



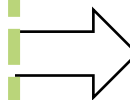
令和3年7月

献立表

今月の新メニュー

献立に関するご意見、ご感想をお待ちしております。

感想はツイッターのメッセージでも受け付けています。



鶏団子の黒酢あんかけ



鶏団子とカラフルな野菜が入った新メニューです。コクのある黒酢でさっぱりと頂けます。

豚肉と厚揚げの炒め物



オイスターソースのコクと香りが、豚肉とピーマンの旨みを引き立てる中華風の一品です。

ブラッシュアップメニュー

焼きビーフン



中華風味のあんを混ぜ込むことでしっとりと食べやすくなりました。

こんにゃくのゆず和え



白こんにゃくを柚子と昆布で和えました。酸味のあるスッキリとした味わいの冷菜です。

たらことわかめのさっと煮



磯の味を感じるたらこと若布に、薄味の煮汁で味付けしました。ほっとなごむ味わいです。



モルツウェル 株式会社

7月 献立表

モルツウェル株式会社

島根県松江市黒田町454-3 TEL 0852-20-2400

常食

期間：2021/6/28～7/4

	6月28日 (月)	6月29日 (火)	6月30日 (水)	7月1日 (木)	7月2日 (金)	7月3日 (土)	7月4日 (日)
朝食	米飯 ふんわり蒸しの煮合わせ 春菊のおかか和え 牛乳 	米飯 厚揚げのあっさり炊き いんげんのごま和え 牛乳 	米飯 エビの彩りしんじょ きざみ昆布の煮物 牛乳 	米飯 だし巻き卵 きんぴらごぼう 牛乳 	パン キャベツのウインナー炒め スイートポテトサラダ 牛乳 	米飯 はんぺんの煮合わせ 春菊とコーンの煮浸し 牛乳 	米飯 炒り豆腐 さつま芋の煮物 牛乳 
昼食	米飯 鶏の旨煮 野菜餃子 人参と卵の和え物 	[A] ツナちらし寿司 がんもの煮物 小松菜とカマボコのお浸し [B] 米飯 たら煮つけ がんもの煮物 小松菜とカマボコのお浸し 	米飯 巣ごもり風スコッチegg ほうれん草とベーコンのソテー マカロニサラダ 	米飯 メンチカツ じゃが芋の煮ころがし ハムともやしのナムル 	米飯 さばの照り煮 卵の花炒り 人参とツナのサラダ 	米飯 回鍋肉 (ホイコーロー) ピーマンと竹輪のきんぴら スパゲティサラダ 	米飯 あじの煮つけ きのこのソテー 小松菜と人参のお浸し 
夕食	米飯 エビチリ かぼちゃのレーズン煮 ひじきと枝豆の白和え 	米飯 豚肉のデミソース煮 花しんじょうの煮合わせ はるさめサラダ 	米飯 あじの塩焼き 山形芋煮風 大根サラダ 	米飯 豚の味噌煮 けんちん菜と揚げの煮浸し カリフラワーの中華甘酢 	米飯 鶏肉とブロッコリーの塩炒め ひじきの煮物 菜の花のおかか和え 	米飯 赤魚の生姜煮 里芋の煮物 若布とカニカマの酢の物 	ゆかりごはん つくねとれんこんの煮物 なすの煮物 なます 
一日分の摂取量	エネルギー 1644kcal 蛋白質 55g 脂質 39.9g 炭水化物 260.2g 食塩 6.1g	[A] エネルギー 1629kcal 蛋白質 46.9g 脂質 48.5g 炭水化物 239.6g 食塩 6.5g [B] エネルギー 1587kcal 蛋白質 52g 脂質 42.3g 炭水化物 241.2g 食塩 5.9g	エネルギー 1538kcal 蛋白質 54.3g 脂質 38.3g 炭水化物 237.5g 食塩 6.3g	エネルギー 1634kcal 蛋白質 50.9g 脂質 41.4g 炭水化物 255.9g 食塩 6g	エネルギー 1654kcal 蛋白質 57g 脂質 56.9g 炭水化物 225.2g 食塩 5.8g	エネルギー 1557kcal 蛋白質 49.6g 脂質 39.9g 炭水化物 237.9g 食塩 5.3g	エネルギー 1545kcal 蛋白質 50.3g 脂質 29.4g 炭水化物 258.7g 食塩 6.6g

