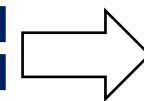




令和6年7月 献立表

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
X（旧ツイッター）のメッセー
ジでも受け付けています。



今月の新メニュー

デミグラスカレー

様々な具材が溶け出
したデミグラスソース
で味に深みと風味が加
わった絶品カレーです。



焼きそば

ついに焼きそばが登場
しました。たっぷりの麺
と具材が絡み合い食べ応
えのある一品です。



かぼちゃしゅうまい

かぼちゃの自然な甘さ
と香りが詰まったしゅう
まい。ポン酢をつけてお
召し上がりください。



ひじきと竹輪の煮物

ひじきと竹輪をじっ
くりと柔らかく煮た一
品。ほんのりとした甘
さや旨味が感じられる
和風な味付けになって
います。



キャベツともずくの和え物

新たにもずくを使用
した一品。もずく酢が
有名ですが煮物や汁物
とも相性が良く、キャ
ベツと合わせることで
食物繊維が多く摂れま
す。



あおさ香る筍入りメンチ

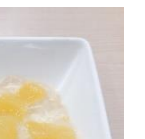
国産鶏肉にシャキ
シャキ食感のたけのこ
と淡路島の藻塩を加え
たメンチカツ。たけの
この食感とあおさの香
りをお楽しみください。



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：2024/7/1～7/7

	7月1日 (月)	7月2日 (火)	7月3日 (水)	7月4日 (木)	7月5日 (金)	7月6日 (土)	7月7日 (日)
朝食	米飯 鶏団子のポトフ なすの煮物 牛乳 	パン チーズ入りスクランブルエッグ 春菊のツナ和え 牛乳 	米飯 高野の煮合わせ もやしと桜エビの炒め物 牛乳 	米飯 トマトスクランブル&ウインナーセット ほうれん草のピーナッツ和え 牛乳 	米飯 大豆と筍の旨煮 三色ピーマンのおかか和え 牛乳 	米飯 炒り豆腐 春菊のしらす和え 牛乳 	米飯 ひろうすの炊き合わせ きんぴらごぼう 牛乳 
昼食	米飯 ホキの味噌煮 かぼちゃしゅうまい NEW 菜の花のおかか和え 	米飯 豆腐の中華風うま煮 れんこんと人参の煮物 春雨サラダしそ風味 	米飯 豚の生姜炒め 里芋の味噌煮 若布とカニカマの酢の物 	米飯 白身フライ 白菜とカボチャの煮浸し 冬瓜のピクルス 	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 もやしのごま酢 	米飯 赤魚の煮つけ コンニャクと薩摩揚げの炒め煮 ポテトサラダ 
夕食	米飯 豚肉の野菜炒め 花しんじょうの煮合わせ 切り干し大根のごま酢 	米飯 鶏肉のバーベキュー焼き 人参と揚げの炒め煮 マカロニサラダ 	米飯 カレーの若狭焼き 小松菜と人参の煮浸し きくらげ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 かぼちゃのレーズン煮 カリフラワーの粒マスタードサラダ 	[A] デミグラスカレーライス NEW 菜の花とコーンのソテー フルーツゼリー (白桃) [B] 米飯 牛皿 菜の花とコーンのソテー フルーツゼリー (白桃) 	米飯 さばの味噌煮 蒸しなす 小松菜とちくわのお浸し 	米飯 豚の青じそ炒め しろ菜の煮浸し カリフラワーの甘酢 
一日分の摂取量	エネルギー 1545kcal 蛋白質 51.4g 脂質 42.6g 炭水化物 231.3g 食塩 5g	エネルギー 1521kcal 蛋白質 56.9g 脂質 46.2g 炭水化物 218.9g 食塩 6.8g	エネルギー 1505kcal 蛋白質 54g 脂質 37.4g 炭水化物 229.3g 食塩 4.1g	エネルギー 1617kcal 蛋白質 50.1g 脂質 41.3g 炭水化物 259.2g 食塩 5.8g	[A] エネルギー 1617kcal 蛋白質 48.2g 脂質 37.5g 炭水化物 261.4g 食塩 5g [B] エネルギー 1554kcal 蛋白質 51g 脂質 31.7g 炭水化物 252.9g 食塩 4.4g	エネルギー 1519kcal 蛋白質 58.1g 脂質 40.6g 炭水化物 223.5g 食塩 5.3g	エネルギー 1612kcal 蛋白質 51.9g 脂質 47.7g 炭水化物 234.3g 食塩 5.9g

