



令和3年8月

今月の新メニュー

献立表

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。



チーズオムレツ



チーズが入ったオムレツがメインに登場します。たっぷり野菜の入ったクリームソースと一緒に召し上がり下さい。

千切り大根の香味和え



千切り大根と桜エビの和え物に香り付けしたネギ油を加えることで、風味豊かで香ばしい一品になりました。

ほうれん草の五穀ナムル



牛肉だしとごま油が効いたナムルです。食物繊維が豊富な五穀豆を入れることで、いろいろな食感も楽しめます。



モルツウェル 株式会社

8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：2021/7/26～8/1

	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)	8月1日 (日)
朝食	<p>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</p>  	<p>米飯 茄子と卵のトマト味噌炒め ジャーマンポテト 牛乳</p>  	<p>米飯 黒花豆の甘煮 豚肉と玉ねぎの炒め物 牛乳</p>  	<p>パン キャベツの卵炒め じゃが芋の洋風煮 牛乳</p>  	<p>米飯 大豆煮 チンゲン菜と人参のごま和え 牛乳</p>  	<p>米飯 しのだ煮 かぼちゃのそぼろあん 牛乳</p>  	<p>米飯 高野豆腐の卵とじ いんげんのおかか和え 牛乳</p>  
昼食	<p>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</p>   	<p>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</p>   	<p>[A] チキンカレーライス しゅうまい フルーツゼリー (白桃)</p>  <p>[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)</p>   	<p>米飯 さばの梅煮 茎わかめの煮物 小松菜のお浸し</p>   	<p>米飯 鮭のちゃんちゃん焼き 里芋の煮物 もやしの酢の物</p>   	<p>[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</p>   <p>[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</p>  	<p>米飯 赤魚の生姜煮 ひじきの煮物 カリフラワーとアスパラのサラダ</p>   
夕食	<p>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</p>   	<p>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</p>   	<p>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</p>   	<p>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</p>   	<p>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</p>   	<p>米飯 ますの塩焼き きんぴらごぼう 菜の花のお浸し</p>   	<p>米飯 冷しゃぶ なすの煮物 春菊のお浸し</p>   
一日分の摂取量	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>[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</p>	<p>エネルギー 1589kcal 蛋白質 55.2g 脂質 53g 炭水化物 217.2g 食塩 6.9g</p>	<p>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</p>	<p>[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</p>	<p>エネルギー 1545kcal 蛋白質 51.5g 脂質 43.7g 炭水化物 227.8g 食塩 4.5g</p>

※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









8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：2021/8/2～8/8

	8月2日 (月)	8月3日 (火)	8月4日 (水)	8月5日 (木)	8月6日 (金)	8月7日 (土)	8月8日 (日)
朝食	米飯 大根と牛肉のトト煮 キャベツと人参の煮浸し 牛乳  	パン ベーコンエッグ マカロニサラダ 牛乳  	米飯 豆腐のチャンプルー きざみ昆布の煮物 牛乳  	ふりかけ付きご飯 鶏団子のポトフ 春雨サラダしそ風味 牛乳  	米飯 だし巻き卵 カリフラワーの甘酢 牛乳  	米飯 大豆煮 人参サラダ 牛乳  	米飯 豆腐よせ さつま芋の煮物 牛乳  
昼食	米飯 鶏肉のハーブ焼き 小松菜のソテー じゃが芋のコロコロサラダ   	米飯 豚肉のチャプチェ風 かのご高野の煮物 若布と錦糸卵の酢の物   	米飯 さばの味噌煮 厚揚げの生姜煮 ブロッコリーのサラダ   	米飯 牛肉の時雨煮 春菊としらすの煮浸し ハムと野菜のマリネサラダ   	米飯 かぼちゃコロッケ 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 里芋の煮っころがし きくらげのドレッシング和え   	混ぜ込み青菜ごはん 鶏の照り煮 もやし炒め 菜の花のおかか和え    
夕食	米飯 あじの煮つけ 薩摩揚げの炒り煮 おくらのごま和え   	[A] 米飯 100 g 天ぷらそば 三色煮豆 人参とツナのサラダ [B] 米飯 さわらの山椒焼き 三色煮豆 人参とツナのサラダ    	米飯 鶏の和風煮込み チンゲン菜とかにかの煮浸し 千切大根の香味和え NEW   	米飯 カレイの若狭焼き ちくわの五目煮 ほうれん草のピーナッツ和え   	米飯 麻婆豆腐 しゅうまい 小松菜と人参のお浸し   	米飯 塩豚 ふんわり蒸しの煮物 チンゲン菜のお浸し   	米飯 白身魚のバジル焼き キャベツの洋風煮 ごぼうサラダ   
一日分の摂取量	エネルギー 1539kcal 蛋白質 57.9g 脂質 42.2g 炭水化物 228g 食塩 4.9g	[A] エネルギー 1591kcal 蛋白質 56.2g 脂質 41.9g 炭水化物 247.3g 食塩 8.6g [B] エネルギー 1580kcal 蛋白質 61.6g 脂質 42.8g 炭水化物 235.1g 食塩 5.7g	エネルギー 1658kcal 蛋白質 53.3g 脂質 51.1g 炭水化物 225.3g 食塩 5.5g	エネルギー 1526kcal 蛋白質 53.4g 脂質 33g 炭水化物 242.7g 食塩 6.3g	エネルギー 1593kcal 蛋白質 51.2g 脂質 43.1g 炭水化物 249.2g 食塩 6.2g	エネルギー 1583kcal 蛋白質 54.2g 脂質 42.1g 炭水化物 234.7g 食塩 5.3g	エネルギー 1568kcal 蛋白質 60.2g 脂質 41.9g 炭水化物 240.2g 食塩 5.8g

