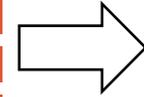




令和4年7月 献立表

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。



今月の新メニュー

ゆずと白菜のさっぱり和え

白菜の甘味と柚子のさわやかな香りが食欲をそそる1品です。油揚げにも味がしっかり染み込み美味しく仕上がっています。



玉ねぎとわかめのナムル

玉ねぎの食感と味わいがアクセントになり、やみつきになる一品です。海藻の風味が引き立つようシンプルな味で味付けしました。



甘辛ダレの唐揚げ

鶏のから揚げに甘辛いタレを絡めました。すりごまのkokoroと甘辛ダレのほのかな辛さがやみつきになる味付けです。



そばろきんぴら

濃いめの味付けで炊いた鶏そばろを、きんぴらごぼうと炒め合わせたメニューです。甘めのそばろが入ることで優しくて一味違うきんぴらに仕上がりました。



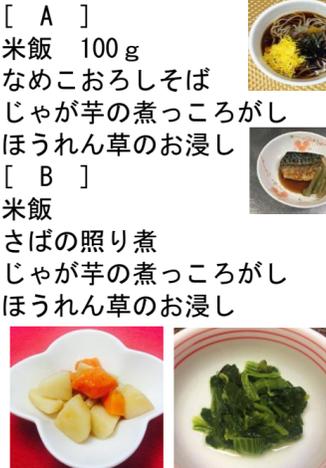
7月 献立表

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：2022/6/27～7/3

	6月27日 (月)	6月28日 (火)	6月29日 (水)	6月30日 (木)	7月1日 (金)	7月2日 (土)	7月3日 (日)
朝食	米飯 大豆と筍の旨煮 菜の花のお浸し 牛乳 	米飯 高野豆腐の卵とじ キャベツの浅漬け 牛乳 	米飯 茄子と卵のトマト味噌炒め ひじきと大豆の煮物 牛乳 	米飯 豆腐のチャンプル きんぴらごぼう 牛乳 	米飯 鶏団子のポトフ もやしとあげの酢の物 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 鶏と大豆の煮物 はんぺんの煮合わせ 牛乳 
昼食	混ぜ込み青菜ごはん ますの塩焼き 大根と竹輪の煮物 スパゲティサラダ 	米飯 豚の角煮 さつま芋と油揚げの味噌煮 人参サラダ 	[A] 米飯 100g なめこおろしそば じゃが芋の煮ころがし ほうれん草のお浸し [B] 米飯 さばの照り煮 じゃが芋の煮ころがし ほうれん草のお浸し 	米飯 テンジャオロース しゅうまい 大根サラダ 	米飯 メンチカツ なすの煮物 春菊のツナ和え 	米飯 さばの味噌煮 卵の花炒り こんにやくのゆず和え 	米飯 豚肉のピリ辛煮 薩摩揚げの炒り煮 カリフラワーとアスパラのサラダ 
夕食	米飯 豚肉のオスターソース炒め がんもの煮物 若布と錦糸卵の酢の物 	米飯 カレイのソテー カリフラワーのクリーム煮 ピーマンの梅和え 	米飯 ゆで鶏の南蛮 ふきの炒め煮 ハムともやしのナムル 	米飯 鮭の幽庵焼き 小松菜とコーンのソテー マカロニサラダ 	米飯 塩豚 花高野巻きの煮物 ブロッコリーのドレッシング和え 	米飯 タンドリーチキン 大根の旨煮 菜の花のピーナッツ和え 	米飯 赤魚のねぎ蒸し 里芋の煮物 若布とカニカマの酢の物 
一日分の摂取量	エネルギー 1594kcal 蛋白質 57.4g 脂質 48.8g 炭水化物 231.4g 食塩 7.1g	エネルギー 1555kcal 蛋白質 50.6g 脂質 42.1g 炭水化物 236.7g 食塩 5.9g	[A] エネルギー 1511kcal 蛋白質 52.5g 脂質 35.2g 炭水化物 242.3g 食塩 7.9g [B] エネルギー 1642kcal 蛋白質 57.1g 脂質 49.4g 炭水化物 234.8g 食塩 5.4g	エネルギー 1649kcal 蛋白質 57.2g 脂質 44.7g 炭水化物 239.6g 食塩 6.3g	エネルギー 1659kcal 蛋白質 52.1g 脂質 47.4g 炭水化物 246g 食塩 5.9g	エネルギー 1588kcal 蛋白質 58.2g 脂質 53.7g 炭水化物 217.8g 食塩 5.9g	エネルギー 1562kcal 蛋白質 52.9g 脂質 42.3g 炭水化物 232.2g 食塩 5.5g

