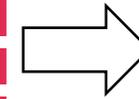




令和4年8月 献立表

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

キャベツとしらすのあんかけ

国産しらすを使用したキャベツのあんかけです。
錦糸卵と和えることで彩りよく仕上げました。



あじとごぼうのつくね

あじのすり身とごぼうを混ぜ込んだつくねを照りだれで味付けしました。食材の旨みがつまった一品です。



スクランブル&ウインナーセット

通常のスクランブルエッグでは味が薄いという
ご意見を頂いておりましたので、ケチャップの味
付けと洋風の味付けの2種類で新しい朝食セット
を開発しました。



ブラッシュアップメニュー

あじの南蛮漬け

魚の下味に入れていたお酢の量を減らし、だしを加えることでお酢による身のしまりを抑えつつだしの味が感じられるように改善しました。



カニ風味あんかけしんじょう

あんの量が少なかったため、あんの量を増やすことでより食べやすくなりました。



モルツウェル 株式会社

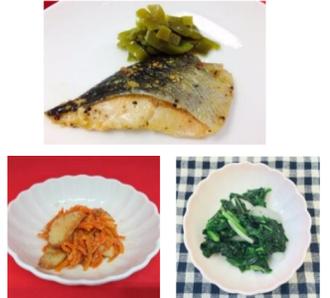
8月 献立表

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：2022/8/1～8/7

	8月1日 (月)	8月2日 (火)	8月3日 (水)	8月4日 (木)	8月5日 (金)	8月6日 (土)	8月7日 (日)
朝食	米飯 だし巻き卵 チンゲン菜と人参のお浸し 牛乳 	米飯 豆腐のチャンプル さつま芋の煮物 牛乳 	パン スクランブル&ウイナーセット NEW 菜の花とコーンのソテー 牛乳 	米飯 かに風味あんかけしんじょう 改善 ほうれん草と人参のお浸し 牛乳 	ふりかけ付きご飯 麩と卵の煮物 春菊とがらのお浸し 牛乳 	米飯 ふんわり蒸しの煮合わせ はるさめサラダ 牛乳 	米飯 五目豆煮 チンゲン菜のピーナッツ和え 牛乳 
昼食	米飯 赤魚の煮つけ じゃが芋のそぼろ煮 玉ねぎと卵の和風炒め 	米飯 カレイの生姜煮 しる菜のソテー もやしとあげの酢の物 	米飯 塩豚 かつお節 ハムと野菜のマリネサラダ 	米飯 さばの味噌煮 なすの煮物 小松菜と揚げのお浸し 	米飯 白身魚フライ じゃが芋の洋風煮 人参とツナのサラダ 	米飯 鶏肉のマスタード焼き 大根と揚げのうま煮 ほうれん草のお浸し 	米飯 鮭のレモンペッパー蒸し 薩摩揚げの炒り煮 モロヘイヤのお浸し 
夕食	米飯 豚の甘辛煮 春菊の煮浸し マカロニサラダ 	[A] ビーフカレーライス キャベツとしらすのあんかけ NEW フルーツゼリー (黄桃) [B] 米飯 牛皿 キャベツとしらすのあんかけ NEW フルーツゼリー (黄桃) 	米飯 たらこの煮つけ 里芋の煮物 なます 	[A] そぼろちらし寿司 花高野巻きの煮物 ピーマンマリネ [B] 米飯 とりごぼう団子のすき煮 花高野巻きの煮物 ピーマンマリネ 	米飯 豚の生姜焼き ちくわと人参の炒り煮 ブロッコリーのサラダ 	米飯 あじとごぼうのつくね NEW 高菜と豚肉のオイロ炒め 白菜とカニカマのお浸し 	米飯 肉じゃが もやし炒め ひじきとツナのサラダ 
一日分の摂取量	エネルギー 1579kcal 蛋白質 55.7g 脂質 41.5g 炭水化物 234.6g 食塩 4.6g	[A] エネルギー 1593kcal 蛋白質 50.2g 脂質 33.9g 炭水化物 264.4g 食塩 6.4g [B] エネルギー 1662kcal 蛋白質 52.3g 脂質 43.9g 炭水化物 257.8g 食塩 5.5g	エネルギー 1549kcal 蛋白質 55.9g 脂質 43.7g 炭水化物 229.3g 食塩 6.6g	[A] エネルギー 1575kcal 蛋白質 47.4g 脂質 44.2g 炭水化物 233g 食塩 6g [B] エネルギー 1623kcal 蛋白質 51.6g 脂質 43.5g 炭水化物 241.2g 食塩 5.6g	エネルギー 1602kcal 蛋白質 52.8g 脂質 41.7g 炭水化物 249.4g 食塩 6g	エネルギー 1523kcal 蛋白質 55.3g 脂質 41g 炭水化物 228.6g 食塩 6.8g	エネルギー 1501kcal 蛋白質 53g 脂質 34.3g 炭水化物 231.7g 食塩 6g

