



令和7年8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。



ブラッシュアップメニュー

さわらの生姜煮

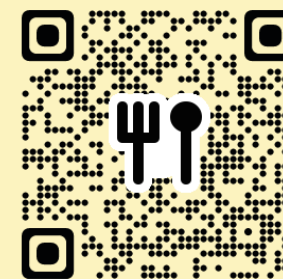
「身が硬い」、「パサつく」という
ご意見を受け、調理工程を見直しまし
た。魚を焼く前にひと工夫し、保水効
果を高め、パサつきを改善しました。
また、加熱温度と時間を最適化し、身
が硬くなりすぎないように改善しまし
た。



ブラッシュアップメニューに 関するアンケートORコード

ご回答お待ちしております。

(回答時間2分程度)



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
島根県松江北陵町18番地1 TEL 0852-20-2400

常食
期間：2025/7/28～8/3

	7/28（月）	7/29（火）	7/30（水）	7/31（木）	8/1（金）	8/2（土）	8/3（日）
朝食	米飯 豚肉と玉ねぎの炒め物 オクラのごま和え 牛乳 	パンとジャム 洋風スクランブル&ウイナーセット スパゲティサラダ 牛乳 	米飯 炒り豆腐 ひじきの煮物 牛乳 	米飯 大豆のトマト煮 大根のサラダ 牛乳 	米飯 豆腐のあんかけ チンゲン菜とキャベツのお浸し 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 枝豆のふわふわ豆腐 ピーマンのうま味ナムル 牛乳 
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 	米飯 豚の生姜炒め ピーマンと竹輪のきんぴら しろ菜のごま和え 	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 たらめのあんかけ じゃが芋のそぼろ煮 オニオンサラダ 
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 人参とコンヤクの甘酢金平 春菊とコンのお浸し 	米飯 鶏のケチャップ焼き 蒸しなす 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 きのこのソテー 菜の花と人参のサラダ 
一日分の摂取量	エネルギー 1,593kcal 蛋白質 62.6g 脂質 45.6g 炭水化物 217.2g 食塩 4.9g	エネルギー 1,500kcal 蛋白質 50.8g 脂質 46.0g 炭水化物 212.0g 食塩 5.7g	[A] エネルギー 1504kcal 蛋白質 45.8g 脂質 34.7g 炭水化物 234.5g 食塩 5.0g [B] エネルギー 1514kcal 蛋白質 53.2g 脂質 34.7g 炭水化物 234.5g 食塩 4.8g	エネルギー 1,555kcal 蛋白質 58.6g 脂質 34.9g 炭水化物 232.0g 食塩 4.3g	エネルギー 1,589kcal 蛋白質 55.9g 脂質 43.7g 炭水化物 227.5g 食塩 5.0g	[A] エネルギー 1461kcal 蛋白質 49.0g 脂質 39.6g 炭水化物 217.0g 食塩 7.9g [B] エネルギー 1546kcal 蛋白質 59.9g 脂質 46.1g 炭水化物 210.7g 食塩 6.6g	エネルギー 1,560kcal 蛋白質 52.8g 脂質 41.8g 炭水化物 229.3g 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
島根県松江北陵町18番地1 TEL 0852-20-2400