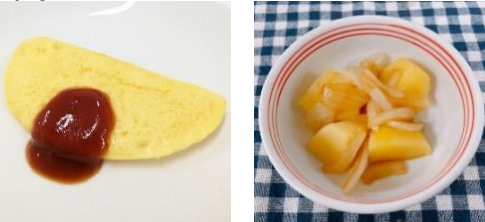
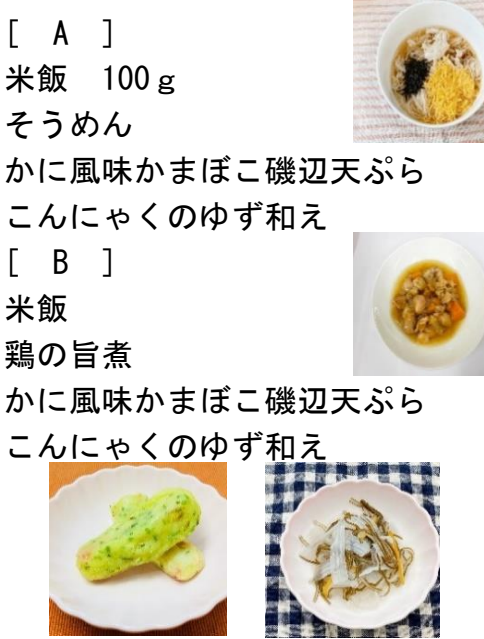
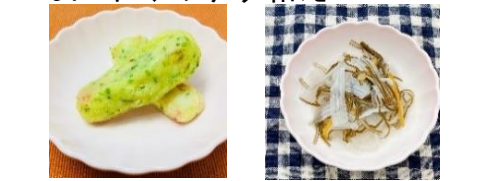
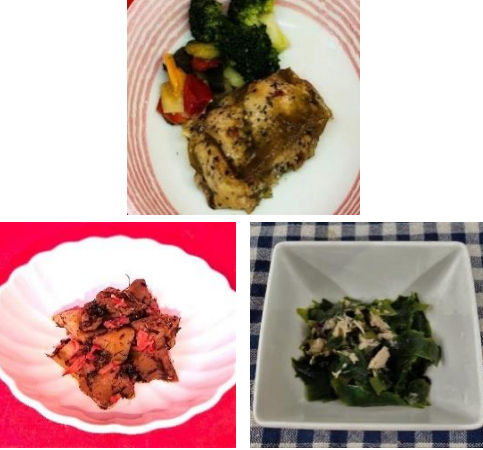
※写真と実物では付け合せ等が異なる場合がありますのでご了承ください。