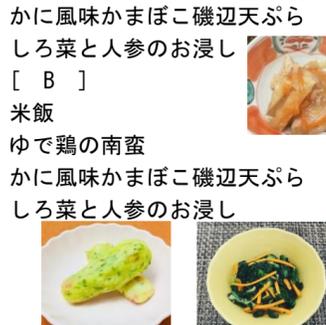
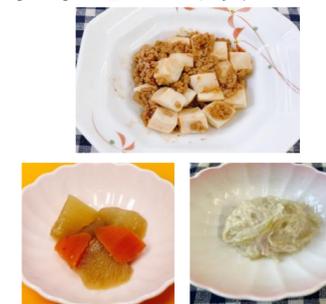
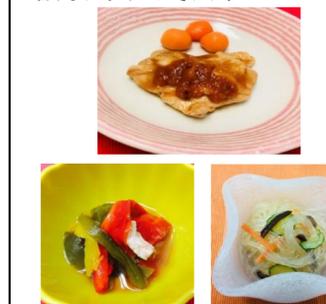
※写真と実物では付け合せ等が異なる場合がありますのでご了承ください。

管理栄養士 平井 康平

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：2022/8/8～8/14

	8月8日 (月)	8月9日 (火)	8月10日 (水)	8月11日 (木)	8月12日 (金)	8月13日 (土)	8月14日 (日)
朝食	<p>パン ベーコンエッグ ピーマンのうま味ナムル 牛乳</p> 	<p>米飯 エビ団子の旨煮 いんげんのおかか和え 牛乳</p> 	<p>米飯 はんぺんの卵とじ さつま芋のシロップ煮 牛乳</p> 	<p>米飯 ふんわり卵の甘酢あんかけ こんにゃくのゆず和え 牛乳</p> 	<p>米飯 キャベツのウインナー炒め かぼちゃサラダ 牛乳</p> 	<p>米飯 さばの塩焼き ほうれん草の白和え 牛乳</p> 	<p>米飯 にら玉 もやしと若布のさっぱり和え 牛乳</p> 
昼食	<p>三色丼 かぼちゃと豆腐の落とし揚げ 若布の生姜甘酢</p> 	<p>米飯 さばの梅煮 里芋のゆずそばろ 菜の花のお浸し</p> 	<p>[A] 米飯 100g そうめん かに風味かまぼこ磯辺天ぷら しろ菜と人参のお浸し</p> <p>[B] 米飯 ゆで鶏の南蛮 かに風味かまぼこ磯辺天ぷら しろ菜と人参のお浸し</p> 	<p>米飯 のり塩ささみ揚げ 人参と揚げの炒め煮 3種の豆と豆乳のサラダ</p> 	<p>米飯 あじの香味野菜パン粉焼き きんぴらごぼう 小松菜としらすのお浸し</p> 	<p>米飯 カニ風味天津 高野豆腐と芽ひじきの煮物 じゃが芋のコロコロサラダ</p> 	<p>米飯 豚肉の野菜炒め お豆のコンソメ煮 玉ねぎとツケの和風サラダ</p> 
夕食	<p>米飯 さわらの幽庵焼き きんぴられんこん キャベツのドレッシング和え</p> 	<p>米飯 洋風チーズ入りハンバーグ ブロッコリーとベーコンのソテー フルーツゼリー (みかん)</p> 	<p>米飯 麻婆豆腐 大根の生姜煮 オニオンとハムのサラダ</p> 	<p>米飯 ますの塩焼き 山形芋煮風 春菊のツナ和え</p> 	<p>米飯 豚肉のピリ辛煮 がんもの煮物 カリフラワーの甘酢</p> 	<p>米飯 グリルチキンのトマトソースがけ カラフルピーマン炒め 春雨サラダしそ風味</p> 	<p>ゆかりごはん 赤魚の生姜煮 菜の花の煮浸し きくらげのドレッシング和え</p> 
一日分の摂取量	<p>エネルギー 1559kcal 蛋白質 52.5g 脂質 47.4g 炭水化物 226.7g 食塩 6.7g</p>	<p>エネルギー 1614kcal 蛋白質 50.6g 脂質 42g 炭水化物 251.9g 食塩 6g</p>	<p>[A] エネルギー 1481kcal 蛋白質 46g 脂質 31.9g 炭水化物 248.4g 食塩 7g</p> <p>[B] エネルギー 1549kcal 蛋白質 54.6g 脂質 36.4g 炭水化物 246.5g 食塩 5.6g</p>	<p>エネルギー 1567kcal 蛋白質 53.2g 脂質 43.4g 炭水化物 232.1g 食塩 5.1g</p>	<p>エネルギー 1623kcal 蛋白質 51.7g 脂質 51.9g 炭水化物 229.6g 食塩 5.6g</p>	<p>エネルギー 1581kcal 蛋白質 51.7g 脂質 51.1g 炭水化物 230.6g 食塩 5.9g</p>	<p>エネルギー 1539kcal 蛋白質 51.7g 脂質 45.8g 炭水化物 221g 食塩 6.2g</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：2022/8/15～8/21