※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：2022/7/4～7/10

	7月4日 (月)	7月5日 (火)	7月6日 (水)	7月7日 (木)	7月8日 (金)	7月9日 (土)	7月10日 (日)
朝食	米飯 炒り豆腐 さつま芋の煮物 牛乳 	パン スクランブルエッグ ほうれん草とベーコンのソテー 牛乳 	米飯 かに風味あんかけしんじょう ひじきと大豆の煮物 牛乳 	米飯 はんぺんの卵とじ 春菊のカニカマ和え 牛乳 	米飯 冷奴 きんぴらごぼう 牛乳 	米飯 厚揚げのあっさり炊き おくらのごま和え 牛乳 	米飯 ベーコンエッグ じゃが芋のコロコロサラダ 牛乳 
昼食	米飯 あじの生姜煮 きこのソテー チンゲン菜のお浸し 	米飯 のり塩ささみ揚げ ジャーマンポテト 3種の豆と豆乳のサラダ 	米飯 ますのさっぱり南蛮漬け かぼちゃの煮物 小松菜のお浸し 	米飯 鶏肉とブロッコリーの塩炒め キャベツのソテー フルーツゼリー (パイナップル) 	米飯 さばの塩焼き 菜の花の煮浸し えのきと若布の和え物 	米飯 豚肉の野菜炒め チンゲン菜としらすの煮浸し かぼちゃサラダ 	米飯 ふっくらあじの大葉フライ 五目豆煮 もやしの酢の物 
夕食	米飯 ハンバーグデミソース ピーマンとツナの炒り煮 大根サラダ 	米飯 カレイの若狭焼き 菜の花と揚げの煮浸し きくらげのドレッシング和え 	[A] キーマカレーライス 大根の生姜煮 ピーマンのうま味ナムル [B] 米飯 豚の甘辛煮 大根の生姜煮 ピーマンのうま味ナムル 	米飯 さわらのからし焼き しいたけのおかか煮 ポテトサラダ 	米飯 牛すき煮 ふんわり蒸しの煮物 人参とツナのサラダ 	[A] かに風味かまぼこ散らし寿司 れんこんと人参の煮物 カリフラワーの甘酢 [B] 米飯 ぶりのトマトソース煮 れんこんと人参の煮物 カリフラワーの甘酢 	米飯 とりごぼう団子のすき煮 大根の彩りあんかけ ほうれん草のお浸し 
一日分の摂取量	エネルギー 1534kcal 蛋白質 52.8g 脂質 32.6g 炭水化物 245.8g 食塩 5.9g	エネルギー 1516kcal 蛋白質 53.5g 脂質 46.1g 炭水化物 220.1g 食塩 5.8g	[A] エネルギー 1454kcal 蛋白質 50g 脂質 33.3g 炭水化物 235.4g 食塩 5.4g [B] エネルギー 1530kcal 蛋白質 52.1g 脂質 39.6g 炭水化物 234.3g 食塩 4.9g	エネルギー 1499kcal 蛋白質 52.1g 脂質 32.1g 炭水化物 245.2g 食塩 5g	エネルギー 1641kcal 蛋白質 51.7g 脂質 54.4g 炭水化物 226.2g 食塩 4.6g	[A] エネルギー 1505kcal 蛋白質 44.3g 脂質 38.6g 炭水化物 234.3g 食塩 6.2g [B] エネルギー 1588kcal 蛋白質 53.1g 脂質 48g 炭水化物 232.1g 食塩 5.2g	エネルギー 1594kcal 蛋白質 48.1g 脂質 39.1g 炭水化物 253g 食塩 6.5g