※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

8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：2021/8/9～8/15

	8月9日 (月)	8月10日 (火)	8月11日 (水)	8月12日 (木)	8月13日 (金)	8月14日 (土)	8月15日 (日)
朝食	<p>米飯 厚揚げの煮合わせ 麩と卵の煮物 牛乳</p>  	<p>米飯 豆腐の肉味噌かけ 小松菜の菜種和え 牛乳</p>  	<p>米飯 エビ団子の旨煮 ぜんまいと揚げの煮物 牛乳</p>  	<p>パン オムレツ 3種の豆と豆乳のサラダ 牛乳</p>  	<p>米飯 炒り鶏 高野豆腐と芽ひじきの煮物 牛乳</p>  	<p>米飯 紅生姜入り卵焼き ほうれん草の白和え 牛乳</p>  	<p>米飯 炒り豆腐 菜の花とベーコンの煮浸し 牛乳</p>  
昼食	<p>米飯 鮭のさっぱり南蛮漬け ひじきと舞茸の煮物 ほうれん草のお浸し</p>   	<p>米飯 豚肉とチンゲン菜の旨辛炒め ジャーマンポテト ブロッコリーのドレッシング和え</p>   	<p>米飯 キャベツと鶏のちゃんぽん風 かぼちゃの煮物 春菊のお浸し</p>   	<p>米飯 あじの生姜煮 なすのそぼろあんかけ 玉ねぎとツナの和風サラダ</p>   	<p>[A] ポークカレーライス 小松菜とちくわの煮浸し はるさめサラダ [B] 米飯 回鍋肉 (ホイコーロー) 小松菜とちくわの煮浸し はるさめサラダ</p>    	<p>米飯 さわらのごま味噌焼き 人参と揚げの炒め煮 三色ピーマンのおかか和え</p>   	<p>米飯 豚の生姜炒め 大根の彩りあんかけ スイートポテトサラダ</p>   
夕食	<p>米飯 洋風チーズ入りハンバーグ 白菜とツナの煮浸し フルーツゼリー (黄桃)</p>   	<p>米飯 カレイの味噌煮 ピーマンと竹輪のきんぴら なます</p>   	<p>[A] 漬け物ちらし寿司 がんもの煮物 スパゲティサラダ [B] 米飯 さばの照り煮 がんもの煮物 スパゲティサラダ</p>    	<p>米飯 豆腐の中華風うま煮 さつま芋のシロップ煮 冬瓜のピクルス</p>   	<p>米飯 赤魚のねぎ蒸し きんぴられんこん 菜の花と人参のお浸し</p>   	<p>米飯 鶏肉とブロッコリーの塩炒め かぼちゃのレーズン煮 もやしの酢の物</p>   	<p>[A] 米飯 サーモンフライ 大豆煮 春菊とかまぼこの和え物 [B] 米飯 鮭のソテー 大豆煮 春菊とかまぼこの和え物</p>    
一日分の摂取量	<p>エネルギー 1561kcal 蛋白質 52.3g 脂質 35.4g 炭水化物 247.3g 食塩 5.3g</p>	<p>エネルギー 1527kcal 蛋白質 54.5g 脂質 36.7g 炭水化物 238.8g 食塩 5.8g</p>	<p>[A] エネルギー 1514kcal 蛋白質 47g 脂質 39.7g 炭水化物 231.4g 食塩 6.4g [B] エネルギー 1675kcal 蛋白質 55.4g 脂質 54.3g 炭水化物 230.7g 食塩 5.9g</p>	<p>エネルギー 1573kcal 蛋白質 54.7g 脂質 44.9g 炭水化物 233.9g 食塩 4.9g</p>	<p>[A] エネルギー 1551kcal 蛋白質 46.9g 脂質 40g 炭水化物 241.7g 食塩 6.1g [B] エネルギー 1601kcal 蛋白質 52.8g 脂質 46.7g 炭水化物 232.7g 食塩 5g</p>	<p>エネルギー 1567kcal 蛋白質 55.4g 脂質 37g 炭水化物 245.4g 食塩 5.7g</p>	<p>[A] エネルギー 1679kcal 蛋白質 57.1g 脂質 46.4g 炭水化物 247.2g 食塩 5.6g [B] エネルギー 1612kcal 蛋白質 60.3g 脂質 38.8g 炭水化物 239.3g 食塩 5.7g</p>