※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

7月 献立表

モルツウェル株式会社

島根県松江市黒田町454-3 TEL 0852-20-2400

常食

期間：2021/7/5～7/11

	7月5日 (月)	7月6日 (火)	7月7日 (水)	7月8日 (木)	7月9日 (金)	7月10日 (土)	7月11日 (日)
朝食	パン スクランブルエッグ じゃが芋の洋風煮 牛乳 	米飯 かに風味あんかけしんじょう きくらげの中華和え 牛乳 	米飯 高野豆腐の卵とじ 菜の花のカニカマ和え 牛乳 	米飯 赤魚のみりん焼き はるさめサラダ 牛乳 	米飯 豆腐のチャップルー ちくわの煮物 牛乳 	米飯 厚揚げの生姜煮 おくらのごま和え 牛乳 	米飯 ねぎたま焼き もやしのごま酢 牛乳 
昼食	米飯 牛皿 薩摩揚げの炒り煮 カリフラワーとアスパラのサラダ 	[A] 米飯 100g カレーうどん キャベツの煮浸し ハムと野菜のマリネサラダ [B] 米飯 豚の甘辛煮 キャベツの煮浸し ハムと野菜のマリネサラダ 	米飯 鮭の香味野菜パン粉焼き 焼きビーフン 改善品 ひじきとツナのサラダ 	米飯 甘辛チキンのオムツヨのせ 三色煮豆 しいたけのおかか和え 	米飯 ふっくらあじの大葉フライ 炒り鶏 フルーツゼリー (みかん) 	米飯 さわらの照り焼き れんこんと人参の煮物 カリフラワーのゆかり和え 	米飯 鶏肉のハーブ焼き 切り干し大根煮 ごぼうサラダ 
夕食	米飯 カレイの若狭焼き がんもの煮物 ほうれん草のお浸し 	米飯 さんまの煮つけ カラフルピーマン炒め もやしとあげの酢の物 	米飯 ハヤシソースハンバーグ かぼちゃと昆布の煮物 明太子スパゲティサラダ 	米飯 さばの味噌煮 里芋のベーコン炒め 春菊のお浸し 	米飯 チンジャオロース 人参と揚げの炒め煮 若布とツナの酢の物 	米飯 豚肉の野菜炒め 木の葉しんじょうの煮物 ほうれん草のカニカマ和え 	米飯 ぎせい豆腐 山形芋煮風 小松菜と揚げのお浸し 
一日分の摂取量	エネルギー 1614kcal 蛋白質 60.9g 脂質 52.2g 炭水化物 220.2g 食塩 6.6g	[A] エネルギー 1701kcal 蛋白質 56.3g 脂質 54.6g 炭水化物 242.1g 食塩 8.2g [B] エネルギー 1544kcal 蛋白質 51.6g 脂質 44.6g 炭水化物 226.4g 食塩 5.2g	エネルギー 1613kcal 蛋白質 55.7g 脂質 36.7g 炭水化物 245.2g 食塩 6g	エネルギー 1631kcal 蛋白質 55.9g 脂質 41.8g 炭水化物 251.8g 食塩 5g	エネルギー 1670kcal 蛋白質 54.3g 脂質 40.8g 炭水化物 262.5g 食塩 5.9g	エネルギー 1534kcal 蛋白質 54.3g 脂質 43.3g 炭水化物 225.2g 食塩 4.8g	エネルギー 1575kcal 蛋白質 55.1g 脂質 39.9g 炭水化物 231g 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 平井康平