管理栄養士 石川奈津子

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：2024/7/8～7/14

	7月8日 (月)	7月9日 (火)	7月10日 (水)	7月11日 (木)	7月12日 (金)	7月13日 (土)	7月14日 (日)
朝食	米飯 厚焼き玉子 オクラのごま和え 牛乳 	米飯 冷奴 炒り鶏 牛乳 	米飯 五目豆煮 ほうれん草のからし和え 牛乳 	パン ベーコンと卵の洋風煮 ハムと野菜のマリネサラダ 牛乳 	米飯 高菜の油炒め 大根しりしり 牛乳 	米飯 オムレツ じゃが芋と玉葱の炒め物 牛乳 	米飯 さばの塩焼き キャベツと鶏のごま味噌和え 牛乳 
昼食	米飯 お魚とうふの南蛮漬け 里芋の柚子味噌かけ 3種の豆と豆乳のサラダ 	米飯 豚肉のイスターソース炒め いんげんソテー 小松菜と人参のお浸し 	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ぶら こんにゃくのゆず和え  [B] 米飯 鶏の旨煮 かに風味かまぼこ磯辺天ぶら こんにゃくのゆず和え 	米飯 ぶりの和風あんかけ ひじきと舞茸の煮物 カリフラワーのゆかり和え 	米飯 豚肉と厚揚げの炒め物 きんぴられんこん 小松菜のピーナッツ和え 	米飯 あおさ香る筍入りメンチ NEW がんもの煮物 若布と錦糸卵の酢の物 
夕食	米飯 バジルチキン れんこんのお好み焼き風炒め 若布とツナの酢の物 	米飯 めばるの煮つけ ひじきと竹輪の煮物 NEW スパゲティサラダ 	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 切干と薩摩揚げの煮物 チンゲン菜のお浸し 	米飯 照り焼きハンバーグ しろ菜のソテー かぼちゃサラダ 	[A] かに風味かまぼこ散らし寿司 三色煮豆 春菊のおかか和え  [B] 米飯 カレーの煮つけ 三色煮豆 春菊のおかか和え 	米飯 豚肉のチャプチェ風 大根と昆布の含め煮 ほうれん草と人参のお浸し 
一日分の摂取量	エネルギー 1596kcal 蛋白質 55g 脂質 45g 炭水化物 236.9g 食塩 4.7g	エネルギー 1554kcal 蛋白質 55.3g 脂質 42.6g 炭水化物 228.5g 食塩 5.3g	エネルギー 1568kcal 蛋白質 52.3g 脂質 36.5g 炭水化物 246g 食塩 6g	[A] エネルギー 1465kcal 蛋白質 49.9g 脂質 42g 炭水化物 218.2g 食塩 7.8g [B] エネルギー 1561kcal 蛋白質 58.9g 脂質 46.5g 炭水化物 222.1g 食塩 6.3g	エネルギー 1577kcal 蛋白質 52.1g 脂質 46.8g 炭水化物 235.9g 食塩 5.3g	[A] エネルギー 1527kcal 蛋白質 46.5g 脂質 33.5g 炭水化物 249.6g 食塩 5.5g [B] エネルギー 1534kcal 蛋白質 54.3g 脂質 32.3g 炭水化物 249.5g 食塩 4.7g	エネルギー 1625kcal 蛋白質 49g 脂質 52.8g 炭水化物 232.1g 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 石川奈津子

