

令和7年7月 献立表

商品に関するご意見、ご感想などを気軽
に入力していただけるフォームです。QR
コードを読み取っていただくと入力フォー
ムに移ります。

ご意見、ご感想お待ちしております。



今月の新メニュー

青じそ香るひじきサラダ

ひじきをメインに彩りの良
い野菜を加え、青じそドレッ
シングで味付けをしたサラダ
です。青じその香りで夏に
さっぱりといただけます。



青じその豆知識

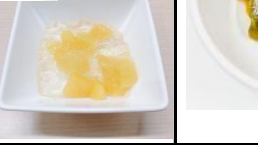
青じそ（大葉）は日本料理に欠かせない香
味野菜のひとつです。実はビタミンA・C、カ
ルシウムなど栄養が豊富で、抗酸化作用や防
腐効果もあるため、刺身に添えられるのは理
にかなっているんです。独特の香りは食欲増
進にも一役買っています。



7月献立表

モルツウェル株式会社
島根県松江北陵町18番地1 TEL 0852-20-2400

常食
期間：2025/6/30～7/6

	6/30（月）	7/1（火）	7/2（水）	7/3（木）	7/4（金）	7/5（土）	7/6（日）
朝食	米飯 鶏と大豆の煮物 春菊とちくわの和え物 	米飯 しのだ煮 もやしと豚肉のカレー炒め 	パン チーズオムレツ 冬瓜のピクルス 	米飯 高野の煮合わせ 里芋の味噌煮 	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 	米飯 大豆と筍の旨煮 青じそ香るひじきサラダ NEW 	米飯 炒り豆腐 春菊のしらす和え 
昼食	米飯 ハンバーグデミソース ジャーマンポテト ブロッコリーのカラフルサラダ 	米飯 ホキの味噌煮 かぼちゃのレーズン煮 菜の花の和え物 	米飯 なすと豚肉のポン酢だれ れんこんと人参の煮物 春菊のツナ和え 	米飯 豚の生姜炒め もやしと桜エビの炒め物 若布とカニカマの酢の物 	米飯 ぶりの和風あんかけ 白菜と人参の煮浸し 春雨サラダしそ風味 	米飯 焼きあじの南蛮漬け さつま芋と油揚げの味噌煮 大根の白だし漬け 	米飯 鶏のにんにくだれ煮 里芋の煮っころがし もやしのごま酢 
夕食	米飯 さばの照り煮 さつま芋と小松菜の和風生姜あん スパゲティサラダ 	米飯 鶏肉のトマト煮込み 花しんじょうの煮合わせ 大根の海苔サラダ 	米飯 めばるのハーブ焼き 人参と揚げの炒め煮 いんげんのごまマヨ和え 	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 和風おろしハンバーグ 南瓜のごままぶし 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 菜の花とコーンのソテー フルーツゼリー [B] 米飯 牛皿 菜の花とコーンのソテー フルーツゼリー 	米飯 さばの生姜煮 カラフルピーマン炒め 小松菜とちくわのお浸し 
一日分の摂取量	エネルギー 1,481kcal 蛋白質 44.3g 脂質 34.3g 炭水化物 241.2g 食塩 5.8g	エネルギー 1,405kcal 蛋白質 55.3g 脂質 26.4g 炭水化物 226.0g 食塩 5.9g	エネルギー 1,394kcal 蛋白質 45.2g 脂質 42.4g 炭水化物 195.1g 食塩 6.6g	エネルギー 1,410kcal 蛋白質 50.4g 脂質 31.9g 炭水化物 218.0g 食塩 3.9g	エネルギー 1,403kcal 蛋白質 46.4g 脂質 28.2g 炭水化物 230.8g 食塩 4.9g	[A] エネルギー 1415kcal 蛋白質 40.9g 脂質 21.1g 炭水化物 248.9g 食塩 5.7g [B] エネルギー 1413kcal 蛋白質 41.4g 脂質 26.5g 炭水化物 239.7g 食塩 5.1g	エネルギー 1,401kcal 蛋白質 51.1g 脂質 32.2g 炭水化物 213.0g 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 石川奈津子

