



令和8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。



豆腐について



豆腐の栄養

豆腐は、大豆から作られる良質なたんぱく質を含む食品です。たんぱく質は体づくりに欠かせない栄養素で、毎日の食事ですっかり摂りたい成分のひとつです。また、カルシウムやマグネシウムなども含まれており、やわらかく食べやすいため幅広い年代の方に親しまれています。

おすすめの食べ方

暑い時期は、冷ややっこにしてさっぱりと食べるのがおすすめです。大根おろしや生姜、ねぎなどの薬味を添えることで風味が増し、食欲のない時でも食べやすくなります。野菜や魚、肉料理と組み合わせることで、栄養バランスも整いやすくなります。



7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

期間：2026/6/29 ~ 7/5

	6/29 (月)	6/30 (火)	7/1 (水)	7/2 (木)	7/3 (金)	7/4 (土)	7/5 (日)
朝食	米飯 チーズオムレツ しろ菜と揚げのお浸し 牛乳 	米飯 だし巻き卵 玉ねぎと若布のナムル 牛乳 	パン ウィナーと卵のキャップ 炒め カリフラワーの甘酢 牛乳 	米飯 大豆と筍の旨煮 いんげんの菜種和え 牛乳 	米飯 花しんじょうの煮合わせ 切り干し大根の酢の物 牛乳 	米飯 アスパラガスの卵炒め しろ菜とちくわの煮浸し 牛乳 	米飯 豆腐と豚肉の柳川風 カリフラワーのクリーム煮 牛乳 
昼食	米飯 豚肉のトマト煮込み 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 	米飯 豚肉のデミソース煮 きんぴらごぼう フグン菜と揚げのお浸し 	米飯 めばるのハーブ焼き ひじきと舞茸の煮物 菜の花の和え物 	米飯 ホキの煮つけ かぼちゃのカニあんかけ 蒸し鶏のマリネ 	米飯 タンドリーチキン なすの煮物 えのきと若布の和え物 	米飯 メンチカツ 大根と竹輪の煮物 ビーマンのうま味ナムル 
夕食	米飯 あじの香味野菜パン粉焼き ごった煮 トマトペネサラダ 	[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 牛すき煮 厚揚げの生姜煮 オクラの白だし煮 	米飯 赤魚の煮つけ 里芋のベーコン炒め 春菊のツナ和え 	米飯 鶏唐揚げの甘酢みぞれあん さつま芋のオレンジ煮 明太子スパゲティサラダ 	米飯 塩豚 ふわふわ豆腐のもずく煮 小松菜のごま和え 	米飯 さばの梅かつお焼き もやしと桜エビの炒め物 青じそ香る人参サラダ 	米飯 カレイの若狭焼き コシヤクと薩摩揚げの炒め煮 3種の豆と豆乳のサラダ 
一日分の摂取量	1日分 - 1,626kcal 蛋白質 68.9g 脂質 43.0g 炭水化物 234.2g 食塩 6.4g	[A] 1日分 - 1610kcal 蛋白質 52.0g 脂質 46.3g 炭水化物 229.8g 食塩 6.8g [B] 1日分 - 1627kcal 蛋白質 60.2g 脂質 43.9g 炭水化物 223.4g 食塩 5.9g	1日分 - 1,674kcal 蛋白質 61.7g 脂質 57.2g 炭水化物 216.4g 食塩 6.2g	1日分 - 1,629kcal 蛋白質 56.2g 脂質 38.6g 炭水化物 247.4g 食塩 6.1g	1日分 - 1,590kcal 蛋白質 54.2g 脂質 46.1g 炭水化物 229.1g 食塩 5.6g	1日分 - 1,667kcal 蛋白質 63.6g 脂質 53.2g 炭水化物 218.8g 食塩 4.7g	1日分 - 1,575kcal 蛋白質 53.7g 脂質 41.3g 炭水化物 233.3g 食塩 6.6g

