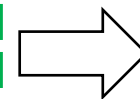




令和6年8月 献立表

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

アスパラガスの卵炒め

斜めにカットしたアスパラガスと卵を
ブイヨンベースで味付けした、彩りの良
い一品です。



ふわふわ豆腐のもずく煮

前月に引き続き、新たなもずく料理で
す。沖縄県産のもずくと枝豆風味のしん
じょうを和風だしで味付けしました。



チキン南蛮

一口サイズのから揚げに黒酢あんを絡
めた一品です。タルタルソースを付けて
お召し上がりください。



ブラッシュアップメニュー

トマトソースハンバーグ

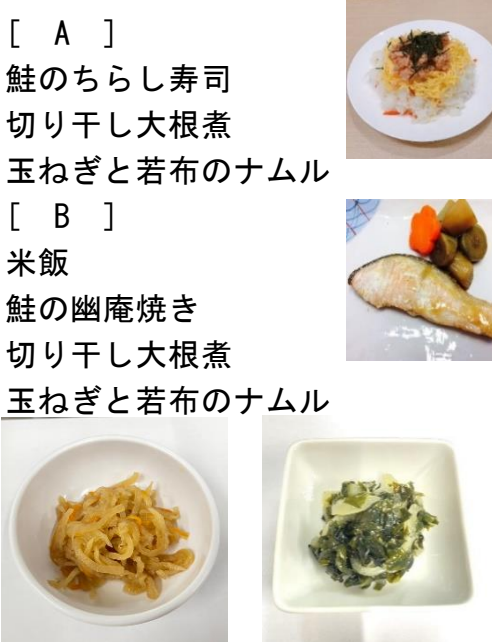
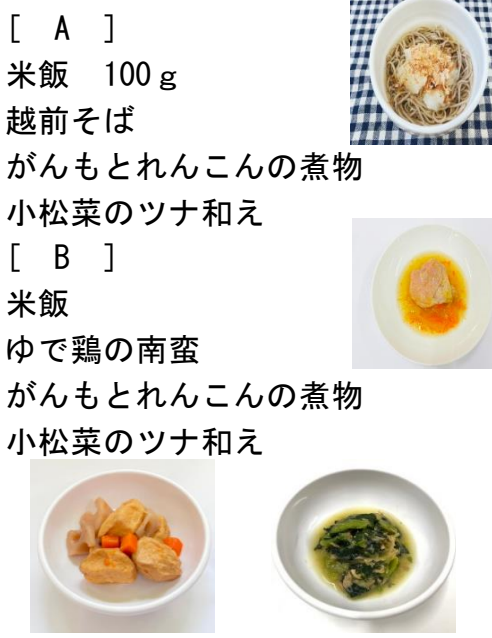
野菜のうま味が溶け込んだとろみの強い
ソースを使用し、ソースがハンバーグに絡み
やすくなりました。



