

# 令和8年6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

### あじの煮つけ



これまで課題となっていた硬さやパサつきを改善するため、焼く前の下処理や焼成条件を工夫しました。切身を焼く前に調味液に漬け込むことで保水性を高め、身がしっとり仕上がるようにしました。

焼成方法について、あじの煮つけは低温で加熱し、身が縮まりすぎないように調整しました。あじの塩焼きは、高温で短時間焼成し、表面に焼き目がつくよう調整しました。

### あじの塩焼き



モルツウェル 株式会社

# 6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

常食ライト

期間：2026/6/1～6/7

	6/1 (月)	6/2 (火)	6/3 (水)	6/4 (木)	6/5 (金)	6/6 (土)	6/7 (日)
朝食	米飯 ス克蘭ブルエッグ 加アワ-とツナのソー和え 牛乳 	米飯 お豆のコンソメ煮 きんぴらごぼう 牛乳 	米飯 豚肉と玉ねぎの炒め物 れんこんのお好み焼き風炒め 牛乳 	パン アスパラガスの卵炒め 冬瓜のとりみ煮 牛乳 	米飯 豆腐の肉味噌かけ きざみ昆布の煮物 牛乳 	米飯 かに風味あんかけしんじょう キャベツのごま酢和え 牛乳 	米飯 大豆としらすの煮物 切り干し大根の酢和え 牛乳 
昼食	米飯 ホキの煮つけ 小松菜の煮浸し えのきと若布の和え物 	米飯 豚肉のイタターソース炒め いんげんのおかか煮 しる菜のごま和え 	米飯 ゆで鶏の南蛮 大根と竹輪の煮物 かぼちゃサラダ 	米飯 しいらフライ 切干大根と高野豆腐の煮物 蒸し鶏のマリネ 	米飯 さばの梅かつお焼き もやしと桜エビの炒め物 菜の花の和え物 	米飯 豚肉のスタミナ炒め ちくわの煮物 ビーマンのうま味ナムル 	米飯 アジつみれの和風あんかけ 里芋のベーコン炒め スバゲティサラダ 
夕食	米飯 酢鶏 かぶのさっぱり煮 春菊のピーナッツ和え 	米飯 赤魚のピリ辛味噌煮 薩摩揚げの炒り煮 マカロニサラダ 	米飯 めばるの煮つけ ふわふわ豆腐のもずく煮 オクラの白だし煮 	米飯 豚の味噌煮 じゃが芋とサのしょうゆ炒め フゲン菜と揚げのお浸し 	米飯 鶏肉の炭火焼き風 ひじきと舞茸の煮物 青じそ香る人参サラダ 	米飯 カレイの若狭焼き さつま芋の甘露煮 春菊と人参のお浸し 	米飯 鶏肉の生姜照り焼き 厚揚げのあっさり炊き ほうれん草のツナ和え 
一日分の摂取量	1食分 - 1,549kcal 蛋白質 52.0g 脂質 38.3g 炭水化物 235.7g 食塩 5.3g	1食分 - 1,515kcal 蛋白質 52.4g 脂質 39.7g 炭水化物 222.3g 食塩 5.8g	1食分 - 1,509kcal 蛋白質 56.6g 脂質 34.4g 炭水化物 230.9g 食塩 6.1g	1食分 - 1,691kcal 蛋白質 54.9g 脂質 60.1g 炭水化物 225.0g 食塩 6.3g	1食分 - 1,539kcal 蛋白質 58.5g 脂質 41.1g 炭水化物 228.1g 食塩 5.3g	1食分 - 1,594kcal 蛋白質 52.5g 脂質 40.3g 炭水化物 241.3g 食塩 5.8g	1食分 - 1,503kcal 蛋白質 55.8g 脂質 34.1g 炭水化物 229.7g 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。

