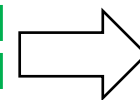




令和5年7月 献立表

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

大根葉の和え物

実は大根の葉の部分は根よりも栄養が高い緑黄色野菜です。かつお節と合わせてお召し上がり下さい。



ブロッコリーのおろし和え

お酢で味付けした大根おろしでいただくさっぱりとした一品。ブロッコリーと大根おろしを和えてお召し上がり下さい。



大豆と玉ねぎのマリネ

栄養豊富な大豆と玉ねぎを組み合わせた、爽やかな味わいのマリネ。暑い時期でもさっぱりとした味付けで食べやすくなっています。



ブラッシュアップメニュー

夏野菜カレー

野菜の味が染みていないとのご意見を頂きましたので、野菜に味がしっかりしみ込むようカレールウで煮込みました。また、夏野菜の種類を2種類から4種類（南瓜、ピーマン、オクラ、トマト）に増やしたことで一口で色々な種類の味が楽しめるように改善しました。

大根と揚げのうま煮

味が薄い、もう少し水分が欲しいとのご意見を頂きましたので、味付けと煮汁の量を調整してより食べやすくなりました。

れんこんと人参の煮物

れんこんが硬いとのご意見を頂きましたので、れんこんを下茹でし、柔らかく仕上がるよう改善しました。

里芋の煮っころがし

味付けが甘いとのご意見を頂きましたので、砂糖の量を減らし、だしと醤油をきかせた味付けに改善しました。



モルツウェル 株式会社









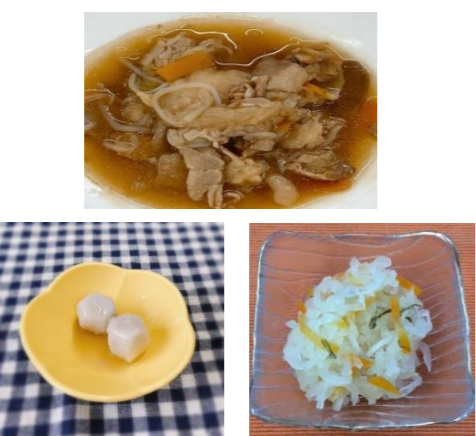
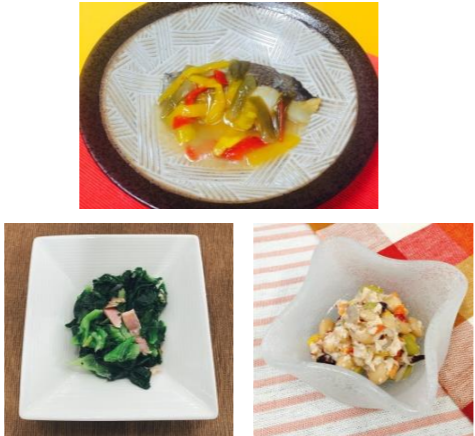