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：2024/7/15～7/21

	7月15日 (月)	7月16日 (火)	7月17日 (水)	7月18日 (木)	7月19日 (金)	7月20日 (土)	7月21日 (日)
朝食	米飯 八幡巻き モロヘイヤのポン酢かけ 牛乳 	パン お豆のコンソメ煮 ピーマンと竹輪のきんぴら 牛乳 	米飯 木の葉しんじょうの煮物 キャベツともずくの和え物 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 しのだ煮 キャベツのソテー 牛乳 	米飯 ウイン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 小松菜とキャベツの煮浸し 牛乳 
昼食	米飯 ぎせい豆腐の野菜あんかけ さつま芋の甘露煮 マカロニサラダ 	米飯 赤魚の味噌煮 海鮮チヂミ ごぼうサラダ 	米飯 鶏の照り煮 かぼちゃの煮物 人参と卵の和え物 	米飯 あじのカレー焼き 里芋の煮っころがし ピーマンの梅和え 	米飯 洋風チーズ入りハンバーグ じゃが芋とマッシュルームのソテー 春菊のツナ和え 	米飯 カレイのソテー いんげんのおかか煮 大豆と玉ねぎのマリネ 	[A] 夏野菜カレーライス 切干大根と高野豆腐の煮物 フルーツゼリー (みかん) [B] 米飯 鶏のすっぽ煮 切干大根と高野豆腐の煮物 フルーツゼリー (みかん) 
夕食	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 もやしのごま酢 	米飯 豚肉のスタミナ炒め チンゲン菜のソテー 千切大根の香味和え 	米飯 めばるの山椒焼き 菜の花と揚げの煮浸し 明太子スパゲティサラダ 	米飯 豚肉の卵とじ 卵の花炒り しろ菜とコーンのお浸し 	[A] 米飯 100 g えび天うどん 細切り昆布の煮物 オニオンサラダ [B] 米飯 さわらの幽庵焼き 細切り昆布の煮物 オニオンサラダ 	米飯 塩豚 さつま芋の煮物 ほうれん草としらすのお浸し 	米飯 さばのみりん焼き ブロッコリーのホタテあんかけ キャベツの昆布和え 
一日分の摂取量	エネルギー 1565kcal 蛋白質 51.1g 脂質 34.2g 炭水化物 263.4g 食塩 4.4g	エネルギー 1557kcal 蛋白質 54.5g 脂質 50.6g 炭水化物 213.7g 食塩 6.9g	エネルギー 1553kcal 蛋白質 57.5g 脂質 38.7g 炭水化物 238.8g 食塩 4.6g	エネルギー 1521kcal 蛋白質 52.3g 脂質 39.8g 炭水化物 227.8g 食塩 6.1g	[A] エネルギー 1547kcal 蛋白質 44.6g 脂質 41.5g 炭水化物 244.6g 食塩 9.3g [B] エネルギー 1549kcal 蛋白質 51.9g 脂質 42.9g 炭水化物 230g 食塩 5.8g	エネルギー 1584kcal 蛋白質 52.3g 脂質 44.7g 炭水化物 236.8g 食塩 5.5g	[A] エネルギー 1623kcal 蛋白質 46.8g 脂質 43.9g 炭水化物 252.4g 食塩 5.8g [B] エネルギー 1547kcal 蛋白質 49.6g 脂質 41.3g 炭水化物 235.9g 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 石川奈津子