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

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：2026/7/6～7/12

	7/6 (月)	7/7 (火)	7/8 (水)	7/9 (木)	7/10 (金)	7/11 (土)	7/12 (日)
朝食	米飯 オムレツ ほうれん草ソテー 牛乳 	米飯 豚肉と玉ねぎの炒め物 冬瓜のとりみ煮 牛乳 	米飯 かに風味あんかけしんじょう 里芋の煮っころがし 牛乳 	パン 洋風スクランブル&ウイナーセット さつま芋の甘露煮 牛乳 	米飯 厚揚げと白ねぎの卵とじ ちくわの煮物 牛乳 	米飯 厚焼き玉子 キャベツとハムの白だし煮 牛乳 	米飯 大豆のトマト煮 小松菜とがらのお浸し 牛乳 
昼食	米飯 さわらの西京焼き がんもの煮物 かぼちゃサラダ 	米飯 洋風チーズ入りハンバーグ きのことベーコンのソテー キャベツのごま酢和え 	米飯 タラの彩りピーマンソースかけ 大豆のトマト煮 小松菜のお浸し 	米飯 鶏の青じそソース がんもとれんこんの煮物 玉ねぎと若布のナムル 	[A] 米飯 100g 焼きそば いんげんのおかか煮 ごぼうサラダ [B] 米飯 キャベツと豚肉の生姜蒸し いんげんのおかか煮 ごぼうサラダ 	米飯 さばの梅煮 もやしのカレー炒め オクラのごま和え 	米飯 カレイの煮つけ 里芋のそぼろ煮 若布と錦糸卵の中華和え 
夕食	米飯 ゆで鶏の南蛮 ジャーマンポテト 春菊のピーナッツ和え 	米飯 あじの生姜煮 三色煮豆 しる菜とがらのお浸し 	米飯 豚肉のスタミナ炒め ひじきの煮物 オニオンサラダ 	米飯 白身魚の蒸し煮 揚げ茄子とインゲンの生姜餡 ピーマンマリネ 	米飯 めばるの山椒焼き じゃが芋のに-マスタード-和え 春菊のお浸し 	米飯 鶏のゆず塩ソテー きざみ昆布の煮物 ほうれん草とコーンのお浸し 	米飯 豚肉のオスターソース炒め かぼちゃの煮物 蓮根とたらこの柚子和え 
一日分の摂取量	1食分 - 1,675kcal 蛋白質 70.7g 脂質 46.1g 炭水化物 230.6g 食塩 6.1g	1食分 - 1,617kcal 蛋白質 55.0g 脂質 42.5g 炭水化物 242.6g 食塩 6.4g	1食分 - 1,694kcal 蛋白質 59.5g 脂質 55.0g 炭水化物 230.5g 食塩 6.9g	1食分 - 1,669kcal 蛋白質 69.6g 脂質 50.3g 炭水化物 222.8g 食塩 6.9g	[A] 1食分 - 1542kcal 蛋白質 51.7g 脂質 40.9g 炭水化物 224.8g 食塩 7.2g [B] 1食分 - 1635kcal 蛋白質 57.5g 脂質 49.7g 炭水化物 223.9g 食塩 6.4g	1食分 - 1,647kcal 蛋白質 68.1g 脂質 47.0g 炭水化物 228.8g 食塩 7.5g	1食分 - 1,634kcal 蛋白質 59.8g 脂質 42.7g 炭水化物 239.4g 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 足岡侑柚