管理栄養士 足岡侑柚

# 6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

常食ライト  
期間：2026/6/8～6/14

	6/8 (月)	6/9 (火)	6/10 (水)	6/11 (木)	6/12 (金)	6/13 (土)	6/14 (日)
朝食	米飯 はんぺんの卵とじ もやしのカレー炒め 牛乳 	米飯 厚焼き玉子 キャベツとツナのポン酢和え 牛乳 	パン チーズ入りスクランブルエッグ 玉ねぎと若布のナムル 牛乳 	米飯 豆乳仕立ての野菜蒸し きのこベーコンのソテー 牛乳 	米飯 大豆のトマト煮 春菊のツナ和え 牛乳 	米飯 エビ団子の旨煮 白菜の洋風煮浸し 牛乳 	米飯 麩と卵の煮物 ハムともやしのナムル 牛乳 
昼食	米飯 洋風チーズ入りハンバーグ コニャクと薩摩揚げの炒煮 小松菜の菜種和え 	米飯 赤魚の中華あんかけ がんもとれんこんの煮物 しる菜と加熱コのお浸し 	[ A ] ポークカレーライス かぼちゃのカニあんかけ フルーツゼリー [ B ] 米飯 塩豚 かぼちゃのカニあんかけ フルーツゼリー 	米飯 めばるの山椒焼き 人参とコニャクの甘酢金平 卵の花ひじき 	米飯 チキンカツ 厚揚げの生姜煮 なすの揚げびたし 	米飯 さばの梅煮 じゃが芋の煮っころがし マカたまサラダ 	米飯 鶏の旨煮 かぼちゃと昆布の煮物 蓮根とたらこの柚子和え 
夕食	米飯 さわらの西京焼き 三色煮豆 焼きナスの中華マリネ 	米飯 バジルチキン じゃが芋のビーフスタッド和え ごぼうサラダ 	米飯 白身魚の蒸し煮 チンゲン菜のソテー カリフラワーの中華甘酢 	米飯 鶏のバターしょうゆ焼き 高野豆腐の卵とじ さつま芋サラダ 	米飯 カレーの煮つけ 里芋のそぼろ煮 いんげんのピーナッツ和え 	米飯 豚の肉豆腐 切り干し大根の炒め煮 ほうれん草のカニカマ和え 	米飯 あじの煮つけ 改善 がんもの煮物 小松菜と人参のお浸し 
一日分の摂取量	1日分 - 1,536kcal 蛋白質 50.9g 脂質 35.3g 炭水化物 239.2g 食塩 4.8g	1日分 - 1,525kcal 蛋白質 55.9g 脂質 40.4g 炭水化物 222.3g 食塩 5.1g	[A] 1日分 - 1539kcal 蛋白質 45.6g 脂質 41.6g 炭水化物 236.0g 食塩 6.9g [B] 1日分 - 1584kcal 蛋白質 52.8g 脂質 48.4g 炭水化物 224.9g 食塩 6.4g	1日分 - 1,503kcal 蛋白質 54.2g 脂質 34.7g 炭水化物 232.6g 食塩 5.0g	1日分 - 1,565kcal 蛋白質 55.9g 脂質 41.0g 炭水化物 230.9g 食塩 4.7g	1日分 - 1,621kcal 蛋白質 49.1g 脂質 48.9g 炭水化物 233.3g 食塩 6.6g	1日分 - 1,514kcal 蛋白質 63.3g 脂質 29.4g 炭水化物 238.1g 食塩 6.3g