7月献立表

モルツウェル株式会社
島根県松江北陵町18番地1 TEL 0852-20-2400

常食
期間：2025/7/7～7/13

	7/7（月）	7/8（火）	7/9（水）	7/10（木）	7/11（金）	7/12（土）	7/13（日）
朝食	米飯 ひろすの炊き合わせ きんぴらごぼう 	米飯 厚焼き玉子 オクラのごま和え 	米飯 炒り鶏 冷奴 	米飯 五目豆煮 ほうれん草のからし和え 	パン ベーコンと卵の洋風煮 チンゲン菜のお浸し 	米飯 高菜の油炒め 大根しりしり 	米飯 オムレツ じゃが芋と玉葱の炒め物 
昼食	米飯 赤魚の味噌煮 コンヤクと薩摩揚げの炒め煮 ポテトサラダ 	[A] かに風味かまぼこ散らし寿司 里芋の煮物 もやしと豚のナムル [B] 米飯 お魚とうふの南蛮漬け 里芋の煮物 もやしと豚のナムル 	米飯 豚肉のオ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 キャベツとハムの白だし煮 じゃが芋のコロコロサラダ 	[A] 米飯 100 g そうめん かぶの煮物 ハムと野菜のマリネサラダ [B] 米飯 鶏の旨煮 かぶの煮物 ハムと野菜のマリネサラダ 	米飯 ぶりの煮つけ 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 
夕食	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 	米飯 バジルチキン がんもとれんこんの煮物 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 スパゲティサラダ 	米飯 グリルチキンのデミソース 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 こんにゃくのゆず和え 	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 	米飯 たらのあんかけ 三色煮豆 春菊のおかか和え 
一日分の摂取量	エネルギー 1,484kcal 蛋白質 45.8g 脂質 41.5g 炭水化物 220.4g 食塩 5.4g	[A] エネルギー 1395kcal 蛋白質 48.4g 脂質 29.1g 炭水化物 218.7g 食塩 5.6g [B] エネルギー 1458kcal 蛋白質 48.9g 脂質 36.1g 炭水化物 220.0g 食塩 5.2g	エネルギー 1,439kcal 蛋白質 47.7g 脂質 36.5g 炭水化物 216.1g 食塩 5.1g	エネルギー 1,373kcal 蛋白質 53.0g 脂質 27.7g 炭水化物 212.5g 食塩 4.5g	[A] エネルギー 1259kcal 蛋白質 41.5g 脂質 28.7g 炭水化物 202.2g 食塩 7.5g [B] エネルギー 1362kcal 蛋白質 50.2g 脂質 34.0g 炭水化物 204.4g 食塩 6.0g	エネルギー 1,424kcal 蛋白質 45.4g 脂質 34.0g 炭水化物 227.0g 食塩 4.7g	エネルギー 1,421kcal 蛋白質 47.6g 脂質 27.2g 炭水化物 238.4g 食塩 5.2g

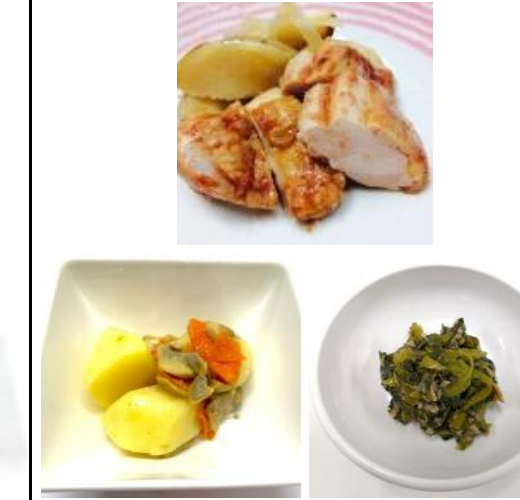
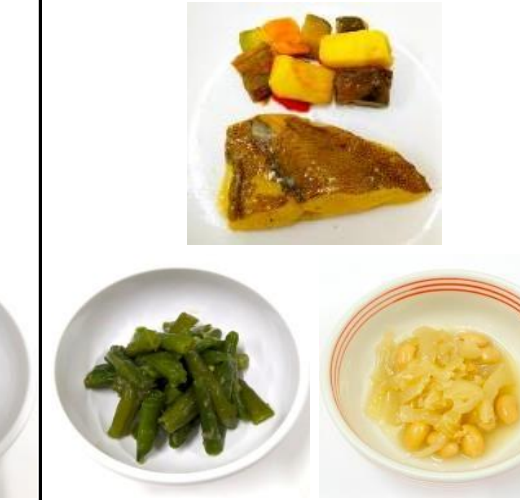
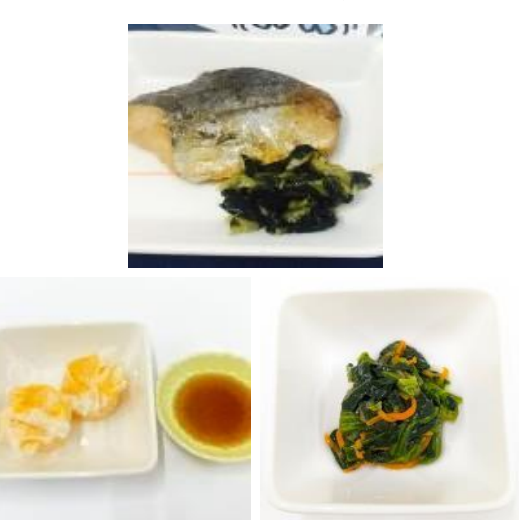
※写真と実物では付け合せ等が異なる場合がありますのでご了承ください。