※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

8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：2021/8/16～8/22

	8月16日 (月)	8月17日 (火)	8月18日 (水)	8月19日 (木)	8月20日 (金)	8月21日 (土)	8月22日 (日)
朝食	米飯 八幡巻き 小松菜と人参の煮浸し 牛乳  	米飯 豆腐と豚肉の柳川風 茎わかめの煮物 牛乳  	米飯 かに風味あんかけしんじょう カラフルマンとツナの炒り煮 牛乳  	米飯 はんぺんの卵とじ ほうれん草とベーコンのソテー 牛乳  	パン チーズ入りスクランブルエッグ 小松菜のソテー 牛乳  	米飯 豚肉じゃが 卵の花炒り 牛乳  	米飯 ふんわり蒸しの煮合わせ 大豆としらすの煮物 牛乳  
昼食	米飯 チーズオムレツ NEW 鶏団子のポトフ キャベツとコーンのサラダ   	米飯 鮭の塩焼き 細切り昆布の煮物 チンゲン菜としらすのお浸し   	米飯 ますのおろしソース 菜の花の煮浸し 大根の海苔サラダ   	[A] 米飯 100 g そうめん 金時煮豆 おくらのごま和え [B] 米飯 鶏の旨煮 金時煮豆 おくらのごま和え    	米飯 豚の肉豆腐 なすの煮物 カリフラワーの粒マスタードサラダ   	米飯 白身魚のソテー 焼きビーフン もやしとツナのドレッシング和え   	米飯 エビチリ がんもの煮物 ピーマンのうま味ナムル   
夕食	米飯 さばの梅煮 花高野巻きの煮物 カリフラワーのゆかり和え   	米飯 ハヤシハンバーグ じゃが芋の洋風煮 ほうれん草のお浸し   	米飯 豚肉の野菜炒め がんもの含め煮 こんにゃくのゆず和え   	米飯 あじの香味野菜パン粉焼き れんこんと人参の煮物 ポテトサラダ (カレー味)   	米飯 赤魚の味噌煮 里芋のそぼろ煮 キャベツの浅漬け   	ゆかりごはん 鶏肉の炭火焼き風 きんぴらごぼう 春菊のお浸し    	米飯 豚すき焼き かぼちゃの煮物 菜の花と竹輪の和え物   
一日分の摂取量	エネルギー 1526kcal 蛋白質 53.6g 脂質 41g 炭水化物 229.9g 食塩 5.1g	エネルギー 1481kcal 蛋白質 53.4g 脂質 30.3g 炭水化物 230.4g 食塩 6.3g	エネルギー 1577kcal 蛋白質 54.1g 脂質 49.4g 炭水化物 220.8g 食塩 5.6g	[A] エネルギー 1547kcal 蛋白質 53g 脂質 26.6g 炭水化物 270.8g 食塩 10.5g [B] エネルギー 1529kcal 蛋白質 52.7g 脂質 31g 炭水化物 251.4g 食塩 5.1g	エネルギー 1558kcal 蛋白質 53.4g 脂質 49.9g 炭水化物 221g 食塩 5.6g	エネルギー 1545kcal 蛋白質 61.2g 脂質 37.1g 炭水化物 236.5g 食塩 6.6g	エネルギー 1676kcal 蛋白質 54.5g 脂質 47.1g 炭水化物 248.3g 食塩 6.2g