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：2024/7/22～7/28

	7月22日 (月)	7月23日 (火)	7月24日 (水)	7月25日 (木)	7月26日 (金)	7月27日 (土)	7月28日 (日)
朝食	米飯 にら玉 もやしと豚のナムル 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 	パン 鶏団子のポトフ きのこのソテー 牛乳 	米飯 厚揚げと白ねぎの卵とじ 冬瓜のとりみ煮 牛乳 	米飯 大根と牛肉のトマト煮 いんげんのおかか和え 牛乳 	米飯 エビの彩りしんじょう たけのこの木の芽和え 牛乳 	米飯 豚肉と玉ねぎの炒め物 オクラのごま和え 牛乳 
昼食	米飯 コロッケ 焼きビーフン ピーマンマリネ 	米飯 めばるのハーブ焼き ちくわの五目煮 コールスローサラダ 	[A] 米飯 100 g 焼きそば NEW はんぺんの煮合わせ モロヘイヤのお浸し [B] 米飯 豚肉の南蛮漬け はんぺんの煮合わせ モロヘイヤのお浸し 	米飯 ハンバーグチリソース 人参とさつま揚げの佃煮風 かりフラワーとアスパラのサラダ 	米飯 白身魚の蒸し煮 そばろきんぴら 無限ピーマンサラダ 	米飯 鶏団子の黒酢あんかけ 花高野巻きの煮合わせ キャベツのピーナッツ和え 	米飯 のり塩ささみ揚げ じゃが芋とツナのしょうゆ炒め 3種の豆と豆乳のサラダ 
夕食	米飯 ぶりの煮つけ 茎わかめの煮物 人参とツナのサラダ 	米飯 鶏のバターしょうゆ焼き かぼちゃと昆布の煮物 春雨サラダしそ風味 	米飯 あじの生姜煮 ひじきと大豆の煮物 春菊のごま和え 	米飯 さわらの西京焼き さつま芋と豚肉の煮物 白菜とがぼうのお浸し 	米飯 豚の甘辛煮 金時煮豆 小松菜としらすのお浸し 	米飯 さばのからし焼き 里芋の煮物 チンゲン菜の菜種和え 	米飯 赤魚のねぎ蒸し ほうれん草とベーコンのソテー 玉葱のマヨネーズ和え 
一日分の摂取量	エネルギー 1555kcal 蛋白質 50.3g 脂質 40.8g 炭水化物 243.7g 食塩 5.4g	エネルギー 1508kcal 蛋白質 57.6g 脂質 36.8g 炭水化物 233.9g 食塩 5g	[A] エネルギー 1455kcal 蛋白質 54.1g 脂質 38.5g 炭水化物 220.8g 食塩 8.2g [B] エネルギー 1498kcal 蛋白質 56.6g 脂質 41.7g 炭水化物 220.6g 食塩 6.6g	エネルギー 1516kcal 蛋白質 52.6g 脂質 32.6g 炭水化物 244.6g 食塩 5.5g	エネルギー 1526kcal 蛋白質 51.5g 脂質 36.5g 炭水化物 238.3g 食塩 4.4g	エネルギー 1562kcal 蛋白質 51g 脂質 42.2g 炭水化物 237.7g 食塩 5.9g	エネルギー 1551kcal 蛋白質 49.8g 脂質 45.9g 炭水化物 227.1g 食塩 4.9g

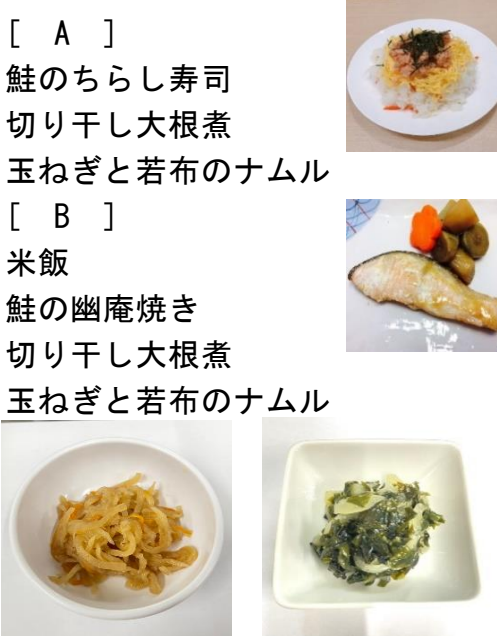
※写真と実物では付け合せ等が異なる場合がありますのでご了承ください。

管理栄養士 石川奈津子

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：2024/7/29～7/31

	7月29日 (月)	7月30日 (火)	7月31日 (水)				
朝食	パン ベーコンと卵の洋風煮 スパゲティサラダ 牛乳 	米飯 豆腐の中華きのこあんかけ ひじきの煮物 牛乳 	米飯 大豆のトマト煮 大根サラダ 牛乳 				
昼食	[A] 鮭のちらし寿司 切り干し大根煮 玉ねぎと若布のナムル [B] 米飯 鮭の幽庵焼き 切り干し大根煮 玉ねぎと若布のナムル 	米飯 キャベツと豚肉の生姜蒸し かぶとマツタケの炒り煮 ブロッコリーの菜種和え 	米飯 さわらのみりん焼き さつま芋のオレンジ煮 若布と錦糸卵の中華和え 				
夕食	米飯 豚肉のデミソース煮 小松菜とコーンのソテー ハムと野菜のマリネサラダ 	米飯 たらこの煮つけ 南瓜のごままぶし 菜の花のお浸し 	米飯 タンダリーチキン 人参とコンニャクの甘酢金平 春菊のカニカマ和え 				
一日分の摂取量	[A] エネルギー 1500kcal 脂質 47.2g 食塩 6.3g [B] エネルギー 1531kcal 脂質 47.2g 食塩 6.1g	エネルギー 1610kcal 脂質 44.7g 食塩 5.5g たんぱく質 56.3g 炭水化物 239g	エネルギー 1543kcal 脂質 38.2g 食塩 4.5g たんぱく質 56.8g 炭水化物 237.5g				