7月 献立表

モルツウェル株式会社

島根県松江市黒田町454-3 TEL 0852-20-2400

常食

期間：2021/7/12～7/18

	7月12日 (月)	7月13日 (火)	7月14日 (水)	7月15日 (木)	7月16日 (金)	7月17日 (土)	7月18日 (日)
朝食	米飯 ひろうすの炊き合わせ けんげん菜と加納コノの煮浸し 牛乳 	パン チーズオムレツ かぼちゃサラダ 牛乳 	米飯 大根と牛肉のトコト煮 春雨サラダしそ風味 牛乳 	米飯 麩と卵の煮物 ほうれん草と加納の白和え 牛乳 	米飯 豚肉と玉ねぎの炒め物 マカロニサラダ 牛乳 	米飯 ベーコンエッグ 三色ピーマンのおかか和え 牛乳 	米飯 八幡巻き もやしと卵のドレッシング和え 牛乳 
昼食	米飯 豚肉のみそ幽庵漬け じゃが芋とマッシュルームのソテー 人参と卵の和え物 	米飯 さばのみりん焼き ふんわり蒸しの煮物 菜の花のお浸し 	米飯 あじのカレー焼き きざみ昆布の煮物 ピーマンのうま味ナムル 	米飯 塩豚 キャベツの洋風煮 ブロッコリーのドレッシング和え 	米飯 鮭のソテー かぼちゃのレーズン煮 モロヘイヤの和え物 	混ぜ込み青菜ごはん 赤魚の煮つけ チンゲン菜のソテー スパゲティサラダ 	[A] 米飯 チーズはんぺんフライ きんぴらごぼう オニオンサラダ [B] 米飯 豚の生姜焼き きんぴらごぼう オニオンサラダ 
夕食	米飯 カレイの生姜煮 五目豆煮 キャベツの梅和え 	米飯 照りマヨ豆腐ハンバーグ ひじきと舞茸の煮物 冬瓜のピクルス 	[A] そぼろちらし寿司 さつま芋のオレンジ煮 春菊のしらす和え [B] 米飯 ゆで鶏の南蛮 さつま芋のオレンジ煮 春菊のしらす和え 	米飯 ホキの味噌煮 たらこと若布のさっと煮 NEW 小松菜とちくわのお浸し 	[A] 米飯 100g 鶏南蛮そば 厚揚げのあっさり炊き こんにゃくのゆず和え NEW [B] 米飯 鶏の和風煮込み 厚揚げのあっさり炊き こんにゃくのゆず和え NEW 	米飯 豆腐の中華風うま煮 人参とさつま揚げの佃煮風 カリフラワーの甘酢 	米飯 アジつみれの和風あんかけ インゲンとベーコンのソテー ゆずなます 
一日分の摂取量	エネルギー 1590kcal 蛋白質 55.4g 脂質 46.6g 炭水化物 229g 食塩 5.3g	エネルギー 1637kcal 蛋白質 52.9g 脂質 55.8g 炭水化物 221.5g 食塩 6g	[A] エネルギー 1498kcal 蛋白質 44.9g 脂質 29.4g 炭水化物 239.5g 食塩 6.7g [B] エネルギー 1531kcal 蛋白質 55.4g 脂質 33.3g 炭水化物 233.9g 食塩 5.9g	エネルギー 1533kcal 蛋白質 53.3g 脂質 42.6g 炭水化物 226.8g 食塩 6.3g	[A] エネルギー 1613kcal 蛋白質 54.7g 脂質 37.8g 炭水化物 247.4g 食塩 7.3g [B] エネルギー 1585kcal 蛋白質 50.7g 脂質 36.9g 炭水化物 245.6g 食塩 5.2g	エネルギー 1526kcal 蛋白質 49g 脂質 38.8g 炭水化物 244.1g 食塩 6.5g	[A] エネルギー 1656kcal 蛋白質 50.5g 脂質 49.9g 炭水化物 249.1g 食塩 5.4g [B] エネルギー 1521kcal 蛋白質 51g 脂質 39.3g 炭水化物 239.6g 食塩 5.1g