	8月15日 (月)	8月16日 (火)	8月17日 (水)	8月18日 (木)	8月19日 (金)	8月20日 (土)	8月21日 (日)
朝食	米飯 エビ大根 ごった煮 牛乳 	米飯 高野豆腐の卵とじ しろ菜のカニカマ和え 牛乳 	パン スクランブル&ウイナーセット NEW 大根の白だし漬け 牛乳 	米飯 赤魚のみりん焼き 小松菜と人参のお浸し 牛乳 	米飯 紅生姜入り卵焼き ほうれん草のツナ和え 牛乳 	米飯 大豆と筍の旨煮 おくらのごま和え 牛乳 	米飯 ベーコンエッグ 白菜とカボチャのお浸し 牛乳 
昼食	米飯 さわらのからし焼き なすの煮物 フゲン菜と揚げのお浸し 	[A] ツナちらし寿司 かのご高野の煮物 スパゲティサラダ [B] 米飯 肉じゃが かのご高野の煮物 スパゲティサラダ 	米飯 メンチカツ ひじきと大豆の煮物 春菊のお浸し 	米飯 鶏肉のハーブ焼き さつま芋のオレンジ煮 モロヘイヤのポン酢かけ 	[A] ポークカレーライス ピーマンと竹輪のきんぴら フルーツゼリー (パイン) [B] 米飯 豚の生姜炒め ピーマンと竹輪のきんぴら フルーツゼリー (パイン) 	米飯 照焼きハンバーグ 菜の花と揚げの煮浸し もやしと人参のサラダ 	米飯 さばの生姜煮 きのご煮 玉ねぎと若布のナムル 
夕食	米飯 牛肉の時雨煮 花しんじょの煮合わせ しいたけのおかか和え 	米飯 さばのみりん焼き 人参とちくわの炒り煮 蒸し鶏のマリネ 	米飯 豚の肉豆腐 豆乳仕立ての野菜蒸し ブロッコリーのドレッシング和え 	米飯 豆腐ハンバーグキノコあんかけ れんこんと豚の煮物 若布と錦糸卵の中華和え 	米飯 カレーの若狭焼き 人参とさつま揚げの佃煮風 キャベツの梅和え 	米飯 焼きあじの南蛮漬け 改善 焼きビーフン カリフラワーのドレッシング和え 	[A] 米飯 100g 鶏南蛮そば 冬瓜のとろみ煮 きくらげの中華和え [B] 米飯 筑前煮 冬瓜のとろみ煮 きくらげの中華和え 
一日分の摂取量	エネルギー 1516kcal 蛋白質 54.1g 脂質 32.3g 炭水化物 238.8g 食塩 4.8g	[A] エネルギー 1546kcal 蛋白質 48.3g 脂質 43.2g 炭水化物 228.5g 食塩 5.5g [B] エネルギー 1542kcal 蛋白質 48.2g 脂質 38.8g 炭水化物 238.3g 食塩 5.1g	エネルギー 1631kcal 蛋白質 49.8g 脂質 54.1g 炭水化物 234.4g 食塩 6.8g	エネルギー 1529kcal 蛋白質 57.6g 脂質 34g 炭水化物 242.1g 食塩 5.1g	[A] エネルギー 1536kcal 蛋白質 48.4g 脂質 34.1g 炭水化物 251.5g 食塩 6.1g [B] エネルギー 1507kcal 蛋白質 54.6g 脂質 30.5g 炭水化物 245.6g 食塩 5g	エネルギー 1523kcal 蛋白質 52.4g 脂質 37g 炭水化物 233.4g 食塩 5.7g	[A] エネルギー 1556kcal 蛋白質 50.6g 脂質 44.8g 炭水化物 230.2g 食塩 7.6g [B] エネルギー 1587kcal 蛋白質 53.1g 脂質 45.2g 炭水化物 237.3g 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