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
島根県松江北陵町18番地1 TEL 0852-20-2400

常食
期間：2025/7/14～7/20

	7/14（月）	7/15（火）	7/16（水）	7/17（木）	7/18（金）	7/19（土）	7/20（日）
朝食	米飯 大豆としらすの煮物 キャベツと鶏のごま味噌和え 	米飯 八幡巻き モロヘイヤのお浸し 	パン お豆のコンソメ煮 ピーマンと竹輪のきんぴら 	米飯 キャベツと厚揚げのおかか煮 揚げ茄子といんげんの生姜館 	米飯 鶏団子のみぞれ煮 カリフラワーのクリーム煮 	米飯 大豆煮 キャベツのソテー 	米飯 ウインナーと卵のケチャップ炒め えのきと若布の和え物 
昼食	米飯 メンチカツ ツナ大根 若布と錦糸卵の酢の物 	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 赤魚の煮つけ 海鮮チヂミ ごぼうサラダ 	米飯 鶏の照り煮 こんにゃくの佃煮風 人参と卵の和え物 	米飯 あじのカレー焼き ごった煮 三色ピーマンのおかか和え 	米飯 鶏のケチャップ焼き 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 
夕食	米飯 さわらの山椒焼き にんじんしゅうまい ほうれん草と人参のお浸し 	米飯 鶏の青じそソース 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 チンゲン菜と揚げの煮浸し 千切大根の香味和え 	[A] 米飯 100 g えび天うどん 豚肉と昆布の沖縄風炒め 明太子スパゲティサラダ [B] 米飯 めばるの味噌煮 豚肉と昆布の沖縄風炒め 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 	米飯 さわらの幽庵焼き 冬瓜のとろみ煮 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 
一日分の摂取量	エネルギー 1,368kcal 蛋白質 47.2g 脂質 24.2g 炭水化物 225.3g 食塩 5.0g	エネルギー 1,435kcal 蛋白質 49.7g 脂質 27.8g 炭水化物 237.7g 食塩 4.5g	エネルギー 1,407kcal 蛋白質 48.3g 脂質 41.0g 炭水化物 199.5g 食塩 6.6g	[A] エネルギー 1483kcal 蛋白質 46.2g 脂質 37.6g 炭水化物 232.4g 食塩 8.2g [B] エネルギー 1448kcal 蛋白質 51.1g 脂質 34.9g 炭水化物 221.7g 食塩 4.6g	エネルギー 1,420kcal 蛋白質 45.4g 脂質 34.5g 炭水化物 219.9g 食塩 5.7g	エネルギー 1,378kcal 蛋白質 53.0g 脂質 28.3g 炭水化物 212.9g 食塩 4.7g	エネルギー 1,450kcal 蛋白質 45.9g 脂質 38.2g 炭水化物 217.9g 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。