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 足岡侑柚

# 6月献立表

モルツウエル株式会社

島根県松江北陵町18番地1 TEL 0852-20-2400

常食ライト

期間：2026/6/15～6/21

	6/15 (月)	6/16 (火)	6/17 (水)	6/18 (木)	6/19 (金)	6/20 (土)	6/21 (日)
朝食	米飯 八幡巻き しろ菜とちくわの煮浸し 牛乳 	パン ベーコンと卵の洋風煮 キャベツともずくの和え物 牛乳 	米飯 炒り鶏 カリフラワーのクリーム煮 牛乳 	米飯 洋風スクランブル&ウイナーセット 白菜とカニカマの煮浸し 牛乳 	米飯 厚揚げと白ねぎの卵とじ かぶの煮物 牛乳 	米飯 花しんじょうの煮合わせ 人参と揚げの炒め煮 牛乳 	米飯 ふんわり卵の甘酢あんかけ 青じそ香るひじきサラダ 牛乳 
昼食	米飯 ホッケの塩焼き 枝豆のふわふわ豆腐 明太子スパゲティサラダ 	米飯 ハヤシソースハンバーグ さつま芋の煮物 大豆と玉ねぎのマリネ 	米飯 タラの彩りピーマンソースかけ 春菊とカボチャの煮浸し 若布と錦糸卵の酢の物 	米飯 甘辛ダレの唐揚げ ごった煮 もやしの酢の物 	米飯 さわらの幽庵焼き なすの煮物 かぼちゃサラダ 	米飯 回鍋肉(ホイコーロー) きんぴられんこん 3種の豆と豆乳のサラダ 	米飯 白身魚のバジル焼き 小松菜のソテー カリフラワーの甘酢 
夕食	米飯 豚肉とキャベツの甘味噌炒め ふきのおかか煮 ポテトサラダ 	米飯 さわらの照り焼き ひじきの煮物 菜の花のツナ和え 	米飯 豚の生姜炒め 切干大根と高野豆腐の煮物 ほうれん草とコンのお浸し 	米飯 さばのみりん焼き こんにゃくと竹輪の炒め物 オクラのごま和え 	[ A ] 鶏と椎茸のちらし寿司 薩摩揚げの炒り煮 3色野菜の中華風ごま和え [ B ] 米飯 鶏肉と玉葱の甘ポン酢煮 薩摩揚げの炒り煮 3色野菜の中華風ごま和え 	米飯 赤魚の味噌煮 じゃが芋と玉葱の炒め物 ブロッコリーのおろし和え 	米飯 豚肉のトマト煮込み いんげんのむね風味ソテー モロヘイヤのお浸し 
一日分の摂取量	1食分 - 1,584kcal 蛋白質 57.5g 脂質 47.7g 炭水化物 224.8g 食塩 6.6g	1食分 - 1,525kcal 蛋白質 58.1g 脂質 37.2g 炭水化物 226.1g 食塩 6.8g	1食分 - 1,525kcal 蛋白質 55.0g 脂質 40.4g 炭水化物 222.2g 食塩 6.2g	1食分 - 1,647kcal 蛋白質 51.7g 脂質 48.2g 炭水化物 239.2g 食塩 5.1g	[A] 1食分 - 1488kcal 蛋白質 50.5g 脂質 31.6g 炭水化物 236.8g 食塩 6.7g [B] 1食分 - 1551kcal 蛋白質 60.0g 脂質 37.5g 炭水化物 229.4g 食塩 5.5g	1食分 - 1,582kcal 蛋白質 52.2g 脂質 44.3g 炭水化物 231.2g 食塩 4.7g	1食分 - 1,573kcal 蛋白質 53.2g 脂質 49.1g 炭水化物 217.3g 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 足岡侑柚