常食
期間：2025/8/4～8/10

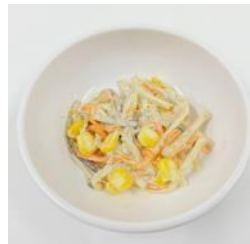
	8/4（月）	8/5（火）	8/6（水）	8/7（木）	8/8（金）	8/9（土）	8/10（日）
朝食	米飯 アスパラガスの卵炒め 大豆としらすの煮物 牛乳 	米飯 厚焼き玉子 カリフラワーの粒マスタードサラダ 牛乳 	米飯 なすのそぼろあんかけ 春菊のピーナッツ和え 牛乳 	米飯 しのだ煮 しろ菜とキャベツのお浸し 牛乳 	パン ベーコンと卵の洋風煮 もやしとあげの酢の物 牛乳 	米飯 豚肉と昆布の沖縄風炒め ほうれん草の菜種和え 牛乳 	米飯 エビ大根 春菊のしらす和え 牛乳 
昼食	米飯 鶏肉とかぶのクリーム煮 かぼちゃのレーズン煮 キャベツとハムのコールスロー 	米飯 甘辛ダレの唐揚げ ピーマンとツナの炒り煮 モロヘイヤのポン酢かけ 	米飯 めばるの山椒焼き かぶのさっぱり煮 ほうれん草の五穀ナムル 	米飯 鶏の利休煮 金時煮豆 きくらげのドレッシング和え 	[A] ポークカレーライス キャベツとしらすのあんかけ フルーツゼリー [B] 米飯 豚肉のデミソース煮 キャベツとしらすのあんかけ フルーツゼリー 	米飯 たららの煮つけ さつま芋の煮物 切干とひじきのツマサラダ 	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 
夕食	米飯 赤魚の西京焼き ひじきと舞茸の煮物 切り干し大根のごま酢 	米飯 さわらの生姜煮 改善 さつま芋と昆布の煮物 はるさめサラダ 	米飯 豚肉とキャベツの甘味噌炒め じゃが芋と玉葱の炒め物 若布とカニカマの酢の物 	米飯 和風おろしハンバーグ きのこ煮 小松菜の菜種和え 	米飯 ぎせい豆腐の野菜あんかけ 薩摩揚げの炒り煮 冬瓜のピクルス 	米飯 鶏の照り煮 花しんじょうの煮合わせ 白菜とカニカマのお浸し 	米飯 豚肉の野菜炒め 具沢山野菜のトマトスープ煮 カリフラワーのゆかり和え 
一日分の摂取量	エネルギー 1,508kcal 蛋白質 50.1g 脂質 34.8g 炭水化物 233.8g 食塩 4.4g	エネルギー 1,566kcal 蛋白質 52.9g 脂質 33.1g 炭水化物 249.5g 食塩 5.9g	エネルギー 1,552kcal 蛋白質 52.4g 脂質 42.6g 炭水化物 224.6g 食塩 3.7g	エネルギー 1,507kcal 蛋白質 55.3g 脂質 30.6g 炭水化物 237.0g 食塩 5.1g	[A] エネルギー 1535kcal 蛋白質 44.9g 脂質 39.3g 炭水化物 240.5g 食塩 6.7g [B] エネルギー 1593kcal 蛋白質 52.8g 脂質 46.7g 炭水化物 230.1g 食塩 5.2g	エネルギー 1,513kcal 蛋白質 58.1g 脂質 34.0g 炭水化物 233.1g 食塩 4.8g	エネルギー 1,548kcal 蛋白質 51.8g 脂質 42.6g 炭水化物 226.5g 食塩 5.6g

※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。

8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：2025/8/11～8/17

	8/11（月）	8/12（火）	8/13（水）	8/14（木）	8/15（金）	8/16（土）	8/17（日）
朝食	米飯 はんぺんの卵とじ キャベツとハムの白だし煮 牛乳 	米飯 かに風味あんかけしんじょう わかめサラダ 牛乳 	米飯 ウインナーポトフ チンゲン菜とカボチャのお浸し 牛乳 	米飯 オムレツ かぼちゃサラダ 牛乳 	米飯 豆腐の中華きのこあんかけ オクラのごま和え 牛乳 	パン 洋風スクランブル&ウインナーセット チンゲン菜のツナ和え 牛乳 	米飯 ねぎたま焼き えのきたけ（ゆで）とわかめの中華和え 牛乳 
昼食	米飯 豚肉のオニオンソース炒め 人参とちくわの炒り煮 しろ菜のお浸し 	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 回鍋肉（ホイコーロー） 高野の煮合わせ マカロニサラダ 	米飯 ささみチーズフライ ふわふわ豆腐のもずく煮 菜の花と人参のお浸し 	三色丼 ひじきと大豆の煮物 こんにゃくのゆず和え 	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 	米飯 めばるの煮つけ 里芋のベーコン炒め 春菊とちくわの和え物 
夕食	〔 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 	米飯 鶏のにんにくだれ煮 がんもの煮物 大根葉の和え物 	米飯 赤魚のねぎ蒸し さつま芋と油揚げの味噌煮 春雨サラダしそ風味 	米飯 さわらの幽庵焼き 豚肉と玉ねぎの炒め物 大根の白だし漬け 	米飯 豚肉の南蛮漬け いんげんソテー キャベツのドレッシング和え 	米飯 ポークチャップ風 三色煮豆 もやしとあげのごま酢 	米飯 塩豚 切干と薩摩揚げの煮物 しろ菜のお浸し 
一日分の摂取量	〔A〕 エネルギー 1514kcal 蛋白質 45.2g 脂質 42.0g 炭水化物 224.1g 食塩 5.6g 〔B〕 エネルギー 1624kcal 蛋白質 50.7g 脂質 52.2g 炭水化物 227.0g 食塩 4.9g	エネルギー 1,534kcal 蛋白質 60.9g 脂質 40.2g 炭水化物 213.7g 食塩 5.9g	エネルギー 1,614kcal 蛋白質 52.7g 脂質 46.5g 炭水化物 232.4g 食塩 5.2g	エネルギー 1,592kcal 蛋白質 54.7g 脂質 44.3g 炭水化物 231.6g 食塩 5.5g	エネルギー 1,637kcal 蛋白質 50.2g 脂質 52.6g 炭水化物 224.9g 食塩 6.1g	エネルギー 1,521kcal 蛋白質 59.1g 脂質 37.4g 炭水化物 226.4g 食塩 7.6g	エネルギー 1,511kcal 蛋白質 52.5g 脂質 37.2g 炭水化物 224.1g 食塩 5.7g