7月献立表

モルツウェル株式会社
島根県松江北陵町18番地1 TEL 0852-20-2400

常食
期間：2025/7/21～7/27

	7/21（月）	7/22（火）	7/23（水）	7/24（木）	7/25（金）	7/26（土）	7/27（日）
朝食	米飯 かに風味あんかけしんじょう 小松菜とカボチャの煮浸し 	米飯 チーズ入りスクランブルエッグ もやしと揚げの煮浸し 	パン 鶏団子のポトフ きのこのソテー 	米飯 茄子と卵のトマト味噌炒め 菜の花のお浸し 	米飯 厚揚げと白ねぎの卵とじ 冬瓜のとりみ煮 	米飯 大根と牛肉のコトコ煮 いんげんのおかか和え 	米飯 エビの彩りしんじょう たけのこの木の芽和え 
昼食	米飯 鶏肉と長ねぎの生姜スープ煮 切干大根と高野豆腐の煮物 フルーツゼリー 	米飯 赤魚の西京焼き がんもの含め煮 チンゲン菜のお浸し 	[A] 米飯 100 g 焼きそば はんぺんの煮合わせ ほうれん草の菜種和え [B] 米飯 豚肉の南蛮漬け はんぺんの煮合わせ ほうれん草の菜種和え 	米飯 めばるの山椒焼き ちくわの五目煮 コールスローサラダ 	[A] 夏野菜カレー 人参とさつま揚げの佃煮風 カリフラワーとアスパラのサラダ [B] 米飯 鶏唐揚げの野菜あんかけ 人参とさつま揚げの佃煮風 カリフラワーとアスパラのサラダ 	米飯 白身魚の蒸し煮 そぼろきんぴら ピーマンマリネ 	米飯 さばのからし焼き 花高野巻きの煮合わせ キャベツのピーナッツ和え 
夕食	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 	米飯 豚肉のデミソース煮 たらこと若布のさつと煮 人参とツナのサラダ 	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 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 さわらの南部焼き さつま芋と豚肉の煮物 白菜とカボチャのお浸し 	米飯 豚の甘辛煮 金時煮豆 小松菜としらすのお浸し 	米飯 鶏団子の黒酢あんかけ 里芋の煮物 チンゲン菜の菜種和え 
一日分の摂取量	エネルギー 1,449kcal 蛋白質 48.5g 脂質 32.0g 炭水化物 229.5g 食塩 5.2g	エネルギー 1,451kcal 蛋白質 50.2g 脂質 42.3g 炭水化物 205.8g 食塩 4.7g	[A] エネルギー 1331kcal 蛋白質 47.6g 脂質 32.1g 炭水化物 203.7g 食塩 8.2g [B] エネルギー 1394kcal 蛋白質 51.1g 脂質 37.8g 炭水化物 203.5g 食塩 6.6g	エネルギー 1,378kcal 蛋白質 49.7g 脂質 25.1g 炭水化物 225.8g 食塩 4.6g	[A] エネルギー 1450kcal 蛋白質 45.9g 脂質 29.3g 炭水化物 237.9g 食塩 6.5g [B] エネルギー 1411kcal 蛋白質 47.2g 脂質 26.4g 炭水化物 231.5g 食塩 5.5g	エネルギー 1,382kcal 蛋白質 45.2g 脂質 28.5g 炭水化物 224.2g 食塩 4.0g	エネルギー 1,427kcal 蛋白質 44.7g 脂質 33.7g 炭水化物 228.2g 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 石川奈津子