8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：2024/7/29～8/4

	7月29日 (月)	7月30日 (火)	7月31日 (水)	8月1日 (木)	8月2日 (金)	8月3日 (土)	8月4日 (日)
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 	米飯 豆腐のチャンプルー チンゲン菜とコーンのお浸し 牛乳 	パン キャベツの卵炒め もやしと若布のさっぱり和え 牛乳 	米飯 エビ団子の旨煮 菜の花とカニカマの煮浸し 牛乳 	米飯 アスパラガスの卵炒め NEW 白菜とベーコンの洋風煮浸し 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 	米飯 豚の生姜炒め なすの煮物 モロヘイヤのポン酢かけ 	米飯 さばの照り煮 里芋の煮っころがし ほうれん草のお浸し 	米飯 たららのあんかけ かつお節 切り干し大根の酢の物 	米飯 鶏肉のハーブ焼き 高野豆腐と芽ひじきの煮物 キャベツとハムのコルスロー 
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 たららの煮つけ 南瓜のごままぶし 菜の花のお浸し 	米飯 タンドリーチキン 人参とコンニャクの甘酢金平 春菊のカニカマ和え 	米飯 ホキの煮つけ ピーマンと竹輪のきんぴら ポテトサラダ 	[A] 米飯 100 g 越前そば がんもとれんこんの煮物 小松菜のツナ和え [B] 米飯 ゆで鶏の南蛮 がんもとれんこんの煮物 小松菜のツナ和え 	米飯 豚肉のスタミナ炒め じゃが芋の洋風煮 ブロッコリーのサラダ 	米飯 赤魚の煮つけ かぼちゃのレーズン煮 しろ菜と揚げのお浸し 
一日分の摂取量	[A] エネルギー 1500kcal 蛋白質 49.1g 脂質 47.2g 炭水化物 213.1g 食塩 6.3g [B] エネルギー 1531kcal 蛋白質 54.4g 脂質 47.2g 炭水化物 212.4g 食塩 6.1g	エネルギー 1610kcal 蛋白質 56.3g 脂質 44.7g 炭水化物 239g 食塩 5.5g	エネルギー 1543kcal 蛋白質 56.8g 脂質 38.2g 炭水化物 237.5g 食塩 4.5g	エネルギー 1589kcal 蛋白質 51.3g 脂質 45.3g 炭水化物 233.2g 食塩 4.8g	[A] エネルギー 1472kcal 蛋白質 49.9g 脂質 41.8g 炭水化物 223.3g 食塩 8.2g [B] エネルギー 1554kcal 蛋白質 60.5g 脂質 49.2g 炭水化物 216.8g 食塩 6.9g	エネルギー 1515kcal 蛋白質 52.9g 脂質 38.4g 炭水化物 231.3g 食塩 6g	エネルギー 1480kcal 蛋白質 55.3g 脂質 35.4g 炭水化物 231.4g 食塩 4.8g

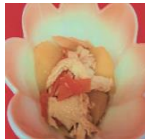
※写真と実物では付け合せ等が異なる場合がありますのでご了承ください。

管理栄養士 石川奈津子

8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：2024/8/5～8/11

	8月5日 (月)	8月6日 (火)	8月7日 (水)	8月8日 (木)	8月9日 (金)	8月10日 (土)	8月11日 (日)
朝食	米飯 厚焼き玉子 ｶﾜﾗｰの粒ﾏｽﾀｰﾄﾞ ﾏﾞﾀﾞ 牛乳 	米飯 しのだ煮 春菊のピーナッツ和え 牛乳 	米飯 大豆煮 ごった煮 牛乳 	パン ﾁｰｽﾞ 入ﾘｽｸﾗﾝﾌﾟ ﾚｯｸﾞ もやしと豚のナムル 牛乳 	米飯 豆乳よせ 冬瓜のピクルス 牛乳 	米飯 エビ大根 春菊のしらす和え 牛乳 	米飯 はんぺんの卵とじ キャベツとハムの白だし煮 牛乳 
昼食	米飯 ぶりの和風あんかけ ピーマンとツナの炒り煮 ﾎﾝｸﾞﾝ菜と人参のお浸し 	米飯 甘辛ダレの唐揚げ もやし炒め 若布とカニカマの酢の物 	米飯 なすと豚肉のポン酢だれ 薩摩揚げの炒り煮 しろ菜とｶﾎﾞﾁｮのお浸し 	[A] 夏野菜カレー ｷｬﾍﾞﾂとしらすのあんかけ ﾌﾙｰﾂゼﾘｰ (ﾊﾟｲﾝ) [B] 米飯 鶏肉のすき煮 ｷｬﾍﾞﾂとしらすのあんかけ ﾌﾙｰﾂゼﾘｰ (ﾊﾟｲﾝ) 	米飯 たらカツ さつま芋と昆布の煮物 モロヘイヤのお浸し 	米飯 豚肉の野菜炒め 具沢山野菜のﾄﾏﾄｽｰﾌﾟ 煮 ｶﾘﾌﾗﾜｰのゆかり和え 	[A] ツナちらし寿司 里芋の煮物 なすの揚げびたし [B] 米飯 さばの味噌煮 里芋の煮物 なすの揚げびたし 
夕食	米飯 ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞﾃﾞﾐｿｰｽ さつま芋の甘露煮 はるさめサラダ 	米飯 めばるの地中海風 じゃが芋と玉葱の炒め物 オニオンサラダ 	米飯 あじとごぼうのつくね きんぴられんこん 小松菜のお浸し 	米飯 お魚とうふの南蛮漬け ひじきと舞茸の煮物 ほうれん草のカニカマ和え 	米飯 鶏の照り煮 花しんじょうの煮合わせ ゆずと白菜のさっぱり和え 	米飯 白身魚のバジル焼き かぼちゃの煮物 もやしの酢の物 	米飯 豚肉のｵｲｽﾀｰｰｽ炒め 人参とちくわの炒り煮 しろ菜のお浸し 
一日分の摂取量	ﾏﾙｸ - 1552kcal 蛋白質 49.8g 脂質 36.1g 炭水化物 254.8g 食塩 4.8g	ﾏﾙｸ - 1525kcal 蛋白質 53.9g 脂質 37.5g 炭水化物 239.1g 食塩 5.7g	ﾏﾙｸ - 1556kcal 蛋白質 50.6g 脂質 40.6g 炭水化物 239.4g 食塩 5.8g	[A] ﾏﾙｸ - 1610kcal 蛋白質 47.7g 脂質 48.4g 炭水化物 244.5g 食塩 7.5g [B] ﾏﾙｸ - 1554kcal 蛋白質 49.7g 脂質 44.7g 炭水化物 237g 食塩 6.2g	ﾏﾙｸ - 1524kcal 蛋白質 52.7g 脂質 36.2g 炭水化物 244.4g 食塩 4.8g	ﾏﾙｸ - 1533kcal 蛋白質 53g 脂質 41.5g 炭水化物 230g 食塩 5.6g	[A] ﾏﾙｸ - 1497kcal 蛋白質 45g 脂質 40.7g 炭水化物 226g 食塩 5.6g [B] ﾏﾙｸ - 1606kcal 蛋白質 50.2g 脂質 50.6g 炭水化物 227g 食塩 4.9g