※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

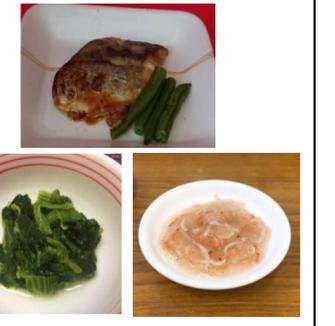
7月 献立表

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：2022/7/11～7/17

	7月11日 (月)	7月12日 (火)	7月13日 (水)	7月14日 (木)	7月15日 (金)	7月16日 (土)	7月17日 (日)
朝食	米飯 ひろうすの炊き合わせ 小松菜のお浸し 牛乳 	米飯 高菜の油炒め かつおとツナのサワー漬け 牛乳 	パン チーズオムレツ ごぼうサラダ 牛乳 	米飯 あじの塩焼き ひじきと舞茸の煮物 牛乳 	米飯 ふんわり卵の甘酢あんかけ しる菜のお浸し 牛乳 	米飯 八幡巻き もやし炒め 牛乳 	米飯 だし巻き卵 きんぴられんこん 牛乳 
昼食	米飯 赤魚の煮つけ 里芋の煮物 ハムと野菜のマリネサラダ 	[A] 米飯 100g そうめん コンヤクと薩摩揚げの炒煮 春菊のお浸し [B] 米飯 鶏のすっぱ煮 コンヤクと薩摩揚げの炒煮 春菊のお浸し 	米飯 豚肉とキャベツの甘味噌炒め いんげんのおかか煮 ゆずなます 	米飯 カレーロール 冬瓜のとりみ煮 ブロッコリーのドレッシング和え 	米飯 豚肉と厚揚げの炒め物 しのだ煮 モロヘイヤのお浸し 	米飯 さわらの西京焼き ほうれん草の煮浸し 桜エビとしらすのおろし和え 	米飯 鶏肉の炭火焼き風 さつま芋のシロップ煮 人参サラダ 
夕食	米飯 豚肉のスタミナ炒め カラフルピーマン炒め しる菜のカニカマ和え 	米飯 さばの生姜煮 かぼちゃと昆布の煮物 なすの揚げびたし 	米飯 ぎせい豆腐 さつま芋のオレンジ煮 菜の花と揚げのお浸し 	米飯 ゆで鶏の南蛮 里芋の煮ころがし チンゲン菜のツナ和え 	米飯 鮭の香味野菜パン粉焼き ジャガ芋の洋風煮 無限ピーマンサラダ 	米飯 カレー煮込みハンバーグ キャベツの洋風煮 オニオンサラダ 	米飯 ぶりの照り焼き かのこ高野の煮物 白菜と人参のお浸し 
一日分の摂取量	エネルギー 1507kcal 蛋白質 51.1g 脂質 36.3g 炭水化物 234.9g 食塩 5.6g	[A] エネルギー 1586kcal 蛋白質 48.6g 脂質 46.3g 炭水化物 236.2g 食塩 6.3g [B] エネルギー 1627kcal 蛋白質 51.5g 脂質 50.9g 炭水化物 231.3g 食塩 4.7g	エネルギー 1581kcal 蛋白質 50.9g 脂質 49g 炭水化物 223.9g 食塩 5.1g	エネルギー 1513kcal 蛋白質 51.6g 脂質 37.5g 炭水化物 237.4g 食塩 4.6g	エネルギー 1604kcal 蛋白質 55.3g 脂質 46.7g 炭水化物 225.5g 食塩 5.2g	エネルギー 1511kcal 蛋白質 57.9g 脂質 37.4g 炭水化物 228.5g 食塩 4.9g	エネルギー 1556kcal 蛋白質 60.7g 脂質 37.8g 炭水化物 241.5g 食塩 3.9g