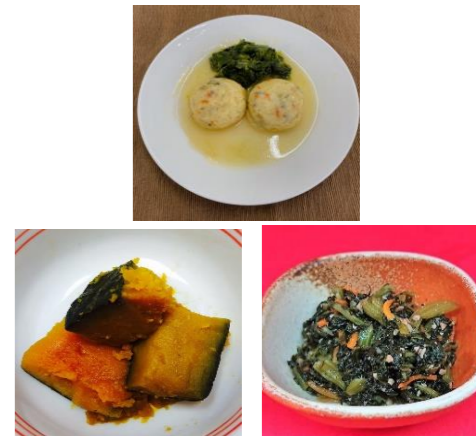







7月 献立表

モルツウェル株式会社

島根県松江市北陵町18番地1 TEL 0852-20-2400

常食

期間：2023/6/26～7/2

	6月26日 (月)	6月27日 (火)	6月28日 (水)	6月29日 (木)	6月30日 (金)	7月1日 (土)	7月2日 (日)
朝食	<p>米飯 ひじきの豆腐寄せトマト煮込み キャベツの洋風煮 牛乳</p> 	<p>米飯 大豆と筍の旨煮 春菊とカボチャのお浸し 牛乳</p> 	<p>米飯 かに風味あんかけしんじょう じゃが芋のコロコロサラダ 牛乳</p> 	<p>米飯 鶏じゃが 小松菜のお浸し 牛乳</p> 	<p>米飯 エビ大根 ブロッコリーのサラダ 牛乳</p> 	<p>米飯 鶏団子のポトフ なすの煮物 牛乳</p> 	<p>パン キャベツのウインナー炒め 春雨サラダしそ風味 牛乳</p> 
昼食	<p>米飯 ふっくらあじの大葉フライ 細切り昆布の煮物 菜の花のお浸し</p> 	<p>米飯 豚すき焼き 里芋の煮物 なます</p> 	<p>米飯 たらのあんかけ しろ菜のソテー 3種の豆と豆乳のサラダ</p> 	<p>[A] 米飯 100g あごだしラーメン いんげんの和風風味汁- もやしの酢の物 [B] 米飯 ぶりの煮つけ いんげんの和風風味汁- もやしの酢の物</p> 	<p>米飯 鶏肉のハーブ焼き ひじきとキャベツの煮物 チンゲン菜のお浸し</p> 	<p>米飯 赤魚の味噌煮 きざみ昆布の煮物 菜の花のおかか和え</p> 	<p>米飯 五目豆腐の銀あんかけ かぼちゃの煮物 春菊のピーナッツ和え</p> 
夕食	<p>米飯 鶏のゆず塩ソテー ジャーマンポテト 人参サラダ</p> 	<p>米飯 さわらの生姜煮 きんぴられんこん カリフラワーの粒マスタードサラダ</p> 	<p>米飯 チンジャオロース 高野の煮合わせ えのきと若布の和え物</p> 	<p>米飯 塩豚 コンニャクと薩摩揚げの炒め煮 マカロニサラダ</p> 	<p>米飯 さばの梅かつお焼き さつまいの甘露煮 ほうれん草とカブの白和え</p> 	<p>米飯 豚の青じそ炒め 花しんじょうの煮合わせ 大根サラダ</p> 	<p>米飯 タンドリーチキン ちくわの煮物 しろ菜のお浸し</p> 
一日分の摂取量	<p>1人1日 - 1500kcal 蛋白質 53.5g 脂質 34.6g 炭水化物 237.7g 食塩 6.6g</p>	<p>1人1日 - 1543kcal 蛋白質 53.2g 脂質 37.4g 炭水化物 238.8g 食塩 4.4g</p>	<p>1人1日 - 1532kcal 蛋白質 56.2g 脂質 38.6g 炭水化物 232.1g 食塩 5.5g</p>	<p>[A] 1人1日 - 1568kcal 蛋白質 50.1g 脂質 40.7g 炭水化物 241.5g 食塩 9g [B] 1人1日 - 1624kcal 蛋白質 54.5g 脂質 48.9g 炭水化物 236.4g 食塩 5.1g</p>	<p>1人1日 - 1602kcal 蛋白質 57g 脂質 44g 炭水化物 243g 食塩 5.6g</p>	<p>1人1日 - 1560kcal 蛋白質 51.3g 脂質 45.7g 炭水化物 227.2g 食塩 5.6g</p>	<p>1人1日 - 1485kcal 蛋白質 51.9g 脂質 42.2g 炭水化物 224g 食塩 7.1g</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