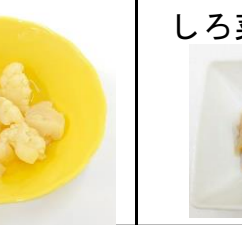
※写真と実物では付け合せ等が異なる場合がありますのでご了承ください。

管理栄養士 石川奈津子

8月 献立表

モルツウエル株式会社
島根県松江市北陵町18番地1 TEL 0852-20-2400

常食
期間：2024/8/12～8/18

	8月12日 (月)	8月13日 (火)	8月14日 (水)	8月15日 (木)	8月16日 (金)	8月17日 (土)	8月18日 (日)
朝食	米飯 かに風味あんかけしんじょう きくらげのドレッシング和え 牛乳 	米飯 豚肉と玉ねぎの炒め物 チンゲン菜とキャベツのお浸し 牛乳 	米飯 オムレツ 大根の白だし漬け 牛乳 	米飯 山形芋煮風 オクラのごま和え 牛乳 	パン 洋風スクランブル&ウインターセット もやしのカレー炒め 牛乳 	米飯 大豆としらすの煮物 えのきとわかめの中華和え 牛乳 	米飯 炒り豆腐 玉ねぎとツナの和風サラダ 牛乳 
昼食	米飯 焼きあじの南蛮漬け 小松菜の煮浸し ごぼうサラダ 	米飯 ハヤシソースハンバーグ 高野の煮合わせ マカロニサラダ 	米飯 さわらの幽庵焼き ブロッコリーとベーコンのソテー 菜の花と人参のお浸し 	三色丼 いんげんソテー こんにゃくのおかか和え 	米飯 ホッケの塩焼き れんこんと人参の煮物 カリフラワーの甘酢 	[A] 米飯 100 g そうめん 切干と薩摩揚げの煮物 しろ菜のお浸し [B] 米飯 鶏のすっぱ煮 切干と薩摩揚げの煮物 しろ菜のお浸し 	米飯 ホキの味噌煮 人参とコンニャクの甘酢金平 小松菜のお浸し 
夕食	米飯 鶏のにんにくだれ煮 茎わかめの煮物 大根菜の和え物 	米飯 赤魚のねぎ蒸し さつま芋のオレンジ煮 春雨サラダしそ風味 	米飯 豚肉とキャベツの甘味噌炒め ふわふわ豆腐のもずく煮 NEW かぼちゃサラダ 	米飯 ぶりの煮つけ ひじきと大豆の煮物 コールスローサラダ 	米飯 豚肉のチャプチェ風 三色煮豆 チンゲン菜のツナ和え 	米飯 さばの生姜煮 里芋のベーコン炒め 春菊とちくわの和え物 	米飯 塩豚 かぼちゃと昆布の煮物 白菜のピーナツ和え 
一日分の摂取量	エネルギー 1519kcal 蛋白質 58.7g 脂質 42.3g 炭水化物 216.2g 食塩 5.6g	エネルギー 1535kcal 蛋白質 50.9g 脂質 37g 炭水化物 241g 食塩 5.5g	エネルギー 1578kcal 蛋白質 55.6g 脂質 46.4g 炭水化物 227.9g 食塩 5.4g	エネルギー 1620kcal 蛋白質 50.5g 脂質 47.3g 炭水化物 245.6g 食塩 5.3g	エネルギー 1600kcal 蛋白質 55.7g 脂質 49.7g 炭水化物 231g 食塩 6.7g	[A] エネルギー 1479kcal 蛋白質 49.3g 脂質 35.3g 炭水化物 233.8g 食塩 7g [B] エネルギー 1520kcal 蛋白質 52.3g 脂質 39.9g 炭水化物 229g 食塩 5.4g	エネルギー 1560kcal 蛋白質 51.9g 脂質 39g 炭水化物 240.7g 食塩 5.4g

