揚げの炒り煮 桜エビとしらすのおろし和え 	米飯 焼きあじの南蛮漬け じゃが芋のカレー炒め キャベツの浅漬け 	米飯 豚肉のみそ幽庵漬け 里芋の煮っころがし 小松菜とちくわのお浸し 	米飯 めばるの煮つけ 若竹煮 ほうれん草と人参のお浸し 	米飯 豚の生姜炒め 春菊の煮浸し 明太れんこんサラダ 
夕食	米飯 鶏の青じそソース きのこ煮 春菊とかまぼこの和え物 	米飯 カニ風味天津 山形芋煮風 菜の花とキャベツのお浸し 	米飯 さばの味噌煮 花高野巻きの煮物 ハムともやしのナムル 	[ A ] 米飯 100g ぶっかけうどん NEW かに風味かまぼこ磯辺天ぷら [ B ] 米飯 鶏のすっぱ煮 菜の花のお浸し かに風味かまぼこ磯辺天ぷら 	米飯 さわらのみりん焼き カラフルマンとツタの炒り煮 カリフラワーの粒マスタードサラダ 	米飯 グリルチキンのデミソース さつま芋のオレンジ煮 スパゲティサラダ 	米飯 鮭のちゃんちゃん焼き 金時煮豆 きくらげのドレッシング和え 
一日分の摂取量	エネルギー 1608kcal 蛋白質 59.3g 脂質 44.2g 炭水化物 235g 食塩 5.3g	エネルギー 1709kcal 蛋白質 52.1g 脂質 53g 炭水化物 252.1g 食塩 5.8g	エネルギー 1526kcal 蛋白質 53.1g 脂質 39.8g 炭水化物 228.5g 食塩 5.3g	[A] エネルギー 1469kcal 蛋白質 49.5g 脂質 29.5g 炭水化物 243.5g 食塩 7.4g [B] エネルギー 1530kcal 蛋白質 61.6g 脂質 35.3g 炭水化物 230.9g 食塩 5.8g	エネルギー 1699kcal 蛋白質 58g 脂質 58.1g 炭水化物 226.9g 食塩 5.7g	エネルギー 1565kcal 蛋白質 55.7g 脂質 36.1g 炭水化物 241.6g 食塩 4.3g	エネルギー 1667kcal 蛋白質 56.4g 脂質 47.5g 炭水化物 243.5g 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。

献立開発課 管理栄養士 平井康平

# 8月 献立表

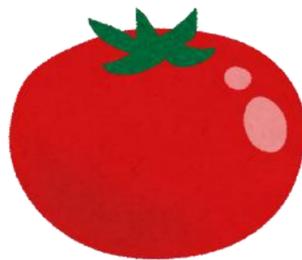
モルツウエル株式会社  
島根県松江市黒田町454-3  
TEL 0852-20-2400

常食  
期間: 2020/8/31~8/31

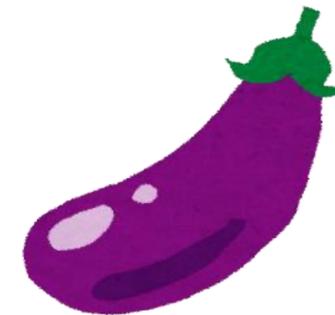
8月31日(月)	
朝食	米飯 だし巻き卵 ピーマンマリネ 牛乳 
昼食	米飯 甘辛拌のオムツのせ かぼちゃのレーズン煮 もやしの酢の物 
夕食	米飯 鯖のからし焼き 菜の花とベーコンの煮浸し ひじきと枝豆の白和え 
一日分の摂取量	エネルギー 1679kcal 蛋白質 63.1g 脂質 48.9g 炭水化物 236.1g 食塩 5.8g

## 旬の夏野菜を食べよう

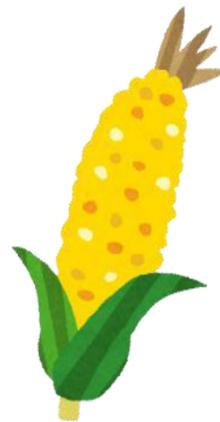
きゅうりやトマト、ナスといった夏野菜は色が濃く、ハッキリとした色合いが特徴です。食欲も落ちるこの季節、カラフルなビタミンカラーは食欲を刺激し、含まれている栄養素とその効能は暑い夏にピッタリと言えます。



赤いトマトにはリコピンという栄養が含まれており、生活習慣病の予防や老化の抑制に効果があります。このリコピンは生よりも調理、加工した方が吸収が良いとされています。



ナスの皮にはナスニンが含まれており、強い抗酸化作用があるので皮もできるだけ調理しましょう。また体の熱を逃がしてくれるカリウムも多く、夏バテの回復に役立ちます。



とうもろこしはビタミンを多く含んでおり、夏バテの防止や肌の健康に作用します。皮には食物繊維が多く、腸内の老廃物、便秘を解消する働きがあります。



かぼちゃは冬が旬のイメージですが実は夏の野菜です。βカロテンが多く、体内でビタミンAに変わることによって皮膚の粘膜の健康を維持し、夏風邪の予防になります。

※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。



# 8月31日は野菜の日



毎年8月31日はや(8)さい(31)ということで「野菜の日」に制定されています。1983年に全国青果物商業協同組合連合会などの複数の団体が栄養たっぷりの野菜の再認識と野菜のPRのために制定したとされています。ちなみに8月24日はカレンダーで見ると「野菜の日 8月31日」の上にかかっていることから「ドレッシングの日」に制定されています。

図1 2017年の生鮮野菜摂取量



総務省統計局「家計調査結果表」より

1年を通してみると夏場は野菜摂取量が減少する傾向にあります(図1)。この減少の要因の一つに「暑いので加熱調理をしない」ことがあり、夏場はそうめんなどの簡単な料理で済ましがちなので積極的に野菜を食べましょう。



朝は品数が少なく、特に野菜がとりにくいので忙しくても気軽に摂取できる野菜ジュースやスムージーを飲んで不足しがちな野菜の栄養を補い、強い体を作って暑い夏を乗り切りましょう。