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：2022/8/22～8/28

	8月22日 (月)	8月23日 (火)	8月24日 (水)	8月25日 (木)	8月26日 (金)	8月27日 (土)	8月28日 (日)
朝食	米飯 大豆煮 はるさめサラダ 牛乳 	米飯 スペイン風オムレツ インゲンとベーコンのソテー 牛乳 	米飯 にら玉 小松菜とがらみのお浸し 牛乳 	米飯 厚揚げの生姜煮 なます 牛乳 	米飯 炒り鶏 白菜のツナ和え 牛乳 	米飯 五目豆煮 カリフラワーのクリーム煮 牛乳 	パン 茄子と卵のトマト味噌炒め 春菊とコーンのお浸し 牛乳 
昼食	米飯 エビチリ コンニャクと薩摩揚げの炒煮 無限ピーマンサラダ 	米飯 鶏肉の梅煮 木の葉しんじょの煮物 玉葱のマヨネーズ和え 	[A] 米飯 エビフライ ブロッコリーのホタテあんかけ ポテトサラダ (カレー味) [B] 米飯 鮭のソテー ブロッコリーのホタテあんかけ ポテトサラダ (カレー味) 	米飯 ハンバーグデミソース チンゲン菜の炒め物 ハムと野菜のマリネサラダ 	米飯 ぶりの照り焼き さつま芋の煮物 人参と卵の和え物 	米飯 さばの塩焼き じゃが芋の煮ころがし キャベツの浅漬け 	米飯 八宝菜 しゅうまい ハムともやしのナムル 
夕食	米飯 豚肉のデミソース煮 しろ菜の煮浸し スイートポテトサラダ 	米飯 たらの煮つけ かぼちゃのレーズン煮 春菊のごま和え 	米飯 豚サイコロ黒酢あんかけ ふきの炒め煮 もやしとあげの酢の物 	米飯 赤魚のねぎ蒸し ひじきと舞茸の煮物 ほうれん草の胡麻柚子和え 	米飯 豚肉の卵とじ 茎わかめの煮物 三色ピーマンのしらす和え 	[A] 米飯 100g ぶっかけうどん かに風味あんかけしんじょう [B] 米飯 鶏のすっぱ煮 菜の花のお浸し かに風味あんかけしんじょう 	米飯 さわらの山椒焼き 三色煮豆 オニオンサラダ 
一日分の摂取量	エネルギー 1607kcal 蛋白質 49.8g 脂質 42.4g 炭水化物 251.4g 食塩 5.8g	エネルギー 1564kcal 蛋白質 57.1g 脂質 38.7g 炭水化物 241.3g 食塩 6.3g	[A] エネルギー 1562kcal 蛋白質 48.7g 脂質 41.7g 炭水化物 242.2g 食塩 5.6g [B] エネルギー 1534kcal 蛋白質 56.6g 脂質 36.4g 炭水化物 233.9g 食塩 5.7g	エネルギー 1519kcal 蛋白質 51.4g 脂質 35.8g 炭水化物 235.1g 食塩 5.3g	エネルギー 1644kcal 蛋白質 54.2g 脂質 50.5g 炭水化物 240g 食塩 5.9g	[A] エネルギー 1523kcal 蛋白質 48.1g 脂質 37.8g 炭水化物 239.3g 食塩 7.3g [B] エネルギー 1544kcal 蛋白質 53g 脂質 42.9g 炭水化物 227.5g 食塩 5.7g	エネルギー 1609kcal 蛋白質 56.4g 脂質 49.9g 炭水化物 231.6g 食塩 5.4g