7月献立表

モルツウエル株式会社

島根県松江江北陵町18番地1 TEL 0852-20-2400

常食

期間：2026/7/13～7/19

	7/13 (月)	7/14 (火)	7/15 (水)	7/16 (木)	7/17 (金)	7/18 (土)	7/19 (日)
朝食	米飯 エビの彩りしんじょう しろ菜のソテー 牛乳 	米飯 ベーコンと卵の洋風煮 玉葱のマヨネーズ和え 牛乳 	米飯 八幡巻き かぶの煮物 牛乳 	米飯 豆乳仕立ての野菜蒸し 人参とツナのサラダ 牛乳 	パン ふんわり卵の甘酢あんかけ 白菜とカニカマの煮浸し 牛乳 	米飯 豆腐の肉味噌かけ キャベツともずくの和え物 牛乳 	米飯 厚揚げの生姜煮 きんぴられんこん 牛乳 
昼食	米飯 鶏肉の炭火焼き風 白菜の洋風煮浸し さつま芋サラダ 	米飯 さわらの照り焼き 厚揚げの生姜煮 なすの揚げたし 	米飯 豚肉のピリ辛煮 薩摩揚げの炒り煮 ハムともやしのナムル 	米飯 赤魚の煮つけ がんもの煮物 大豆と玉ねぎのマリネ 	米飯 ハンバーグデミソース 里芋の味噌煮 ブロccoliのドレッシング和え 	米飯 白身魚のバジル焼き じゃが芋と玉葱の炒め物 青じそ香るひじきサラダ 	米飯 鶏肉のマスタード焼き なすの煮物 3色野菜の中華風ごま和え 
夕食	米飯 あじの香味野菜パン粉焼き ひじきと竹輪の煮物 カリフラワーのゆかり和え 	米飯 酢鶏 ふきのおかか煮 ほうれん草のツナ和え 	米飯 ホッケの塩焼き 菜の花の煮浸し 春雨サラダしそ風味 	[A] 夏野菜カレー こんにやくと竹輪の炒め物 若布と錦糸卵の酢の物 [B] 米飯 鶏の旨煮 こんにやくと竹輪の炒め物 若布と錦糸卵の酢の物 	米飯 さばのみりん焼き 枝豆のふわふわ豆腐 モロヘイヤのお浸し 	米飯 豚の甘辛煮 いんげんの和風風味酢 春菊とがぼうのお浸し 	米飯 めばるの山椒焼き 切り干し大根の炒め煮 マカたまサラダ 
一日分の摂取量	1日分 - 1,656kcal 蛋白質 70.0g 脂質 45.2g 炭水化物 229.9g 食塩 6.2g	1日分 - 1,700kcal 蛋白質 61.1g 脂質 51.0g 炭水化物 235.4g 食塩 5.8g	1日分 - 1,560kcal 蛋白質 59.4g 脂質 43.5g 炭水化物 226.7g 食塩 6.4g	[A] 1日分 - 1655kcal 蛋白質 60.1g 脂質 39.8g 炭水化物 251.6g 食塩 7.6g [B] 1日分 - 1644kcal 蛋白質 76.7g 脂質 34.6g 炭水化物 243.5g 食塩 6.5g	1日分 - 1,612kcal 蛋白質 53.3g 脂質 52.4g 炭水化物 223.2g 食塩 6.7g	1日分 - 1,599kcal 蛋白質 58.1g 脂質 46.8g 炭水化物 224.4g 食塩 5.6g	1日分 - 1,634kcal 蛋白質 66.0g 脂質 46.0g 炭水化物 223.7g 食塩 3.6g