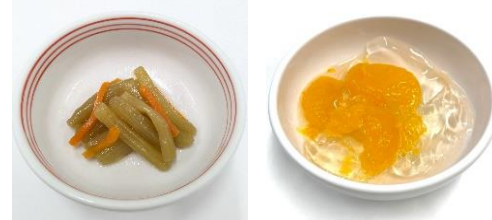
※写真と実物では付け合せ等が異なる場合がありますのでご了承ください。

管理栄養士 石川奈津子

8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：2024/8/19～8/25

	8月19日 (月)	8月20日 (火)	8月21日 (水)	8月22日 (木)	8月23日 (金)	8月24日 (土)	8月25日 (日)
朝食	米飯 ベーコンと卵の洋風煮 かワラーとアスパラのサラダ 牛乳 	米飯 大豆と筍の旨煮 菜の花の菜種和え 牛乳 	米飯 ふんわり卵の甘酢あんかけ スパゲティサラダ 牛乳 	米飯 大根と牛肉のこってり味噌煮 ひじきと枝豆の白和え 牛乳 	パン 鶏団子のポトフ きざみ昆布の煮物 牛乳 	米飯 キャベツのウインナー炒め 人参とツナのサラダ 牛乳 	米飯 厚揚げの生姜煮 ひじきと竹輪の煮物 牛乳 
昼食	[A] 米飯 エビフライ さつま芋の煮物 キャベツのボン酢和え [B] 米飯 あじのカレー焼き さつま芋の煮物 キャベツのボン酢和え  	米飯 豚の甘辛煮 木の葉しんじょうの煮物 ゆずなます  	ゆかりごはん めばるの山椒焼き かに風味かまぼこ磯辺天ぷら 玉ねぎと若布のナムル  	米飯 ささみチーズフライ 里芋のカニあんかけ 白菜と人参の甘酢漬け  	米飯 さわらのからし焼き 焼きビーフン ハムと野菜のマリネサラダ  	米飯 ホキの煮つけ いんげんのおかか煮 ほうれん草のピーナッツ和え  	米飯 トマトソースハンバーグ 改善 さつま芋と油揚げの味噌煮 白菜とカニカマのお浸し  
夕食	米飯 筑前煮 冬瓜のとりみ煮 ほうれん草のおかか和え  	米飯 洋風チーズ入りハンバーグ 薩摩揚げの炒り煮 ピーマンの梅和え  	米飯 ぎせい豆腐の野菜あんかけ 春菊とツナの煮浸し ブロッコリーのサラダ  	米飯 鮭の香味野菜パン粉焼き もやしと桜エビの炒め物 ポテトサラダ  	米飯 豚肉と厚揚げの炒め物 南瓜のごままぶし 小松菜とちくわのお浸し  	[A] ビーフカレーライス ふきの炒め煮 フルーツゼリー (みかん) [B] 米飯 牛皿 ふきの炒め煮 フルーツゼリー (みかん)   	米飯 さばの塩焼き チンゲン菜とベーコンのソテー 無限ピーマンサラダ  
一日分の摂取量	[A] エネルギー 1533kcal 蛋白質 46.5g 脂質 36.4g 炭水化物 250.2g 食塩 5.1g [B] エネルギー 1515kcal 蛋白質 53.7g 脂質 34.2g 炭水化物 242.8g 食塩 5.3g	エネルギー 1582kcal 蛋白質 49.9g 脂質 45.2g 炭水化物 235g 食塩 5.4g	エネルギー 1516kcal 蛋白質 47.9g 脂質 40g 炭水化物 236.2g 食塩 5.5g	エネルギー 1512kcal 蛋白質 51.4g 脂質 34.4g 炭水化物 239.7g 食塩 4.4g	エネルギー 1529kcal 蛋白質 56g 脂質 41.7g 炭水化物 227.5g 食塩 6.9g	[A] エネルギー 1508kcal 蛋白質 45.1g 脂質 33.5g 炭水化物 248.1g 食塩 5.6g [B] エネルギー 1480kcal 蛋白質 49.1g 脂質 30.1g 炭水化物 241.1g 食塩 4.7g	エネルギー 1595kcal 蛋白質 51.6g 脂質 43.8g 炭水化物 242.9g 食塩 6.4g