※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

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：2022/7/18～7/24

	7月18日 (月)	7月19日 (火)	7月20日 (水)	7月21日 (木)	7月22日 (金)	7月23日 (土)	7月24日 (日)
朝食	米飯 大豆煮 はるさめサラダ 牛乳 	米飯 いら玉 茎わかめの煮物 牛乳 	米飯 お魚とうふ揚げのあんかけ ほうれん草とコーンのお浸し 牛乳 	パン スペイン風オムレツ ポテトサラダ 牛乳 	米飯 豆腐よせ もやしの酢の物 牛乳 	米飯 紅生姜入り卵焼き 人参と揚げの炒め煮 牛乳 	米飯 炒り豆腐 ハムともやしのナムル 牛乳 
昼食	ゆかりごはん ますの塩焼き 切り干し大根煮 春菊のカニカマ和え 	米飯 鶏団子の黒酢あんかけ 豆乳仕立ての野菜蒸し オニオンとハムのサラダ 	米飯 たらこの煮つけ 竹輪と人参の炒め煮 ブロッコリーと鶏むねのごま和え 	米飯 牛肉のスタミナ炒め 金時煮豆 小松菜としらすのお浸し 	[A] チキンカレーライス いんげんソテー 大根サラダ [B] 米飯 鶏の和風煮込み いんげんソテー 大根サラダ 	米飯 さわらのごま煮 里芋のゆずそばろ 春菊のおかか和え 	[A] 鮭のちらし寿司 ジャーマンポテト 菜の花と人参のお浸し [B] 米飯 鮭の塩焼き ジャーマンポテト 菜の花と人参のお浸し 
夕食	米飯 豚肉とチンゲン菜の旨辛炒め ジャーマンポテト カリフラワーの中華甘酢 	米飯 さばのみりん焼き ごった煮 菜の花と揚げのお浸し 	米飯 豚すき焼き がんもの煮物 大根とかかのイタリアンサラダ 	米飯 ハンバーグ さつま芋と昆布の煮物 フルーツゼリー (白桃) 	米飯 焼きあじの南蛮漬け お豆のコンソメ煮 明太子スパゲティサラダ 	米飯 豚の青じそ炒め 細切り昆布の煮物 キャベツとコーンのサラダ 	米飯 鶏の旨煮 ピーマンと竹輪のきんぴら スパゲティサラダ 
一日分の摂取量	エネルギー 1556kcal 蛋白質 54.6g 脂質 40.7g 炭水化物 236.1g 食塩 7.9g	エネルギー 1604kcal 蛋白質 50.1g 脂質 44.3g 炭水化物 243.8g 食塩 5.3g	エネルギー 1636kcal 蛋白質 58.4g 脂質 49.2g 炭水化物 230.1g 食塩 5.1g	エネルギー 1674kcal 蛋白質 53.2g 脂質 34.9g 炭水化物 273.5g 食塩 6.4g	[A] エネルギー 1581kcal 蛋白質 50.5g 脂質 43.6g 炭水化物 239.8g 食塩 6.9g [B] エネルギー 1523kcal 蛋白質 49.9g 脂質 38.7g 炭水化物 235.2g 食塩 6g	エネルギー 1618kcal 蛋白質 53.6g 脂質 53.3g 炭水化物 221.7g 食塩 5.2g	[A] エネルギー 1544kcal 蛋白質 51.3g 脂質 38.3g 炭水化物 236.5g 食塩 6.1g [B] エネルギー 1564kcal 蛋白質 56.2g 脂質 38.3g 炭水化物 233.5g 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