※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。

日光浴のススメ

今年も暑い夏がやってきました。この時期はつい日の光に当たるのを避けてしまいがちですが、夏を元気に乗り切るためには適度な日光浴が欠かせません。そこで今回は、健康な体を保つのに欠かせない”日光浴のやり方”をいくつか紹介します。この記事を参考にして、元気に夏を過ごしましょう。

日光浴をするメリット

○「ビタミンD」が合成される

日光を浴びると、体の中でビタミンDが作られます。ビタミンDにはカルシウムの吸収を手助けして骨を丈夫にする働きや、体の免疫力を維持する働きがあります。



○体内時計を整えてくれる

日光は体内時計の調節にも関わっています。体内時計を整えると睡眠の質が上がるため、日中は元気に過ごし、夜はぐっすりと眠れるようになります。



生活の中でできる日光浴

○散歩

15分程度 歩くことで、十分な日光を浴びることができます。軽い運動にもなるのでおすすめです。



○お庭で日光浴

お庭やベランダでくつろぎながらできる日光浴です。外に出る機会の少ない人におすすめです。

○手のひら日光浴

手のひらを太陽に向けるだけでできる日光浴です。窓辺でもできるお手軽さがいいですね。



暑い夏こそみそ汁を飲もう

夏の猛暑日が年々激しくなっています。「暑くて食欲が出ない」「身体がだるい」など、暑さで体調を崩して夏バテになっていませんか？冷房や冷たい飲み物の影響で体がバテてしまうこともあると思います。そんな時にオススメなのがみそ汁です。暑い時期にみそ汁と意外に思うかもしれませんが、実はみそ汁には夏バテ予防に効果的な要素が豊富に含まれています。みそ汁を飲んで夏バテを予防・改善し、暑い夏を乗り切りましょう。

夏バテにみそ汁が効果的な理由とは？

みそ汁に期待できる効果

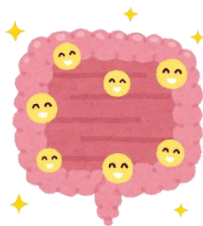
○適度な水と塩分の補給

みそ汁を飲むことで発汗や代謝によって失われたミネラルやビタミン、水分を同時に補うことができる。



○腸内環境の改善

みそに含まれている善玉菌や具材に含まれる食物繊維の働きで腸内環境を整えることができます。腸内環境が整うことで夏バテの原因である自律神経の乱れが改善されます。



○栄養の偏りの改善

みそ汁は様々な具材の栄養素も一緒に摂れるため、夏場でそうめんや冷たい物に偏りがちな食事の栄養を補ってくれます。



○睡眠不足の解消

暑さで眠れない日が続くと夏バテの原因になります。良質な睡眠には「メラトニン」という神経伝達物質を分泌させることが大切です。みそ汁を飲むことで腸内環境が整えられ、メラトニンの分泌量が増えることで睡眠不足が解消されます。



◆体調や気温によって温と冷と上手く使い分けよう。

胃腸を温めることで内臓の働きをよくする温かいみそ汁は夏バテ対策に効果的です。一方で暑い時や食欲がない時は冷たいみそ汁を飲むことでも夏バテが改善されます。体調によってみそ汁を使いわけて食べてみてください。