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

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：2026/7/20～7/26

	7/20 (月)	7/21 (火)	7/22 (水)	7/23 (木)	7/24 (金)	7/25 (土)	7/26 (日)
朝食	米飯 炒り鶏 小松菜のカニカマ和え 牛乳 	米飯 にら玉 卵の花の柚子風味 牛乳 	パン チーズ入りスクランブルエッグ ジャガイモの洋風煮 牛乳 	米飯 五目豆煮 菜の花の菜種和え 牛乳 	米飯 厚揚げとキャベツの加熱炒め チンゲン菜の塩炒め 牛乳 	米飯 エビの彩りしんじょう ジャガイモとマッシュルームのソテー 牛乳 	米飯 鶏と大豆の煮物 オクラの白だし煮 牛乳 
昼食	米飯 豚肉のトマト煮込み かぼちゃのレーズン煮 オクラのおかか和え 	[A] 鮭のちらし寿司 ひじきと大豆の煮物 ハムと野菜のマリネサラダ [B] 米飯 あじの煮つけ ひじきと大豆の煮物 ハムと野菜のマリネサラダ 	米飯 麻婆豆腐 キャベツのソテー 千切大根の香味和え 	米飯 鶏の照り煮 がんもとれんこんの煮物 しろ菜と加熱コのお浸し 	米飯 ホキの中華あんかけ ビーマンとツナの炒り煮 切り干し大根のごま酢 	米飯 鶏のすっぱ煮 かぼちゃのふわふわ豆腐 いんげんのピーナッツ和え 	米飯 焼きあじの南蛮漬け かぶの煮物 しろ菜と揚げのお浸し 
夕食	米飯 赤魚のねぎ蒸し ちくわと人参の炒り煮 キャベツの浅漬け 	米飯 鶏のバターしょうゆ焼き さつまいもと油揚げの味噌煮 チンゲン菜のピーナッツ和え 	米飯 カレイの生姜煮 舞茸と人参の炒め煮 カリフラワーの中華甘酢 	米飯 さわらの幽庵焼き きこの佃煮風 3種の豆と豆乳のサラダ 	米飯 豚の味噌煮 もやしと桜エビの炒め物 長いものコロコロサラダ 	米飯 さばの照り煮 ちくわの煮物 ブロッコリーのドレッシング和え 	米飯 豚の青じそ炒め 人参とさつま揚げの佃煮風 マカロニサラダ 
一日分の摂取量	1食分 - 1,662kcal 蛋白質 67.6g 脂質 44.9g 炭水化物 236.4g 食塩 6.7g	[A] 1食分 - 1559kcal 蛋白質 61.4g 脂質 34.0g 炭水化物 232.0g 食塩 5.3g [B] 1食分 - 1585kcal 蛋白質 66.9g 脂質 36.7g 炭水化物 231.3g 食塩 5.3g	1食分 - 1,552kcal 蛋白質 57.3g 脂質 47.4g 炭水化物 213.1g 食塩 6.9g	1食分 - 1,641kcal 蛋白質 74.5g 脂質 40.6g 炭水化物 226.2g 食塩 5.9g	1食分 - 1,652kcal 蛋白質 56.1g 脂質 56.0g 炭水化物 219.2g 食塩 5.5g	1食分 - 1,706kcal 蛋白質 75.6g 脂質 46.5g 炭水化物 233.7g 食塩 6.9g	1食分 - 1,592kcal 蛋白質 63.4g 脂質 46.4g 炭水化物 220.9g 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 足岡侑柚

7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

期間：2026/7/27～7/31

	7/27 (月)	7/28 (火)	7/29 (水)	7/30 (木)	7/31 (金)		
朝食	<p>米飯 トマトスライス & ウィナーセット オニオンサラダ 牛乳</p> 	<p>米飯 大豆としらすの煮物 もやしの酢物 牛乳</p> 	<p>パン チーズオムレツ インゲンとベーコンのソテー 牛乳</p> 	<p>米飯 炒り豆腐 人参とちくわの炒り煮 牛乳</p> 	<p>米飯 かに風味あんかけしんじょう じゃが芋と卵のしょうゆ炒め 牛乳</p> 		
昼食	<p>米飯 回鍋肉 (ホイコーロー) さつまいもの煮物 小松菜の柚子和え</p> 	<p>米飯 カレーのソテー ひじきと舞茸の煮物 ピーマンのうま味ナムル</p> 	<p>米飯 めばるのハーブ焼き かぼちゃと昆布の煮物 菜の花のごま和え</p> 	<p>米飯 ハヤシソースハンバーグ きんぴらごぼう 春菊のしらす和え</p> 	<p>米飯 赤魚の彩りピーマンソースかけ 厚揚げの生姜煮 はるさめサラダ</p> 		
夕食	<p>米飯 たらの煮つけ こんにゃくの佃煮風 たけのこの木の芽和え</p> 	<p>[A] 米飯 100g そうめん れんこんと人参の煮物 ごぼうサラダ [B] 米飯 鶏肉と玉葱の甘ポン酢煮 れんこんと人参の煮物 ごぼうサラダ</p> 	<p>米飯 豚肉の野菜炒め 里芋の煮物 ほうれん草の五穀ナムル</p> 	<p>米飯 さばのからし焼き もやしと揚げの煮浸し カワラ-の粒マスタードサラダ</p> 	<p>米飯 鶏のにんにくだれ煮 金時煮豆 白菜のピーナツ和え</p> 		
一日分の摂取量	<p>1食分 - 1,669kcal 蛋白質 59.8g 脂質 50.7g 炭水化物 235.5g 食塩 4.6g</p>	<p>[A] [B] 1食分 - 1474kcal 1食分 - 1628kcal 蛋白質 55.1g 蛋白質 72.0g 脂質 29.9g 脂質 39.2g 炭水化物 230.3g 炭水化物 226.4g 食塩 8.0g 食塩 6.6g</p>	<p>1食分 - 1,574kcal 蛋白質 58.7g 脂質 50.1g 炭水化物 213.7g 食塩 6.5g</p>	<p>1食分 - 1,581kcal 蛋白質 56.1g 脂質 43.1g 炭水化物 230.5g 食塩 6.0g</p>	<p>1食分 - 1,717kcal 蛋白質 72.2g 脂質 43.6g 炭水化物 245.4g 食塩 5.9g</p>		