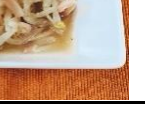
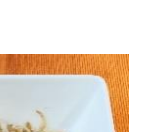
※写真と実物では付け合せ等が異なる場合がありますのでご了承ください。

管理栄養士 石川奈津子

8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：2024/8/26～8/31

	8月26日 (月)	8月27日 (火)	8月28日 (水)	8月29日 (木)	8月30日 (金)	8月31日 (土)	
朝食	米飯 五目豆煮 大根の海苔サラダ 牛乳 	米飯 トマトスクランブル&ウインナーセット 春菊のツナ和え 牛乳 	米飯 エビの彩りしんじょう 白菜の洋風煮浸し 牛乳 	米飯 八幡巻き もやしと若布のさっぱり和え 牛乳 	米飯 豚肉と昆布の沖縄風炒め 人参と卵の和え物 牛乳 	パン チーズオムレツ かりんとうとツナのサワー漬け 牛乳 	
昼食	米飯 豚肉の卵とじ なすの煮物 しろ菜と人参のお浸し 	米飯 あじの煮つけ じゃが芋とマッシュルームのソテー 若布と錦糸卵の酢の物 	米飯 チキン南蛮 NEW ぜんまいと揚げの煮物 マカロニサラダ 	米飯 エビチリ はんぺんの煮合わせ チゲン菜としらすのお浸し 	米飯 かぼちゃコロッケ れんこんと人参の煮物 菜の花のカニカマ和え 	米飯 ぶりの照り焼き 金時煮豆 キャベツの浅漬け 	
夕食	米飯 赤魚の中華あんかけ にんじんしゅうまい 菜の花のお浸し 	[A] そばろちらし寿司 小松菜とかぼちゃの煮浸し ハムともやしのナムル [B] 米飯 鶏とごぼうの山椒梅酒煮 小松菜とかぼちゃの煮浸し ハムともやしのナムル 	米飯 ゴーヤチャンプルー 人参とさつま揚げの佃煮風 鶏とブロッコリーの柚子和え 	米飯 さばのみりん焼き じゃが芋のカレー炒め しろ菜とコーンのお浸し 	米飯 タラの彩りピーマンソースかけ さつま芋と小松菜の和風生姜あん 3種の豆と豆乳のサラダ 	米飯 鶏のチリソース煮 ちくわの煮物 春雨サラダしそ風味 	
一日分の摂取量	エネルギー 1506kcal 脂質 42.2g 食塩 5.2g 蛋白質 49.1g 炭水化物 223.8g	[A] エネルギー 1503kcal 脂質 37.2g 食塩 6.1g 蛋白質 51.1g 炭水化物 229.4g [B] エネルギー 1519kcal 脂質 39.9g 食塩 5.1g 蛋白質 54.5g 炭水化物 225.6g	エネルギー 1601kcal 脂質 46.3g 食塩 5.7g 蛋白質 48.6g 炭水化物 240.1g	エネルギー 1500kcal 脂質 37.7g 食塩 4.8g 蛋白質 49.3g 炭水化物 234.7g	エネルギー 1600kcal 脂質 38.1g 食塩 5.6g 蛋白質 48.1g 炭水化物 259.1g	エネルギー 1526kcal 脂質 37.2g 食塩 6.6g 蛋白質 64.7g 炭水化物 230.4g	