7月 献立表

モルツウェル株式会社

島根県松江市北陵町18番地1 TEL 0852-20-2400

常食

期間：2023/7/3～7/9

	7月3日 (月)	7月4日 (火)	7月5日 (水)	7月6日 (木)	7月7日 (金)	7月8日 (土)	7月9日 (日)
朝食	米飯 炒り鶏 はんぺんの煮合わせ 牛乳 	米飯 さばの塩焼き ほうれん草のお浸し 牛乳 	米飯 鶏と大豆の煮物 ブロccoliの菜種和え 牛乳 	米飯 炒り豆腐 こんにやくのゆず和え 牛乳 	米飯 ひろうすの炊き合わせ きんぴらごぼう 牛乳 	米飯 だし巻き卵 オクラのごま和え 牛乳 	米飯 冷奴 炒り鶏 牛乳 
昼食	米飯 豚肉と厚揚げの炒め物 小松菜と人参の煮浸し カワラワとアスパラのサラダ 	米飯 白身魚フライ きこのソテー チンゲン菜と人参のお浸し 	米飯 あじの煮つけ ひじきの煮物 スイートポテトサラダ 	米飯 鶏のにんにくだれ煮 大根の彩りあんかけ キャベツの浅漬け 	米飯 ホキの煮つけ しいたけのおかか煮 ポテトサラダ 	米飯 焼きあじの南蛮漬け ごった煮 3種の豆と豆乳のサラダ 	米飯 豚肉のオムライス炒め 豆乳仕立ての野菜蒸し 小松菜と人参のお浸し 
夕食	米飯 カレイの生姜煮 里芋の味噌煮 若布とカニカマの酢の物 	米飯 ハンバーグデミソース じゃが芋の洋風煮 三色ピーマンのおかか和え 	[A] キーマカレーライス 菜の花の煮浸し フルーツゼリー (白桃) [B] 米飯 八宝菜 菜の花の煮浸し フルーツゼリー (白桃) 	米飯 さばの味噌煮 かつお節 ちんげん菜と揚げのお浸し 	米飯 豚肉の野菜炒め しろ菜の煮浸し カリフラワーの甘酢 	米飯 鶏肉の生姜照り焼き もやし炒め 若布とツナの酢の物 	米飯 たらの煮つけ 大根しりしり スパゲティサラダ 
一日分の摂取量	エネルギー 1523kcal 蛋白質 54.2g 脂質 37.2g 炭水化物 233.6g 食塩 4.7g	エネルギー 1502kcal 蛋白質 45.8g 脂質 36.3g 炭水化物 244.6g 食塩 6.1g	[A] エネルギー 1646kcal 蛋白質 55g 脂質 42g 炭水化物 257.4g 食塩 4.9g [B] エネルギー 1593kcal 蛋白質 52.4g 脂質 36.9g 炭水化物 255.5g 食塩 4.3g	エネルギー 1516kcal 蛋白質 54.6g 脂質 39.5g 炭水化物 227.6g 食塩 5.5g	エネルギー 1555kcal 蛋白質 51.6g 脂質 40.4g 炭水化物 238.1g 食塩 5.9g	エネルギー 1529kcal 蛋白質 62.9g 脂質 39.3g 炭水化物 224.2g 食塩 5.1g	エネルギー 1573kcal 蛋白質 56.9g 脂質 45.5g 炭水化物 223.8g 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