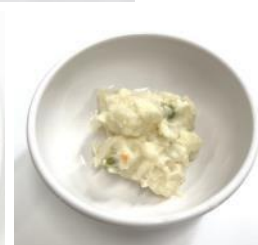
※写真と実物では付け合せ等が異なる場合がありますのでご了承ください。

管理栄養士 石川奈津子

8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：2025/8/18～8/24

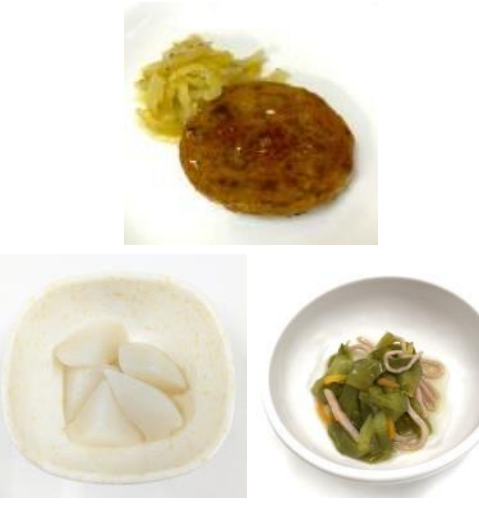
	8/18（月）	8/19（火）	8/20（水）	8/21（木）	8/22（金）	8/23（土）	8/24（日）
朝食	米飯 炒り豆腐 白菜のツナ和え 牛乳 	米飯 大豆のトマト煮 里芋の煮っころがし 牛乳 	米飯 大豆と筍の旨煮 菜の花のお浸し 牛乳 	米飯 ふんわり卵の甘酢あんかけ スパゲティサラダ 牛乳 	米飯 キャベツのウインナー炒め ひじきと枝豆の白和え 牛乳 	米飯 鶏団子のポトフ きざみ昆布の煮物 牛乳 	米飯 ツナ大根 人参サラダ 牛乳 
昼食	米飯 鶏のチリソース かぼちゃと昆布の煮物 小松菜のドレッシング和え 	[A] 米飯 100 g そうめん さつま芋の煮物 ほうれん草のおかか和え [B] 米飯 鶏の旨煮 さつま芋の煮物 ほうれん草のおかか和え 	米飯 豚の甘辛煮 木の葉しんじょうの煮物 カリフラワーとアスパラのサラダ 	米飯 めばるの味噌煮 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 鶏肉のハーブ焼き 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 豚肉のスタミナ炒め いんげんのおかか煮 マカたまサラダ 
夕食	米飯 ホキの味噌煮 人参とコンニャクの甘酢金平 玉葱のマヨネーズ和え 	米飯 さばの生姜煮 冬瓜のとりみ煮 切り干し大根の酢の物 	米飯 バジルチキン 薩摩揚げの炒り煮 ピーマンの梅和え 	[A] ビーフカレーライス 春菊とツナの煮浸し フルーツゼリー [B] 米飯 牛皿 春菊とツナの煮浸し フルーツゼリー 	米飯 ぶりの和風あんかけ 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 	米飯 鶏の青じそソース ふきの炒め煮 ほうれん草のお浸し 
一日分の摂取量	エネルギー 1,517kcal 蛋白質 57.2g 脂質 32.6g 炭水化物 237.2g 食塩 4.8g	[A] エネルギー 1504kcal 蛋白質 46.3g 脂質 32.8g 炭水化物 241.7g 食塩 6.9g [B] エネルギー 1607kcal 蛋白質 55.0g 脂質 38.1g 炭水化物 243.9g 食塩 5.4g	エネルギー 1,608kcal 蛋白質 60.4g 脂質 47.6g 炭水化物 218.4g 食塩 4.6g	[A] エネルギー 1585kcal 蛋白質 45.0g 脂質 36.0g 炭水化物 253.6g 食塩 5.4g [B] エネルギー 1561kcal 蛋白質 49.3g 脂質 32.1g 炭水化物 247.2g 食塩 4.5g	エネルギー 1,559kcal 蛋白質 59.6g 脂質 38.9g 炭水化物 234.2g 食塩 4.4g	エネルギー 1,563kcal 蛋白質 53.8g 脂質 37.8g 炭水化物 246.2g 食塩 5.9g	エネルギー 1,580kcal 蛋白質 57.9g 脂質 45.4g 炭水化物 222.5g 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。