※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 平井康平

7月 献立表

モルツウェル株式会社

島根県松江市黒田町454-3 TEL 0852-20-2400

常食

期間：2021/7/19～7/25

	7月19日 (月)	7月20日 (火)	7月21日 (水)	7月22日 (木)	7月23日 (金)	7月24日 (土)	7月25日 (日)
朝食	米飯 いら玉 ひじきと大豆の煮物 牛乳 	米飯 お魚とうふ揚げのあんかけ 春菊とかぼちゃのお浸し 牛乳 	パン チーズ入りスクランブルエッグ ポテトサラダ 牛乳 	米飯 高菜の油炒め 昆布とかつらのサワー漬け 牛乳 	米飯 紅生姜入り卵焼き ぜんまいと揚げの煮物 牛乳 	米飯 はんぺんの卵とじ えのきと若布の和え物 牛乳 	米飯 高野豆腐と芽ひじきの煮物 かぼちゃの煮物 牛乳 
昼食	米飯 さばの塩焼き かの高野の煮物 人参サラダ 	米飯 豚すき焼き がんもの含め煮 ピーマンの梅和え 	米飯 照焼きハンバーグ 白菜とベーコンの洋風煮浸し 3種の豆と豆乳のサラダ 	[A] 米飯 100g そうめん チンゲン菜のソテー 大根と枝豆のごま和え [B] 米飯 鶏のすっぱ煮 チンゲン菜のソテー 大根と枝豆のごま和え 	米飯 さわらの幽庵焼き 高野の煮合わせ ほうれん草のお浸し 	米飯 鶏肉のすりおろしオムLETTE 里芋の煮ころがし 玉葱のマヨネーズ和え 	米飯 赤魚の西京焼き 金時煮豆 キャベツとツナのポン酢和え 
夕食	米飯 鶏団子の黒酢あんかけ NEW かぼちゃの煮合わせ 菜の花のピーナッツ和え 	米飯 たら煮つけ 里芋のカニあんかけ ブロッコリーのカラフルサラダ 	米飯 肉じゃが 豆乳仕立ての野菜蒸し 菜の花とキャベツのお浸し 	米飯 さばの味噌煮 じゃが芋の煮ころがし こんにゃくのおかか和え 	米飯 豚肉のスタミナ炒め がらびーマンとツナの炒り煮 はるさめサラダ 	米飯 ますのソテー 大豆としらすの煮物 なすの揚げびたし 	米飯 豚肉のピリ辛煮 切干と薩摩揚げの煮物 小松菜のおかか和え 
一日分の摂取量	エネルギー 1573kcal 蛋白質 50.6g 脂質 39g 炭水化物 244.9g 食塩 5.4g	エネルギー 1544kcal 蛋白質 53.6g 脂質 37.4g 炭水化物 239.7g 食塩 5.8g	エネルギー 1562kcal 蛋白質 51.1g 脂質 45.6g 炭水化物 227.1g 食塩 6.8g	[A] エネルギー 1645kcal 蛋白質 51.8g 脂質 44.2g 炭水化物 254.6g 食塩 10.4g [B] エネルギー 1589kcal 蛋白質 51.3g 脂質 48.6g 炭水化物 226.5g 食塩 4.9g	エネルギー 1682kcal 蛋白質 57.8g 脂質 50.8g 炭水化物 238.5g 食塩 6.4g	エネルギー 1566kcal 蛋白質 56.8g 脂質 43.6g 炭水化物 231.3g 食塩 4.9g	エネルギー 1533kcal 蛋白質 53.3g 脂質 34.1g 炭水化物 244.1g 食塩 4.3g

※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

7月 献立表

モルツウェル株式会社

島根県松江市黒田町454-3 TEL 0852-20-2400

常食

期間：2021/7/26～7/31

	7月26日 (月)	7月27日 (火)	7月28日 (水)	7月29日 (木)	7月30日 (金)	7月31日 (土)	
朝食	米飯 厚揚げ豆腐の肉味噌かけ 菜の花と人参のお浸し 牛乳 	米飯 茄子と卵のトマト味噌炒め ジャーマンポテト 牛乳 	米飯 黒花豆の甘煮 豚肉と玉ねぎの炒め物 牛乳 	パン キャベツの卵炒め じゃが芋の洋風煮 牛乳 	米飯 大豆煮 苺と人参のごま和え 牛乳 	米飯 しのだ煮 かぼちゃのそぼろあん 牛乳 	  
昼食	米飯 すき焼き風包み揚げ きのこの佃煮風 ハムともやしのナムル 	米飯 チリステーキ 細切り昆布の煮物 いんげんのピーナッツ和え 	[A] チキンカレーライス しゅうまい フルーツゼリー (白桃) [B] 米飯 鶏肉の炭火焼き風 しゅうまい フルーツゼリー (白桃) 	米飯 さばの梅煮 茎わかめの煮物 小松菜のお浸し 	米飯 鮭のちゃんちゃん焼き 里芋の煮物 もやしの酢の物 	[A] かに風味かまぼこ散らし寿司 さつま芋のシロップ煮 ほうれん草のツナ和え [B] 米飯 鶏の旨煮 さつま芋のシロップ煮 ほうれん草のツナ和え 	
夕食	米飯 鶏と卵の甘辛照り煮 カリフラワーのクリーム煮 きくらげのドレッシング和え 	米飯 カレイの煮つけ れんこんと人参の煮物 ほうれん草のかまぼこ和え 	米飯 あじの生姜煮 大根と竹輪の煮物 春菊とコーンのお浸し 	米飯 豚肉と厚揚げの炒め物 NEW ふんわり蒸しの煮物 明太子スパゲティサラダ 	米飯 ハンバーグデミソース きのこのソテー 無限ピーマンサラダ 	米飯 ますの塩焼き きんぴらごぼう 菜の花のお浸し 	
一日分の摂取量	エネルギー 1631kcal 蛋白質 49.6g 脂質 45.4g 炭水化物 250.4g 食塩 6.3g	エネルギー 1530kcal 蛋白質 56.2g 脂質 34.1g 炭水化物 238.3g 食塩 6.3g	[A] エネルギー 1676kcal 蛋白質 55.3g 脂質 39.8g 炭水化物 268.3g 食塩 5.5g [B] エネルギー 1636kcal 蛋白質 63.2g 脂質 38.1g 炭水化物 255.2g 食塩 4.4g	エネルギー 1589kcal 蛋白質 55.2g 脂質 53g 炭水化物 217.2g 食塩 6.9g	エネルギー 1523kcal 蛋白質 55.4g 脂質 29.8g 炭水化物 239.4g 食塩 5.4g	[A] エネルギー 1495kcal 蛋白質 51.6g 脂質 29.4g 炭水化物 248.1g 食塩 5.1g [B] エネルギー 1596kcal 蛋白質 57.8g 脂質 36.1g 炭水化物 254.2g 食塩 4.4g	