島根県松江市北陵町18番地1 TEL 0852-20-2400

常食

期間：2023/7/10～7/16

	7月10日 (月)	7月11日 (火)	7月12日 (水)	7月13日 (木)	7月14日 (金)	7月15日 (土)	7月16日 (日)
朝食	米飯 五目豆煮 ほうれん草のからし和え 牛乳 	米飯 ベーコンと卵の洋風煮 コニャクと薩摩揚げの炒煮 牛乳 	米飯 高菜の油炒め カリフラワーの中華甘酢 牛乳 	米飯 チーズオムレツ ゆずなます 牛乳 	米飯 あじの塩焼き かぼちゃサラダ 牛乳 	米飯 八幡巻き 小松菜のお浸し 牛乳 	パン スペイン風オムレツ チンゲン菜のソテー 牛乳 
昼食	米飯 さわらの生姜煮 キャベツと厚揚げのおかか煮 じゃが芋のコロコロサラダ 	[A] 米飯 100g そうめん かに風味かまぼこ磯辺天ぷら ハムと野菜のマリネサラダ [B] 米飯 鶏のすっぱ煮 かに風味かまぼこ磯辺天ぷら ハムと野菜のマリネサラダ 	米飯 ぶりの照り焼き かぼちゃの煮物 ひじきとツナのサラダ 	米飯 豚の生姜炒め ジャーマンポテト ピーマンのうま味ナムル 	米飯 メンチカツ お豆のコンソメ煮 若布と錦糸卵の酢の物 	米飯 ぎせい豆腐 さつま芋の甘露煮 マカロニサラダ 	米飯 白身魚の蒸し煮 ピーマンと竹輪のきんぴら 人参サラダ 
夕食	米飯 とりごぼう団子のすき煮 菜の花とカニカマの煮浸し なすの揚げびたし 	米飯 さばの照り煮 大根の生姜煮 チンゲン菜のツナ和え 	米飯 照焼きハンバーグ しろ菜のソテー もやしのごま酢 	[A] かに風味かまぼこ散らし寿司 れんこんと人参の煮物 改善 春菊のおかか和え [B] 米飯 カレイの煮つけ れんこんと人参の煮物 改善 春菊のおかか和え 	米飯 チリステーキ がんもの煮合わせ ほうれん草と人参のお浸し 	米飯 トマトのポテトグラタン インゲンとベーコンのソテー 大根のサラダ 	米飯 ゆで鶏の南蛮 木の葉しんじょうの煮物 ごぼうサラダ 
一日分の摂取量	エネルギー 1564kcal 蛋白質 52.3g 脂質 36.4g 炭水化物 245.8g 食塩 6g	[A] エネルギー 1563kcal 蛋白質 49.6g 脂質 44.3g 炭水化物 233.3g 食塩 6.4g [B] エネルギー 1604kcal 蛋白質 52.5g 脂質 48.9g 炭水化物 228.4g 食塩 4.8g	エネルギー 1584kcal 蛋白質 53.9g 脂質 44.5g 炭水化物 239.2g 食塩 5.4g	[A] エネルギー 1755kcal 蛋白質 46.9g 脂質 33.5g 炭水化物 296.4g 食塩 6.3g [B] エネルギー 1500kcal 蛋白質 51.3g 脂質 32.1g 炭水化物 237.3g 食塩 5.6g	エネルギー 1556kcal 蛋白質 52.1g 脂質 41.3g 炭水化物 236.7g 食塩 5.7g	エネルギー 1546kcal 蛋白質 49.5g 脂質 33.2g 炭水化物 262g 食塩 4.4g	エネルギー 1465kcal 蛋白質 59.4g 脂質 40.9g 炭水化物 210.1g 食塩 6.1g