8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：2025/8/25～8/31

	8/25（月）	8/26（火）	8/27（水）	8/28（木）	8/29（金）	8/30（土）	8/31（日）
朝食	米飯 がんもの煮合わせ ひじきと竹輪の煮物 牛乳 	米飯 五目豆煮 菜の花の菜種和え 牛乳 	パン トマトスクランブル&ウイナーセット 春菊のツナ和え 牛乳 	米飯 高野の煮合わせ 白菜の洋風煮浸し 牛乳 	米飯 八幡巻き こんにゃくのおかか和え 牛乳 	米飯 大根と牛肉のコトコ煮 小松菜と揚げのお浸し 牛乳 	米飯 チーズオムレツ クラムチャウダー風 牛乳 
昼食	米飯 照り焼きハンバーグ かぶの煮物 無限ピーマンサラダ 	米飯 赤魚の中華あんかけ かぼちゃしゅうまい なますの落花生味噌和え 	[A] そぼろちらし寿司 小松菜とかぼこの煮浸し ハムともやしのナムル [B] 米飯 酢鶏 小松菜とかぼこの煮浸し ハムともやしのナムル 	米飯 鶏肉の生姜照り焼き かぼちゃの煮物 マカロニサラダ 	[A] 米飯 エビフライ はんぺんの煮合わせ もやしと若布のさっぱり和え [B] 米飯 さばの塩焼き はんぺんの煮合わせ もやしと若布のさっぱり和え 	米飯 鶏肉のすりおろしオニオソテー れんこんと人参の煮物 かぼちゃサラダ 	ゆかりごはん 鶏のバターしょうゆ焼き ほうれん草と人参の煮浸し 3種の豆と豆乳のサラダ 
夕食	米飯 さばのみりん焼き チンゲン菜とベーコンのソテー カリフラワーの甘酢 	米飯 豚すき焼き 揚げ茄子といんげんの生姜餡 しろ菜のお浸し 	米飯 あじの煮つけ じゃが芋とマッシュルームのソテー 若布とカニカマの酢の物 	米飯 めばるのハーブ焼き 人参とさつま揚げの佃煮風 ブロッコリーのドレッシング和え 	米飯 豚の味噌煮 じゃが芋のカレー炒め しろ菜のカニカマ和え 	米飯 ぶりの照り焼き 大豆煮 菜の花のごま和え 	米飯 タラの彩りピーマンソースかけ キャベツの洋風煮 かりふろりとツナのサワー漬け 
一日分の摂取量	エネルギー 1,591kcal 蛋白質 50.3g 脂質 42.7g 炭水化物 236.6g 食塩 6.8g	エネルギー 1,560kcal 蛋白質 52.2g 脂質 44.4g 炭水化物 223.3g 食塩 5.0g	[A] エネルギー 1425kcal 蛋白質 53.0g 脂質 36.0g 炭水化物 207.6g 食塩 6.8g [B] エネルギー 1515kcal 蛋白質 56.6g 脂質 40.4g 炭水化物 219.5g 食塩 6.4g	エネルギー 1,521kcal 蛋白質 59.0g 脂質 34.0g 炭水化物 228.9g 食塩 4.9g	[A] エネルギー 1567kcal 蛋白質 51.2g 脂質 44.0g 炭水化物 233.7g 食塩 4.0g [B] エネルギー 1609kcal 蛋白質 56.6g 脂質 49.4g 炭水化物 227.7g 食塩 4.3g	エネルギー 1,557kcal 蛋白質 56.5g 脂質 40.1g 炭水化物 231.3g 食塩 5.1g	エネルギー 1,503kcal 蛋白質 61.2g 脂質 34.1g 炭水化物 219.5g 食塩 6.8g