7月献立表

モルツウェル株式会社
島根県松江北陵町18番地1 TEL 0852-20-2400

常食
期間：2025/7/28～7/31

	7/28（月）	7/29（火）	7/30（水）	7/31（木）			
朝食	米飯 豚肉と玉ねぎの炒め物 オクラのごま和え 	パン 洋風スクランブル&ウインナーセット スパゲティサラダ 	米飯 炒り豆腐 ひじきの煮物 	米飯 大豆のトマト煮 大根のサラダ 			
昼食	米飯 鶏肉のマスタード焼き 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 	米飯 のり塩ささみ揚げ 大根と揚げのうま煮 玉ねぎと若布のナムル 	米飯 洋風チーズ入りハンバーグ なすの煮物 菜の花とツナのお浸し 	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 赤魚のねぎ蒸し ほうれん草とペーコンのソテー 3色野菜の中華風ごま和え 	米飯 ぶりの照り焼き 小松菜とちくわの煮浸し ハムと野菜のマリネサラダ 	[A] 鮭のちらし寿司 かぼちゃのカニあんかけ キャベツのおかかポン酢和え [B] 米飯 鮭の幽庵焼き かぼちゃのカニあんかけ キャベツのおかかポン酢和え 	米飯 タンドリーチキン 人参とコンニャクの甘酢金平 春菊とコーンのお浸し 			
一日分の摂取量	エネルギー 1,459kcal 蛋白質 56.0g 脂質 38.6g 炭水化物 208.4g 食塩 4.7g	エネルギー 1,366kcal 蛋白質 44.2g 脂質 39.0g 炭水化物 203.2g 食塩 5.5g	[A] エネルギー 1370kcal 蛋白質 39.2g 脂質 27.7g 炭水化物 225.7g 食塩 4.8g [B] エネルギー 1380kcal 蛋白質 46.6g 脂質 27.7g 炭水化物 225.7g 食塩 4.6g	エネルギー 1,421kcal 蛋白質 52.0g 脂質 27.9g 炭水化物 223.2g 食塩 4.1g			

7月7日は赤しその日！

七夕でおなじみの7月7日、実は「赤しその日」もあるのをご存じでしたか？7月は赤しその収穫が最盛期となることや、しそは「紫^蘇」と書くことから蘇るものに由来する伝承があり、七夕の織姫と彦星伝説の1年に1度蘇ることに通じるとの思いから、とある食品会社が記念日として制定しました。

そもそも赤しそとは？

赤しそとは大葉（シソ）の一種であり、赤紫色の色をしたものを総称する呼び名です。古くから漢方医学では理気薬として用いられていたそうです。日本には縄文時代ごろに中国から伝来し、平安時代に本格的に栽培が始まったといわれています。私たちの身近でも、しそジュースやふりかけなど様々な形で食されています。

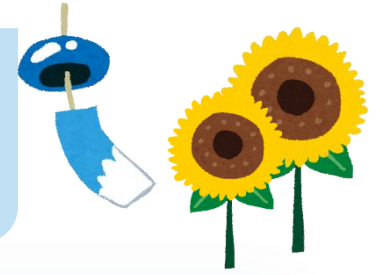


赤しその効果って何がある？

赤しそには、βカロテンが含まれているため、体内でビタミンAに変換し、皮膚や粘膜の健康を維持する働きがあるとされています。視覚機能にも効果があるとされていて、暗さへの順応が難しくなったり、ちょっとした光をまぶしく感じてしまうことを防ぐと言われています。また、赤しその特徴である赤色は、アントシアニンという色素成分の一種であるシアニジンが含まれており、眼精疲労の軽減や、全身の疲労回復にも効果があるとされています。



夏の冷え性に気をつけましょう



1. 冷え性とはどんなもの？

(代表的な症例)

- ・手足の冷え
- ・運動能力の低下
- ・肩こり
- ・むくみ
- ・頭痛
- ・だるさ
- ・食欲低下
- ・吐き気 など



冷え性は、血管の収縮で血流が悪化し、体の一部が冷える現象です。

3. 夏の冷え性がもたらすリスク

冷え性によるリスクには、免疫力の低下による風邪や感染症への抵抗力低下、血流悪化による新陳代謝の低下、疲労感や体力低下などがあります。

夏はウイルス・細菌感染や食中毒のリスクが高まる時期でもあるため、薄手の羽織りやタオルケットを使う、調整しやすい服装にする、汗を放置しない、水分補給をするなどして、冷え性とそれによる体調不良を予防しましょう。

2. 冷え性の原因は？夏の特徴

夏の冷え性の原因は、冷房による急な温度変化や、冷たい飲食物で内臓が冷え、血流が悪化することです。

夏の冷え性の特徴は、冷房による手足の冷えで、暑さで広がった血管が冷気で急に収縮し、体温調節が乱れやすくなります。その結果、自律神経が乱れ、末端が冷えやすくなります。



4. 夏の冷え性を改善する方法

①こまめな水分補給

夏は汗で水分が失われやすいため、体調維持のためにも意識的に補給をしましょう。

②軽い運動やストレッチ

暑さで動きが減りがちですが、血流悪化を防ぐためにも体を軽く動かしましょう。

③常温の飲み物や温かい食事

冷え防止と代謝改善の他に肌質改善にもなるため、冷たいものを摂りすぎないようにしましょう。