※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

島根県松江市北陵町18番地1 TEL 0852-20-2400

常食

期間：2023/7/17～7/23

	7月17日 (月)	7月18日 (火)	7月19日 (水)	7月20日 (木)	7月21日 (金)	7月22日 (土)	7月23日 (日)
朝食	米飯 豆乳よせ 大根葉の和え物 NEW 牛乳 	米飯 鶏団子のみぞれ煮 カリフラワーのクリーム煮 牛乳 	米飯 高野豆腐と芽ひじきの煮物 春菊のツナ和え 牛乳 	パン ウィナーと卵のキャップ 炒め えのきと若布の和え物 牛乳 	米飯 かに風味あんかけしんじょう 小松菜と人参のお浸し 牛乳 	米飯 だし巻き卵 もやしと若布のさっぱり和え 牛乳 	米飯 茄子と卵のトマト味噌炒め 菜の花のお浸し 牛乳 
昼食	米飯 コロッケ キャベツのソテー 明太子スパゲティサラダ 	米飯 あじのカレー焼き 里芋の煮っころがし 改善 ビーマンの梅和え 	米飯 洋風チーズ入りハンバーグ じゃが芋の煮っころがし ブロッコリーのカラフルサラダ 	米飯 カレイの若狭焼き いんげんのおかか煮 大豆と玉ねぎのマリネ NEW 	[A] 夏野菜カレーライス 改善 キャベツとハムの白だし煮 フルーツゼリー (みかん) [B] 米飯 鶏の旨煮 キャベツとハムの白だし煮 フルーツゼリー (みかん) 	米飯 赤魚の煮つけ 三色煮豆 玉ねぎとツナの和風サラダ 	米飯 鶏肉の治部煮 かぼちゃの煮物 春雨サラダしそ風味 
夕食	米飯 さばの生姜煮 菜の花と揚げの煮浸し 千切り大根の酢漬け 	米飯 豚肉のスタミナ炒め 卵の花炒り しろ菜とコーンのお浸し 	米飯 さわらの幽庵焼き 細切り昆布の煮物 キャベツと鶏のごま味噌和え 	米飯 塩豚 さつま芋の煮物 ほうれん草のピーナッツ和え 	米飯 さばの塩焼き 大根と揚げのうま煮 改善 オニオンサラダ 	米飯 回鍋肉 (ホイコーロー) 焼きビーフン 三色ピーマンのしらす和え 	米飯 鮭の香味野菜パン粉焼き ちくわの五目煮 コールスローサラダ 
一日分の摂取量	エネルギー 1628kcal 蛋白質 46.2g 脂質 50.1g 炭水化物 239.8g 食塩 5.3g	エネルギー 1549kcal 蛋白質 53.7g 脂質 40.2g 炭水化物 231.9g 食塩 5.9g	エネルギー 1514kcal 蛋白質 51.8g 脂質 37.2g 炭水化物 235.2g 食塩 5.3g	エネルギー 1555kcal 蛋白質 56.2g 脂質 46.3g 炭水化物 225.5g 食塩 6.4g	[A] エネルギー 1625kcal 蛋白質 44.9g 脂質 47.8g 炭水化物 245.1g 食塩 5.9g [B] エネルギー 1604kcal 蛋白質 53.8g 脂質 45.1g 炭水化物 237.2g 食塩 4.5g	エネルギー 1623kcal 蛋白質 54.3g 脂質 41.5g 炭水化物 249.2g 食塩 5g	エネルギー 1525kcal 蛋白質 55.4g 脂質 33.7g 炭水化物 240.4g 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。