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

夏バテ予防と食事のポイント

7月は気温と湿度が高くなり、利用者様の食欲低下やだるさが見られやすい時期です。いわゆる「夏バテ」は、発汗による水分・ミネラルの不足や、冷たい飲食物の摂り過ぎによる胃腸機能の低下など、さまざまな要因が重なって起こると考えられています。食事量の低下は、体力低下につながることもあるため注意が必要です。

夏に意識したい栄養素と食材

特に意識したいのが、たんぱく質とビタミンB群です。これらはエネルギー代謝を助け、疲労感の軽減につながるとされています。豚肉や鶏肉、大豆製品は取り入れやすく、日々の食事に活用しやすい食材です。

また、ビタミンやミネラルを補うために、野菜や海藻類も組み合わせてバランスを整えることが大切です。トマトやきゅうりなどの夏野菜は水分も多く、食べやすい点も魅力です。栄養をしっかりとりながらも、無理なく食べられる形に整えることを意識していきましょう。



水分補給は“こまめに自然に”

夏場は水分補給が欠かせませんが、高齢者はのどの渇きを感じにくいこともあります。食事中や間食時など、自然な流れで水分をとれる工夫が大切です。味噌汁やスープ、ゼリーなどを取り入れることで、水分と栄養を同時に補うことができます。

食欲を引き出すひと工夫

食欲が落ちやすい時期は、「香り」や「見た目」を活かすことも効果的です。しょうがや大葉、みょうがなどの香味野菜や、酢・柑橘類のさっぱりとした味わいは、食べやすさにつながります。彩りのよい盛り付けや、涼しさを感じる器の使用も、食事の楽しみを高めます。

七夕と旬の食べ物

7月7日の七夕は、織姫と彦星が年に一度出会うとされる行事として親しまれています。日々の食事に、季節の行事や旬の食材を少し取り入れることで、食べる時間がより楽しみになります。

七夕と食事の楽しみ

7月7日の七夕は、願いごとを短冊に書く行事として親しまれています。食事では、天の川に見立てたそうめんが定番です。そうめんは天の川に見立てられ、無病息災を願う意味が込められているともいわれています。行事食は、食事にちょっとした変化や楽しみをもたらしてくれるきっかけにもなります。

旬の食材を取り入れる

7月は、トマトやきゅうり、なすなどの夏野菜がおいしい季節です。さっぱりと食べやすく、食欲が落ちやすい時期にも取り入れやすい食材です。オクラなどのねばりのある食材や、あじ・いわしといった魚も、季節を感じられる食材として親しまれています。

■ 見た目と食べやすさの工夫

食欲が落ちやすい時期は、彩りや盛り付けの工夫も大切です。星形に型抜きした食材を添えるなど、さりげない工夫で七夕らしさを感じていただくことができます。また、そうめんなどは長さを調整するなど、食べやすさにも配慮しながら取り入れていくことが大切です。



現場でできる小さな工夫

- ・星形の食材や彩り野菜を添えて、季節感を演出する
- ・旬の食材を一つ取り入れ、季節を感じられる食事にする