※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 平井康平

毎日のみそ汁で健康な体作り

皆さんみそ汁を毎日飲んでいますか？和食の定番のみそ汁には体に良い栄養成分がたくさん含まれており、日本人の健康・長寿の秘訣とされています。今回はそんな健康に良いみそ汁の効果や相性の良い具材についてまとめました。

みそに含まれる栄養と効果について

○生活習慣病の予防

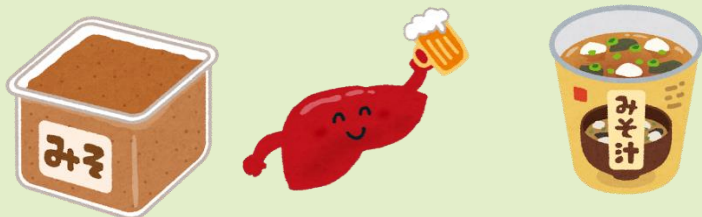
みその原料となる大豆にはコレステロールの上昇を抑え、血管を拡張させる効果があり、高血圧予防に効果があるとされています。

○肝機能改善

みその原料となる大豆には肝臓に蓄積された脂肪を分解する作用があるので、肝機能障害や二日酔いの改善が期待できます。

○夏バテの予防

夏に不足しがちな水分や塩分、ミネラルなどがみそ汁を飲むことで一気に解決します。夏野菜を入れて冷やしみそ汁にすると暑い日でも食べやすいです。



みそ汁に入れたい食材

みそ汁は色々な食材を入れることができるのがいいところですね。食べる目的に合わせて食材を選んでみましょう。

○海藻類

わかめなどの海藻類には、血管を広げる効果のあるアルギン酸や各種ビタミン、ミネラルが豊富に入っています。定番の豆腐も入れることでタンパク質も摂れます。



○貝類

あさりやしじみもみそ汁の定番ですね。貝類には疲労回復に効く鉄分や亜鉛などが含まれています。

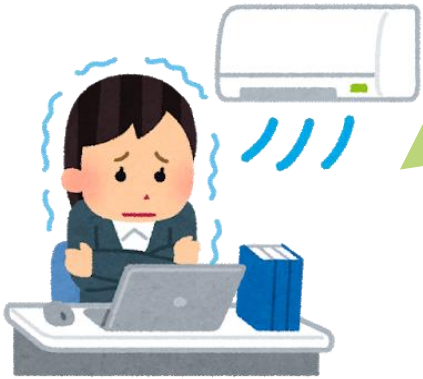


○きのこ類

なめこやえのきなどには食物繊維が多く含まれています。また低カロリーなのでボリュームが欲しい人にもおすすめです。



夏場に注意したい冷房病について



日本の暑い夏には熱中症を防ぐ上でもクーラーは欠かせないですね。しかしその反面、クーラーによる体の不調を覚える人もいます。体がだるい、頭や足腰が痛いと感じたらそれはれ冷房病（クーラー病）の症状かもしれません。

なぜ冷房病になるのか？

ズバリ冷房病の原因は自立神経の乱れです。暑い屋外と冷房の効いた涼しい屋内との激しい温度差にさらされることで、体が過度の負担を感じ、温度調節を行っている自立神経が正常に働かなくなることで、様々な体の不調が起こります。

冷房病の対策

○設定温度は25～28℃

必要以上に体を冷やさな
いよう、室内と室外の温
度差はなるべく小さくし
ましょう。



○羽織るもので温度管理

温度の感じ方は人それぞれで
す。羽織るものやひざ掛けなど
を使って体を冷やさないように
自分で温度管理をしましょう。



○しっかりと食事をとる

暑い日は冷たいものを食べがちですが、
熱のもととなる食事はしっかりと摂らなけ
ればなりません。特にタンパク質を中心に
温かいものを食べましょう。