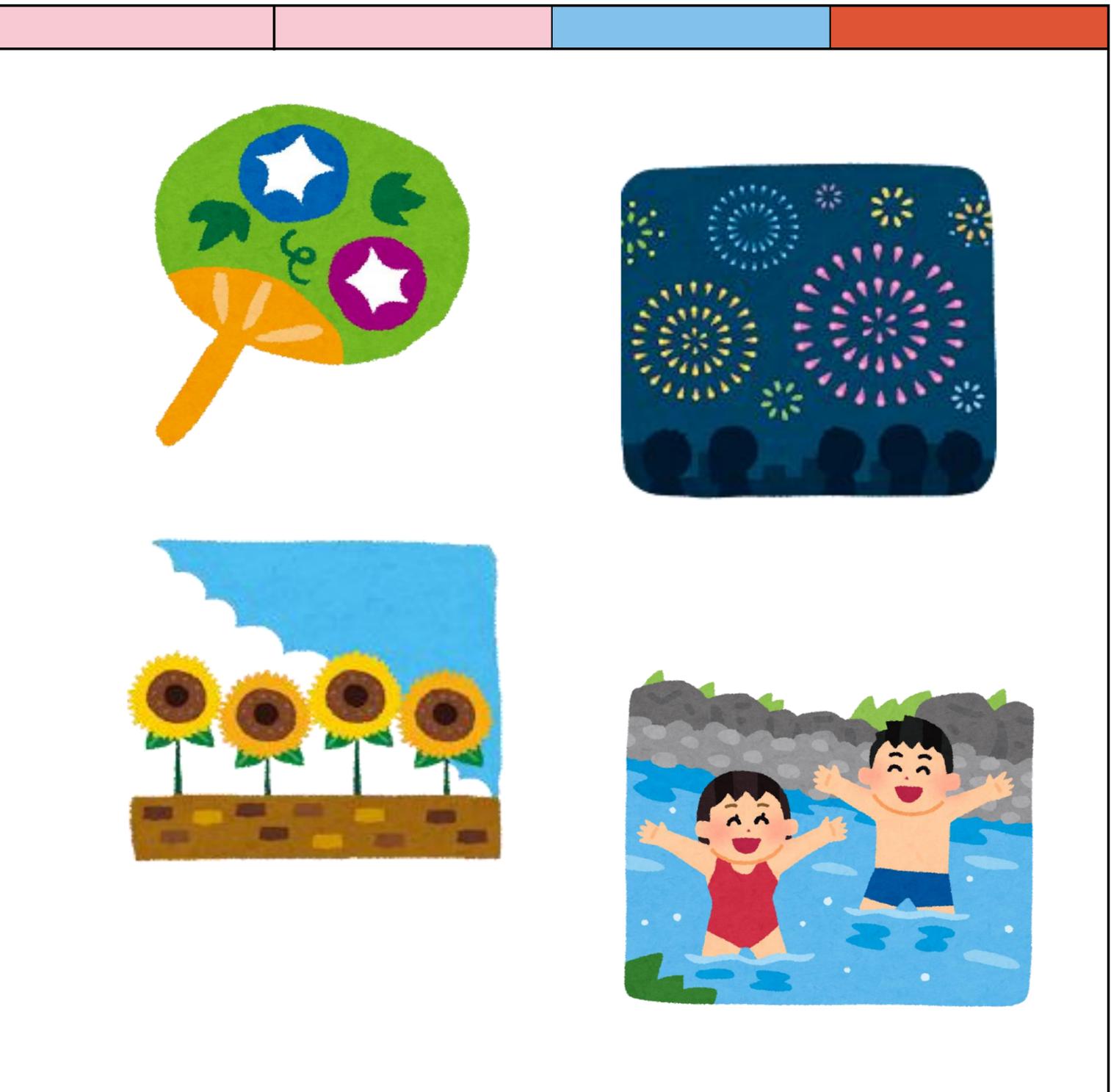
※写真と実物では付け合せ等が異なる場合がありますのでご了承ください。

管理栄養士 平井 康平

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：2022/8/29～8/31

	8月29日 (月)	8月30日 (火)	8月31日 (水)			
朝食	米飯 ひじきの豆腐寄せトコ煮込み ぜんまいと揚げの煮物 牛乳 	米飯 だし巻き卵 ちくわと人参の炒り煮 牛乳 	米飯 エビの彩りしんじょう 人参サラダ 牛乳 			
昼食	わかめご飯 あじの生姜煮 切干大根と高野豆腐の煮物 フルーツゼリー (白桃) 	米飯 たらカツ じゃが芋とツナのしょうゆ炒め ふきのおかか和え 	米飯 鶏肉とブロッコリーの塩炒め もやし炒め えのきと若布の和え物 			
夕食	米飯 つくねとれんこんの煮物 里芋のカニあんかけ 小松菜のごま和え 	米飯 豚肉のチャプチェ風 きざみ昆布の煮物 フンゲソ菜とカボチャのお浸し 	米飯 鮭のさっぱり南蛮漬け かぼちゃの煮物 ほうれん草の菜種和え 			
一日分の摂取量	エネルギー 1556kcal 蛋白質 51g 脂質 28g 炭水化物 262.9g 食塩 6.4g	エネルギー 1606kcal 蛋白質 52.2g 脂質 44.2g 炭水化物 240.2g 食塩 5.6g	エネルギー 1536kcal 蛋白質 55.1g 脂質 35.2g 炭水化物 236.6g 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

8月4日は栄養の日 8月1日～8月7日は栄養週間

8月4日は8（エイト）と4（よん）で「えいよう」の日です。人々の健康保持・増進の実現に向けて日本栄養士会により制定されました。楽しく食べて、未来のワタシの笑顔をつくるそのきっかけの日です。今年のテーマは「栄養と環境—地球を元気に、未来を笑顔に—」です。SDGsに向けて、食の業界においても栄養・食事の専門職として環境問題への対応を推進しています。今回は環境問題に向けて私たちにも出来る家庭での食品ロスを減らす取り組みについてご紹介します。

○食材は食べきれる量を使用

まとめ買いや大容量食品はお得に買うことができますが、作りすぎや食べすぎが食品ロスにつながります。自分たちが食べきれる分だけ使用して残りは食材に適した保存方法で保存しましょう。