※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 平井康平

8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：2021/8/23～8/29

	8月23日 (月)	8月24日 (火)	8月25日 (水)	8月26日 (木)	8月27日 (金)	8月28日 (土)	8月29日 (日)
朝食	米飯 ねぎたま焼き ほうれん草の炒め物 牛乳  	米飯 エビの彩りしんじょ 若布と錦糸卵の酢の物 牛乳  	パン ロールキャベツ マカロニサラダ 牛乳  	米飯 ベーコンエッグ 無限ピーマンサラダ 牛乳  	米飯 厚揚げの生姜煮 大根と竹輪の煮物 牛乳  	米飯 五目豆煮 ほうれん草のお浸し 牛乳  	米飯 ふんわり卵の甘酢あんかけ なすの揚げびたし 牛乳  
昼食	米飯 たらカツ 薩摩揚げの炒り煮 ハムと野菜のマリネサラダ   	米飯 豚の甘辛煮 高野の煮合わせ 小松菜とカボチャのお浸し   	米飯 鮭の幽庵焼き ちくわの煮物 春菊の菜種和え   	米飯 鶏肉となめこのさっぱりおろし さつま芋のオレンジ煮 白菜の昆布和え   	[A] 米飯 100g ぶっかけうどん 人参と揚げの炒め煮 [B] 米飯 赤魚の煮つけ 菜の花のお浸し 人参と揚げの炒め煮     	米飯 つくねとれんこんの煮物 豆乳仕立ての野菜蒸し チンゲン菜のカニカマ和え   	[A] 焼きサバ寿司 里芋の煮っころがし 春菊のしらす和え [B] 米飯 さばの塩焼き 里芋の煮っころがし 春菊のしらす和え    
夕食	米飯 鶏肉のすりおろしにオニオン 大根の生姜煮 じゃが芋のコロコロサラダ   	米飯 さばの味噌煮 ごった煮 チンゲン菜と揚げのお浸し   	[A] ビーフカレーライス ひじきと大豆の煮物 フルーツゼリー (みかん) [B] 米飯 肉じゃが ひじきと大豆の煮物 フルーツゼリー (みかん)      	米飯 ますのソテー コニャクと薩摩揚げの炒煮 もやしの酢の物   	米飯 ハンバーグデミソース ジャーマンポテト ごぼうサラダ   	米飯 さわらのからし焼き かぼちゃのそぼろあん キャベツのおかかマヨネーズ和え   	米飯 八宝菜 しゅうまい 春雨サラダしそ風味   
一日分の摂取量	エネルギー 1583kcal 脂質 43.3g 食塩 5.2g 蛋白質 51.1g 炭水化物 239.5g	エネルギー 1680kcal 脂質 54.3g 食塩 5.5g 蛋白質 55.7g 炭水化物 231.8g	[A] エネルギー 1561kcal 脂質 36.6g 食塩 7g 蛋白質 53.2g 炭水化物 243.5g [B] エネルギー 1492kcal 脂質 30.3g 食塩 6.1g 蛋白質 52.2g 炭水化物 242.3g	エネルギー 1517kcal 脂質 36.1g 食塩 5.3g 蛋白質 60.2g 炭水化物 233.9g	[A] エネルギー 1559kcal 脂質 39g 食塩 6.6g 蛋白質 50.5g 炭水化物 237.4g [B] エネルギー 1539kcal 脂質 37.7g 食塩 5g 蛋白質 55.6g 炭水化物 229.1g	エネルギー 1553kcal 脂質 35g 食塩 5.5g 蛋白質 55.9g 炭水化物 242.5g	[A] エネルギー 1539kcal 脂質 39.3g 食塩 6g 蛋白質 49.6g 炭水化物 237.4g [B] エネルギー 1599kcal 脂質 48.6g 食塩 4.7g 蛋白質 49.8g 炭水化物 232.3g