※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。

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。

○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？

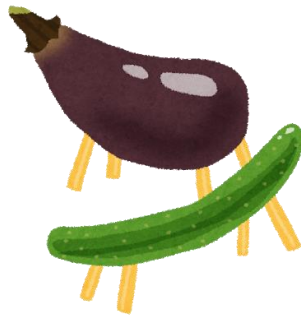
・迎え火と送り火

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（しょうりょうま）

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共に過ごしていくために飾ります。



・お墓参りに行く

家族や親戚とお墓に足を運び、ご先祖様に手を合わせ、感謝の気持ちを示します。



・盆踊りを楽しむ

盆踊りは、お盆に帰ってきたご先祖様の霊を歌と踊りで供養して、お見送りする意味が込められています。秋田県の「西馬音内（にしもない）の盆踊り」、岐阜県の「郡上（ぐじょう）踊り」、徳島の「阿波（あわ）踊り」は、日本三大盆踊りと呼ばれています。



栄養の日・栄養週間2024

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、公益社団法人・日本栄養士会により制定されました。「栄養の日・栄養週間」は2017年の開催から8回目を迎えます。今年のテーマは「口と栄養の"おいしい"関係」です。このテーマに合わせて「歯」と「健康」についてまとめました。

歯（口腔内）と全身の健康には深いつながりがあることが分かっています。口腔機能が低下→柔らかい食べ物が多くなる→栄養バランスが崩れる→身体・精神機能の低下→生活の質の低下というように口腔機能の衰えは全身に影響を与えます。そこで今回は、いつまでもおいしい食事が口から食べられるように歯を健康に保つ栄養素と多く含む食品を紹介します。

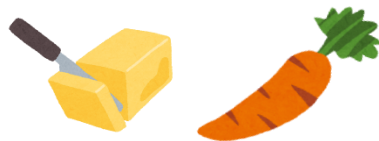
○カルシウム

歯の形成に必須のミネラルです。
牛乳、乳製品、小魚など



○ビタミンA

歯のエナメル質（歯の外側の部分）を強化します。
レバー、バター、卵黄、緑黄色野菜等



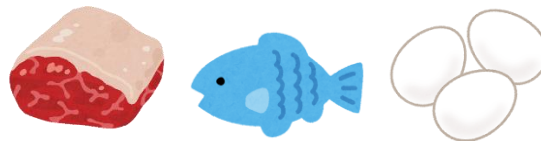
○ビタミンC

歯の象牙質（ぞうげしつ）（エナメル質の内側にある柔らかい組織）を強化します。
野菜、果物、芋等



○たんぱく質

歯の土台を作ります。
肉、魚、卵、大豆製品等



○マグネシウム

カルシウムと作用して歯や骨の生成を助けるため、カルシウムとマグネシウムを2：1の比率で摂るのが良いです。
ひじき、ほうれん草、玄米、雑穀、ナッツ類等



○ビタミンD

カルシウムの吸収を促進します。
いわし、鮭、卵黄、きのこ類等