管理栄養士 平井 康平




7月 献立表

モルツウェル株式会社

島根県松江市北陵町18番地1 TEL 0852-20-2400

常食

期間：2023/7/24～7/30

	7月24日 (月)	7月25日 (火)	7月26日 (水)	7月27日 (木)	7月28日 (金)	7月29日 (土)	7月30日 (日)
朝食	米飯 炒り豆腐 ハムともやしのナムル 牛乳 	米飯 大根と牛肉のトコト煮 しろ菜とキャベツのお浸し 牛乳 	米飯 厚揚げと白ねぎの卵とじ いんげんのおかか和え 牛乳 	米飯 エビの彩りしんじょう 刻み昆布煮 牛乳 	米飯 豚肉と玉ねぎの炒め物 オクラのごま和え 牛乳 	パン ベーコンと卵の洋風煮 スパゲティサラダ 牛乳 	米飯 豆腐の肉味噌かけ ひじきとキャベツの煮物 牛乳 
昼食	米飯 豚肉とキャベツの甘味噌炒め ひじきと大豆の煮物 ブロッコリーのドレッシング和え 	米飯 ふっくらあじの大葉フライ 人参とコンヤクの甘酢金平 ゆずと白菜のさっぱり和え 	米飯 豚の甘辛煮 薩摩揚げの煮合わせ 小松菜としらすのお浸し 	米飯 鶏団子の黒酢あんかけ 花高野巻きの煮合わせ キャベツのごま酢和え 	米飯 ホッケの塩焼き 大豆としらすの煮物 ほうれん草のお浸し 	[A] 鮭のちらし寿司 切り干し大根煮 もやしとあげの酢の物 [B] 米飯 鮭の幽庵焼き 切り干し大根煮 もやしとあげの酢の物 	米飯 カレーメンチカツ カラビマンとツナの炒り煮 ブロッコリーのおろし和え NEW 
夕食	米飯 たら煮つけ じゃが芋とマッシュルームのソテー 春菊のお浸し 	米飯 バジルチキン カラフルピーマン炒め スイートポテトサラダ 	米飯 ホキの味噌煮 そぼろきんぴら カラフラワーとアスパラのサラダ 	米飯 さばのからし焼き 里芋の煮物 チンゲン菜のピーナッツ和え 	米飯 照りマヨハンバーグ じゃが芋の洋風煮 ハムと野菜のマリネサラダ 	米飯 豚肉のデミソース煮 小松菜とコーンのソテー 玉ねぎとわかめのナムル 	米飯 ぶりの煮つけ かぼちゃと豆腐の落とし揚げ 菜の花のおかか和え 
一日分の摂取量	エネルギー 1541kcal 蛋白質 55.4g 脂質 43.6g 炭水化物 226.1g 食塩 4.9g	エネルギー 1554kcal 蛋白質 48.9g 脂質 42.1g 炭水化物 239.3g 食塩 4.2g	エネルギー 1495kcal 蛋白質 53.8g 脂質 35.4g 炭水化物 232.5g 食塩 4.6g	エネルギー 1560kcal 蛋白質 50.6g 脂質 40.9g 炭水化物 240.2g 食塩 6.6g	エネルギー 1545kcal 蛋白質 49.8g 脂質 40.7g 炭水化物 237.4g 食塩 6g	[A] エネルギー 1525kcal 蛋白質 51.3g 脂質 49.4g 炭水化物 212.9g 食塩 6.5g [B] エネルギー 1556kcal 蛋白質 56.5g 脂質 49.4g 炭水化物 212.1g 食塩 6.3g	エネルギー 1573kcal 蛋白質 50g 脂質 41.4g 炭水化物 249.3g 食塩 4.8g

※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



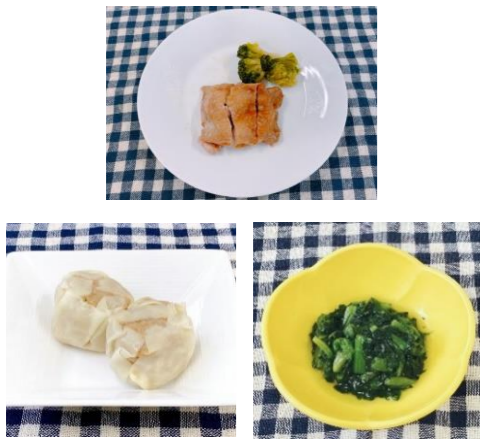
7月 献立表

モルツウェル株式会社

島根県松江市北陵町18番地1 TEL 0852-20-2400

常食

期間：2023/7/31

7月31日 (月)	
朝食	<p>米飯 大豆と筍の旨煮 若布と錦糸卵の中華和え 牛乳</p> 
昼食	<p>米飯 さわらのみりん焼き さつま芋のオレンジ煮 大根サラダ</p> 
夕食	<p>米飯 鶏肉の生姜照り焼き しゅうまい 春菊のお浸し</p> 
一日分の摂取量	<p>エネルギー 1556kcal 蛋白質 60.1g 脂質 36.9g 炭水化物 240.8g 食塩 4.9g</p>

熱中症には気をつけましょう！

暑くなると熱中症のニュースをよく見ます。熱中症はひどい時は死に至るほどの症状になるのでしっかり予防しなければなりません。そんな熱中症の対策について、水分をとるなどの予防法はよく聞きますが具体的にはどうすればいいのでしょうか。今回は熱中症予防方法や予防に役立つ栄養と食べ物をご紹介します。しっかり予防方法を知って暑い夏を元気に乗り越えましょう。

熱中症予防方法

○水分はこまめにとる

熱中症予防で大切なのは、のどが渴いたと感じる前に水分補給を行うことです。実はのどが渴いたと感じた時にはすでに水分不足になっているサインなのです。外出の前後などこまめに水分をとるよう心がけましょう。