例えば、一度に使い切らないしょうがやねぎなどの薬味野菜は、すりおろしたり、小口切りにして冷凍すると便利です。



○わけあり食品を購入する

形や見た目が劣る規格外の商品や賞味期限が近い商品をネットやスーパーで購入すると食品ロス削減に貢献できます。

○賞味期限を意識する

賞味期限は美味しく食べることができる期限、「美味しい目安」です。賞味期限を過ぎたからといってすぐに食材を捨てるのはやめましょう。

購入してすぐに食べる場合は、商品棚の手前にある商品や販売期限の迫った商品を積極的に選ぶ「てまえどり」を行きましょう。



○外食で出来ること

自分が食べきれる分だけ注文することや食べきれなかった料理を持って帰ったりすることで食品ロスに貢献できます。



公益財団法人 日本栄養士会
「栄養の日・栄養週間」特設サイト

<https://www.nutas.jp/84/>



1日3食「いつ」「どう」食べる？

「朝が苦手」「午前中は集中できない」「メタボが気になってきた」「よく眠れない」こうした悩みは、実は食べる「時間」に問題があるのかもしれませんが。食事は食べる量や内容も大事ですが、時間やタイミングも重要な要素の一つになります。今回はそんな食事の時間に関する新しい考え方「時間栄養学」についてご紹介します。

時間栄養学とは

「何を」「どれだけ」食べるかが重要な従来の栄養学に「いつ」「どのように」食べるかの時間の考え方を加えた学問です。私たちの体の中で行なわれている消化、吸収、代謝の働きは、体内時計によって大きく左右されます。下記に体内時計を正しく保つためのポイントをまとめましたので自分の生活と照らし合わせてみましょう。



基本は朝食

体内時計は朝の光と朝食でリセットされます。しっかり朝食をとって自分の体に一日の始まりをお知らせしましょう。

●朝食をとる効果

- ・太りにくくなる
- ・体内時計が整い朝型になる
- ・仕事効率、成績がアップ



食事の量は

「朝3：昼3：夜4」

食事のエネルギーバランスは朝昼夜3：3：4が理想的です。朝ごはんは量をしっかり食べることと夜は就寝の2～3時間前に食べ過ぎない程度に食べるように心がけましょう。



夕食は朝食から12時間以内にとる

1日のうち、寝ている間も含めて何も口にしない時間（絶食）が一定以上ある、メリハリのある食生活が大切です。絶食時間を長くすると、太りにくくなりぐっすり眠れるようになります。