※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。



8月31日は野菜の日！

8月31日は野菜の日ということを知っていますか？野菜の日は、1983（昭和58）年、全国青果物商業協同組合連合会や、食料品流通改善協会を含む9つの団体によって制定されました。日付は「や（8）さ（3）い（1）」という語呂合わせに由来しています。この日は野菜のおいしさや栄養価といった魅力を多くの人に伝えることを目的としています。そこで今回は、野菜の魅力についてご紹介します。

野菜にはビタミンやミネラル、食物繊維など健康を維持するために欠かせない栄養素が豊富に含まれています。これらの栄養素は、生活習慣病や肥満の予防にも役立ちます。特に野菜に多く含まれるカリウムは、余分なナトリウム（食塩）を体外に排泄するのを助け、高血圧の予防に効果的です。

健康のためには、1日に350gの野菜をとることが推奨されています。このうち緑黄色野菜は120g、残りの230gは淡色野菜からとるのが理想的です。



栄養価の高い緑黄色野菜

モロヘイヤ

ビタミンB1、ビタミンB2、カルシウム、βカロテンの含有量が高く、モロヘイヤの旬である夏に摂取することで夏バテ対策になります。さらに、食物繊維やカリウム、ビタミンCも豊富に含まれているため、全体的な栄養補給に最適な野菜です。

しそ



ビタミンAとビタミンKを豊富に含んでおり、抗酸化作用や骨密度維持に役立つといわれています。また、体内の炎症を抑える働きを持つ「ロスマリン酸」も含まれています。サラダに混ぜたり、手巻き寿司の具材として利用すると、しその風味と栄養を存分に楽しむことができます。

栄養価の高い淡色野菜

キャベツ



ビタミンCを豊富に含んでおり、風邪予防や美肌づくりに効果的です。さらに、キャベツ特有の成分「ビタミンU」は「キャベジン」という名で知られ、胃の粘膜を守る働きがあるといわれています。また、キャベツにはビタミンKや葉酸、カリウム、食物繊維なども豊富で栄養バランスの良い野菜です。



夏バテに注意！



夏バテは、夏の暑さによる自律神経の乱れを原因とした諸症状で、主な症状としては、**疲労感や倦怠感、発熱や下痢、便秘**などがあります。夏バテにより自律神経が乱れると、発汗調節がうまくいかず、脱水が起こりやすくなったり、体温調節がうまくいかなかったりし、さらなる自律神経の乱れを引き起こします。今回は、夏バテにならないように対策を紹介します！



生活リズムを整える

朝に太陽を浴びると、ずれた体内時計がリセットされる他、夜に自然と眠くなるようにホルモンが分泌されるようになり、自律神経のバランスが整います。

冷房で体を冷やさない

室内外の激しい温度差は、自律神経のバランスの乱れを引き起こす原因です。冷房など利用する場合は、外との温度差が極端に大きくならないように調節すると良いです。

夏バテを防ぐ6つの対策

入浴時は湯船に浸かる

夏は暑いと、ついシャワーで済ませてしまうかもしれませんが、先ほど述べた通り終身1時間ほど前に湯船に浸かると、眠りにつく頃には深部体温がスムーズに下がって睡眠の質が向上します。

睡眠をしっかりとる

自律神経の働きを整え、疲労を溜めないために、規則正しく、十分な睡眠をとりましょう。睡眠不足は、自律神経のバランスが乱れる原因になります。

適度な運動を心がける

夏は、活動量や食欲の低下などで体力が落ちやすいので、適度な活動で体力を維持しましょう。運動によって、体力向上、自律神経のバランスの調整、睡眠の質向上などが期待されます。外出の際は、熱中症対策も忘れずに。

栄養バランスの良い食事を心がける

疲れにくい体づくりのためには、栄養バランスの良い食事も大切です。疲労回復に必要な糖質を適度に摂取した上で、たんぱく質・ミネラル・ビタミンもしっかりとることが重要です。