○食事を3食しっかりとる

夏バテになって食欲がわかないからといって食事をとらないと、どんどん体力が落ちてしまいます。食事を3食しっかりととり、栄養を補給して体調を整えましょう。



○外では帽子や日傘、室内では冷房を利用

直射日光を浴びると体に熱がたまり、体力も奪われます。気温が高い屋外では帽子や日傘を使用して直射日光を避けましょう。



屋内でも熱中症は起こります。暑い日は我慢せずに冷房を使用しましょう。温度を下げ過ぎると外気との気温差で体調を崩すこともあるのでほどほどにしましょう。

熱中症予防に役立つ栄養と食べ物

○汗で失われる「カリウム」

汗で失われる成分の中でもカリウムは失われる量が多く、食べ物から補給する必要があります。トマトやほうれん草などの野菜、芋類や果物などを食べましょう。



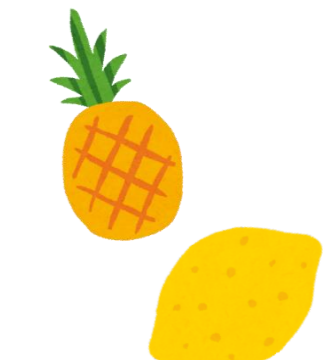
○夏に不足しやすい「ビタミンB1」

ビタミンB1は糖質の代謝に必要な栄養素です。夏場はジュースやアイス、麺類などに偏りがちでビタミンB1が不足しやすいです。不足すると疲れやすくなったり、だるくなったりするなどの症状を起こします。ビタミンB1は豚肉に豊富に含まれるため夏は豚肉を意識して食べましょう。



○疲労予防に「ビタミンC」

ビタミンCが不足すると疲れやすくなったり、体のだるさを感じたり、食欲低下の原因になります。レモンやパイナップルなどの柑橘類やお酢などのすっぱい物を食べましょう。



最近ではコンビニやスーパーで熱中症対策のお菓子や飲料が増えてきています。必要な場面に応じてタブレットやスポーツドリンクなどを準備することも大切です。



※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。

管理栄養士 平井 康平

腹八分で健康寿命を延ばそう！

「腹八分に医者要らず」と昔から言われている通り、お腹いっぱいになるまで食べずに満腹の少し手前で食べるのをやめる方が良いとされています。欲深いことが美德とされない日本人らしい考え方ですが、実は世界的にも古くから健康的な食習慣として考えられ研究されています。今回はそんな腹八分がなぜ良いとされているのか、腹八分に食事を抑えるポイントをご紹介します。

なぜ腹八分が良いのか

○生活習慣病の予防

腹八分目の食生活は食べすぎを防止するため、肥満や生活習慣病の予防効果が期待できます。



○食後の眠気や能率低下を防止する

食べ過ぎると消化に血液がまわされるため脳に血が足りなくなり、頭がボーっとしたりします。腹八分だと血流の変化も穏やかになり食後における能率の低下を防ぐことができます。



○食費や医療費の削減

食べすぎを抑えることで無駄な食費を抑えることができます。また腹八分の食生活で健康になり医療費も抑えられます。



腹八分にするためには

腹八分の食生活を始めたい方に向けて、無理のない実践方法を4つ紹介します。いきなり全部実践するのは難しいですが、まずはできるところから始めましょう。

①よく噛んで食べる

よく噛むことで満腹になりやすくなり、食べ過ぎを防ぎます。



②1人前ずつ食事を盛る

1人前の量を意識することで無意識の食べ過ぎることを防ぎます。



③食べる順番を意識する

野菜→肉・魚→パン・ごはんの順番で食べることで自然と噛む回数が増えて、満腹になりやすくなります。



④3食しっかりと食べる

1食抜いてしまうと次の食事を食べ過ぎてしまいます。極端な空腹を避けるため3食しっかり食べましょう。