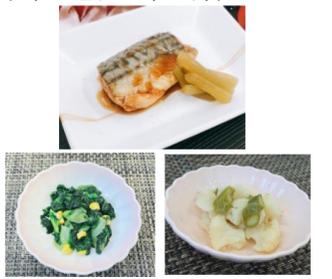
7月 献立表

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：2022/7/25～7/31

	7月25日 (月)	7月26日 (火)	7月27日 (水)	7月28日 (木)	7月29日 (金)	7月30日 (土)	7月31日 (日)
朝食	<p>米飯 高野豆腐と芽ひじきの煮物 かぼちゃの煮物 牛乳</p> 	<p>米飯 茄子と卵のトマト味噌炒め 小松菜のピーナッツ和え 牛乳</p> 	<p>ふりかけ付きご飯 厚揚げと白ねぎの卵とじ いんげんのおかか和え 牛乳</p> 	<p>米飯 豆腐の野菜あんかけ 八幡巻き 牛乳</p> 	<p>米飯 エビの彩りしんじょう そぼろきんぴら NEW 牛乳</p> 	<p>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</p> 	<p>米飯 炒り鶏 ゆずと白菜のさっぱり和え NEW 牛乳</p> 
昼食	<p>米飯 甘辛ダレの唐揚げ NEW しゅうまい 春雨サラダしそ風味</p> 	<p>米飯 カレーのソテー じゃが芋の煮ころがし 玉ねぎとわかめのナムル NEW</p> 	<p>米飯 鶏もも肉のピリ辛炒め 大豆と筍の旨煮 玉葱のマヨネーズ和え</p> 	<p>米飯 コロッケ もやしのカレー炒め おくらのごま和え</p> 	<p>米飯 親子とじ 大豆としらすの煮物 オニオンサラダ</p> 	<p>米飯 ぶりの煮つけ 切干大根と高野豆腐の煮物 ほうれん草とかまの白和え</p> 	<p>米飯 豆腐の中華風うま煮 かぼちゃのレーズン煮 焼きナスの中華マリネ</p> 
夕食	<p>米飯 ホキの煮つけ 卵の花炒り ほうれん草のお浸し</p> 	<p>米飯 豚の生姜炒め キャベツの煮浸し 千切り大根の酢漬け</p> 	<p>米飯 さばの照り煮 しろ菜とコーンの煮浸し カリフラワーとアスパラのサラダ</p> 	<p>米飯 豚肉のオスターソース炒め 里芋のベーコン炒め 春菊とカボチャのお浸し</p> 	<p>[A] 米飯 100g えび天うどん きざみ昆布の煮物 スイートポテトサラダ [B] 米飯 あじの塩焼き きざみ昆布の煮物 スイートポテトサラダ</p> 	<p>米飯 鶏肉のすりおろしオニオンソテー ブロッコリーのホタテあんかけ 若布とツナの酢の物</p> 	<p>米飯 さわらの生姜煮 ひじきと大豆の煮物 キャベツの浅漬け</p> 
一日分の摂取量	<p>1人1日あたり - 1513kcal 蛋白質 52.6g 脂質 28.8g 炭水化物 255g 食塩 5.5g</p>	<p>1人1日あたり - 1532kcal 蛋白質 50.4g 脂質 41.4g 炭水化物 231.6g 食塩 5.2g</p>	<p>1人1日あたり - 1582kcal 蛋白質 52.8g 脂質 48.5g 炭水化物 224.4g 食塩 5.5g</p>	<p>1人1日あたり - 1642kcal 蛋白質 56.8g 脂質 47.2g 炭水化物 245.9g 食塩 5.9g</p>	<p>[A] 1人1日あたり - 1574kcal 蛋白質 49.5g 脂質 40.4g 炭水化物 246.4g 食塩 8.6g [B] 1人1日あたり - 1550kcal 蛋白質 56.9g 脂質 41.5g 炭水化物 229.4g 食塩 5.5g</p>	<p>1人1日あたり - 1582kcal 蛋白質 63.6g 脂質 56.8g 炭水化物 212.1g 食塩 6.9g</p>	<p>1人1日あたり - 1519kcal 蛋白質 49.3g 脂質 34.4g 炭水化物 243.3g 食塩 4.8g</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