# 6月献立表

モルツウエル株式会社

島根県松江北陵町18番地1 TEL 0852-20-2400

常食ライト

期間：2026/6/22～6/28

	6/22 (月)	6/23 (火)	6/24 (水)	6/25 (木)	6/26 (金)	6/27 (土)	6/28 (日)
朝食	米飯 豆乳よせ チンゲン菜のピーナッツ和え 牛乳 	米飯 五目豆煮 ビーマンマリネ 牛乳 	米飯 山形芋煮風 ちくわの煮物 牛乳 	パン ウイナーと卵のケチャップ炒め じゃが芋とマッシュルームのソテー 牛乳 	米飯 炒り豆腐 菜の花のお浸し 牛乳 	米飯 エビ大根 さつま芋と油揚げの味噌煮 牛乳 	米飯 大豆煮 チンゲン菜のカニカマ和え 牛乳 
昼食	[ A ] 米飯 100g 親子とじうどん もやしと桜エビの炒め物 切り干し大根のごま酢 [ B ] 米飯 鶏の青じそソース もやしと桜エビの炒め物 切り干し大根のごま酢 	米飯 めばるの山椒焼き 厚揚げのあっさり炊き 加ワワアとアツアツのサガ 	麻婆丼 かぼちゃのレーズン煮 はるさめサラダ 	米飯 さわらのごま煮 きこの佃煮風 もやしと若布のさっぱり和え 	米飯 豚肉のデミソース煮 キャベツとハムの白だし煮 冬瓜のピクルス 	米飯 さばの照り煮 ひじきと竹輪の煮物 なすの揚げびたし 	わかめご飯(混ぜ込み) ホキの中華あんかけ ビーマンとツナの炒り煮 長いものコロコロサラダ 
夕食	米飯 あじの塩焼き <b>改善</b> さつま芋の甘露煮 ハムと野菜のマリネサラダ 	米飯 豚肉の野菜炒め ほうれん草の炒め物 若布とねぎのめた 	米飯 カレイのソテー 舞茸と人参の炒め煮 千切大根の香味和え 	米飯 タンドリーチキン きざみ昆布の煮物 マカロニサラダ 	米飯 ホキのピリ辛味噌煮 れんこんと人参の煮物 加ワワアとツナのサワー漬け 	米飯 鶏の旨煮 かぶの煮物 ごぼうサラダ 	米飯 塩豚 小松菜とかぼちの煮浸し こんにゃくのゆず和え 
一日分の摂取量	[A] 1520kcal [B] 1542kcal たんぱく質 54.9g たんぱく質 54.9g 脂質 30.0g 脂質 37.5g 炭水化物 250.8g 炭水化物 237.1g 食塩 8.2g 食塩 4.8g	1,533kcal たんぱく質 54.1g 脂質 43.3g 炭水化物 216.3g 食塩 5.9g	1,511kcal たんぱく質 51.9g 脂質 30.2g 炭水化物 244.5g 食塩 6.1g	1,507kcal たんぱく質 60.4g 脂質 42.6g 炭水化物 215.8g 食塩 7.0g	1,510kcal たんぱく質 55.9g 脂質 37.7g 炭水化物 225.0g 食塩 5.3g	1,657kcal たんぱく質 59.3g 脂質 44.5g 炭水化物 239.7g 食塩 5.3g	1,521kcal たんぱく質 52.9g 脂質 42.9g 炭水化物 219.6g 食塩 7.3g






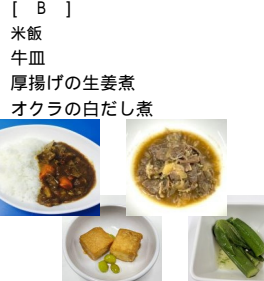
写真と実物では付け合せ等が異なる場合がありますのでご了承ください。

管理栄養士 足岡侑柚

# 6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

常食ライト  
 期間：2026/6/29～6/30

	6/29 (月)	6/30 (火)					
朝食	米飯 豆腐と豚肉の柳川風 しろ菜と揚げのお浸し 牛乳 	米飯 厚焼き玉子 玉ねぎと若布のナムル 牛乳 					
昼食	米飯 ゆで鶏の南蛮 薩摩揚げの炒り煮 いんげんのピーナッツ和え 	米飯 さばの味噌煮 かぼちゃのふわふわ豆腐 キャベツの浅漬け 					
夕食	米飯 あじの香味野菜パン粉焼き ごった煮 トマトペンネサラダ 	[ A ] ビーフカレーライス 厚揚げの生姜煮 オクラの白だし煮 [ B ] 米飯 牛皿 厚揚げの生姜煮 オクラの白だし煮 					
一日分の摂取量	1食分 - 1,513kcal 蛋白質 64.4g 脂質 31.5g 炭水化物 230.4g 食塩 5.6g	[A] 1食分 - 1594kcal 蛋白質 49.7g 脂質 44.9g 炭水化物 231.3g 食塩 6.5g [B] 1食分 - 1626kcal 蛋白質 51.2g 脂質 52.7g 炭水化物 223.2g 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。