※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

8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：2021/8/30～8/31

	8月30日 (月)	8月31日 (火)				
朝食	米飯 炒り豆腐 小松菜のお浸し 牛乳  	米飯 大根のそぼろあんかけ 人参とさつま揚げの佃煮風 牛乳  	<div> <div>日焼けにも実は良いところがある！？</div> <p>夏場は日焼け止め、日傘、日焼け防止用の肌着など紫外線対策をしている人を良く見かけますね。最近では日傘をさす男性「日傘男子」なるものも登場し、男女ともに美容に関して意識が高くなってきています。そんな避けられがちな日焼けは悪いことばかりではなく、良い面もあるので今回はあまり知られていない日焼けのメリットについてまとめました。</p> </div>			
昼食	米飯 甘辛アジのオムレツのせ こんにゃくと竹輪の炒め物 若布とカニカマの酢の物   	米飯 カレイの煮つけ かぼちゃと昆布の煮物 ほうれん草の五穀ナムル NEW   	<div> <div>○丈夫な体を作る</div> <p>太陽の光を浴びることでビタミンDが体内で生成されます。このビタミンDがカルシウムの吸収を助け、より効率的に骨を強くします。またビタミンDは腸に働きかけて、腸内環境を整え、免疫力が上がります。</p> </div>			
夕食	米飯 あじのカレー焼き ピーマンとツナの炒り煮 ポテトサラダ   	牛肉のスタミナ丼 かのご高野の煮物 カリフラワーの甘酢   	<div> <div>○睡眠の質の向上</div> <p>朝起きて日光を浴びると、「メラトニン」が分泌されます。このメラトニンが体内時計を調整してくれることで、良い睡眠がとれるようになります。</p> </div>			
一日分の摂取量	エネルギー 1546kcal 脂質 42.5g 食塩 5.3g 蛋白質 54.6g 炭水化物 229.3g	エネルギー 1545kcal 脂質 33.7g 食塩 6g 蛋白質 55g 炭水化物 245.5g	<div> <div>○鬱病の抑制</div> <p>日光を浴びることで脳内で「セロトニン」という物質が分泌されます。このセロトニンができることで、精神が安定し、鬱病にかかりにくくなります。</p> </div>			

※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

今知っておきたいお盆について

8月の真ん中のお盆の時期は実家に帰省して、お墓参りやお供えをする方も多いと思います。お盆には帰省してゆっくりお休みをとるけど、実際はどういう行事で、何をすべきなのか知らない人もいるのではないのでしょうか。そこで今回はお盆の意味や時期、行事の内容をまとめました。今年のお盆カレンダーを載せているので山の日の変更とあわせて確認しておきましょう。

○そもそもお盆とは？

お盆は1年に1回、ご先祖様をお迎えし、供養する期間を指します。全国的に8月13日からの4日間がお盆の時期になります。

○お盆には何をやるの？

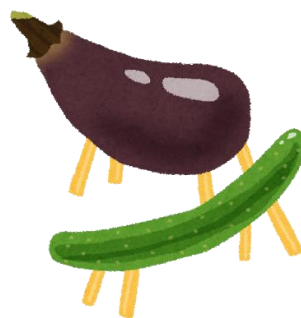
・迎え火と送り火

迎え火は先祖の霊が現世に帰ってくるとき先祖が迷わずにたどり着けるよう目印として火を焚いたり、提灯を下げたりすることです。また同じように、ご先祖様が帰るときには先祖が無事に帰れることをお祈りし、送り火をします。



・精霊馬

迎え火・送り火の際にはキュウリとナスの精霊馬を飾ります。キュウリは早い馬に見立てて、ご先祖様が早く帰ってきてくださるように、ナスは牛に見立てて、ご先祖様に少しでも長くともに過ごしていくために飾ります。



2021年(令和3年)8月のお盆休みカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
仏滅 1 大安	2 赤口	3 先勝	4 友引	5 先負	6 仏滅	7
先勝 8 山の日 振替休日	9 先負	10 仏滅	11 大安	12 赤口	13 先勝	14
友引 15 先負	16 仏滅	17 大安	18 赤口	19 先勝	20 友引	21

8月カレンダー

8/8 (日) 山の日

8/9 (月) 振替休日

8/13 (金) ~8/16 (月) お盆休み

今年は山の日がオリンピックの関係でずれていますので注意しましょう。