きゅうりは一番栄養が無い野菜？

夏の野菜といえばきゅうりを思い浮かべる人も多いと思います。漬け物にしたり、サラダにしたり、そのまま食べても美味しいです。そんなきゅうりですが「一番栄養が無い野菜」なんて言われたりしています。栄養が無いと言われるきゅうりですが、実際にはどのような栄養が含まれているのかご紹介します。

きゅうりに栄養が無いって本当？

「きゅうりは栄養がない」と言われる理由がきゅうりが「最も**熱量が低い**（ローカロリーな）**果物**」としてギネス世界記録に登録されているからです。これがいつの間にか「世界でいちばん栄養が少ない野菜」と誤解され、広まったようです。

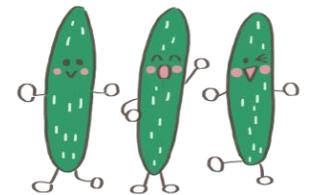
確かにきゅうりのカロリーは低いですが、その他の栄養素が少ないわけではありません。きゅうりには**ビタミンC**や**カリウム**などの栄養が含まれており、きゅうりを食べることで疲労回復や血圧を下げる効果が期待できます。

また95%は水分で出来ていることから、食べることで水分補給ができ、熱中症や夏バテを緩和してくれます。しかし、食べ過ぎると体を冷やしてしまうので注意しましょう。



きゅうりはビタミンCを壊す？

キュウリには**アスコルビナーゼ**という酵素があり、この酵素が**ビタミンC**を壊してしまうと思われてきました。



しかし近年の研究で**ビタミンC**は壊されておらず形が変化しているということがわかりました。さらに形が変化した**ビタミンC**は体内で元の形にもどり、本来の栄養価が摂れることもわかりました。

きゅうりを食べることで栄養の吸収が阻害されることはないので安心してきゅうりを召し上がってください。





～ 7月7日は七夕 ～



7月の行事といえば七夕。織姫さまと彦星さまが天の川を渡って、1年に1度だけ出会える7月7日の夜のことです。短冊に願い事を書いて、笹に飾り付けます。1年間の重要な節目の日である七夕には行事食の食べ物やお供えがあります。今回は七夕の日に食べる料理や笹に飾りつける七夕飾りを紹介します。

七夕の料理

・かりんとう

中国には「七夕に索餅というねじり菓子を神様にお供えし、無病息災を祈る」という風習がありました。この風習が日本に伝わり、索餅に似たお菓子のかりんとうをお供えするようになりました。



・そうめん

索餅が時を経てそうめんを食べるようになったとされています。また、そうめんが織姫を連想させる織り糸に似ていることやそうめんを天の川に見立てて食べるといった説もあります。

他にも季節の節目のお祝いとして**ちらし寿司**を食べたり、星に見立てて**オクラ**を食べたり最近では七夕に関する食事も増えてきています。



七夕の七つ飾り

- 吹き流し 機織りやお裁縫の上達を願う飾り。
- 網飾り 漁業の網から生まれた大漁を祈願する飾り。
- 折鶴 家内安全や、長寿を願う飾り。千羽鶴にする場合もあります。
- 巾着 金運の上昇や貯蓄を願う飾り。
- 紙衣 折り紙で作った人形や着物の形のもの。裁縫の上達を願う他、病気や災いの身代わりにもなります。
- くずかご 清潔や儉約を意味します。
- 短冊 赤・黒（紫）・青・白・黄の5色の短冊に願い事を書いて飾ります。