管理栄養士 足岡侑柚

# 食中毒予防の3原則

6月は梅雨に入り、気温や湿度が高くなるため食中毒が起こりやすい季節です。食中毒の原因菌は水分・栄養・温度によって増殖します。目に見えない菌だからこそ、「つけない」「増やさない」「やっつける」、食中毒予防の3原則を心がけていきましょう。

## つけない

食中毒菌を食材や料理に付着させないことが大切です。

〈ポイント〉

調理前・食事前・トイレ後は石けんでしっかり手を洗う

生肉や魚を触った手で他の食材を触らない  
まな板や包丁は、肉・魚用と野菜用を分けるとより安全

生肉や魚の汁が他の食品につかないようにする

手や調理器具を清潔に保つことで、菌の付着を防ぐことができます。



## 増やさない

食中毒菌は温かく湿った環境で増えやすいため、菌を増やさない工夫が必要です。

〈ポイント〉

調理した料理は長時間室温に置かない  
作った料理はできるだけ早く食べる  
食材は冷蔵庫（10℃以下）・冷凍庫保存  
冷蔵庫の詰めすぎを防ぎ、冷気が循環するようにする

菌は時間が経つと増えるため、早めに食べる・冷やすことが大切です。



## やっつける

多くの食中毒菌は加熱することで死滅します。

〈ポイント〉

肉や魚は中心までしっかり加熱する  
目安は中心温度75℃で1分以上

温め直すときも十分に加熱する  
ふきんやまな板は熱湯消毒すると効果的

しっかり加熱することで、食中毒の原因菌を減らすことができます。



# 6月30日「夏越の祓」(なごしのはらえ)

6月30日は、日本の伝統行事「夏越の祓(なごしのはらえ)」の日です。1年の半分にあたるこの日に、これまでの半年間のけがれや災いを払い、残り半年の無病息災を願う行事として、古くから大切にされてきました。

## 𦵑 茅の輪(ちのわ)くぐりとは

夏越の祓では、「茅の輪くぐり」という風習があります。

これは茅(ちがや)という草で作られた大きな輪をくぐり、心身を清める神事です。この輪をくぐることで、病気や災いを避け、健康に過ごせるよう願う意味があります。

くぐり方には作法があり、輪を「8の字」を描くように三回くぐることで、厄を祓うとされています。

この風習は古くから日本各地の神社で行われており、現在でも6月になると多くの神社に茅の輪が設けられ、参拝する人々が健康や安全を願って輪をくぐります。

季節の節目に、自分の体や生活を見つめ直す機会ともいえる行事です。



## 🍡 夏越の祓に食べる和菓子

夏越の祓の日には水無月という和菓子を食べる風習があります。

水無月は、三角形のういろうの上に甘く煮た小豆をのせた和菓子で、主に京都を中心に広まったといわれています。

三角形の形は、昔の宮中で暑い夏に食べられていた「氷」を表していると考えられています。また、小豆には邪気を払う力があると信じられており、災いを避ける願いが込められています。

昔は氷がとても貴重で、みんなが簡単に手に入れることはできませんでした。そのため氷の形をしたお菓子を食べ、暑い夏を元気に乗り切れるよう願ったと伝えられています。

季節の行事とともに食文化が受け継がれていることも、日本の食の魅力の一つです。

