



令和3年9月

献立表

今月の新メニュー

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。



エビ団子のチリソース炒め



熟成豆板醤を香ばしく炒めた、香味野菜だれで味付けした中華炒めです。ピリッとした豆板醤の辛さがクセになる一品です。

人参とこんにゃくの甘酢金平



新しい白色のこんにゃくのカットを使用した料理です。ごま油香る金平に仕上がりました。

ポテトサラダ（たらこ味）



しっとりと焼いたたらこのつぶつぶとした食感が楽しめる新しい味のポテトサラダです。



（だし巻き卵
祝い蒲鉾）

お品書き
・ 赤飯
・ 鮭の焼き
・ 塩焼き
・ 紅白
・ なます
・ やわらか
・ 蒲鉾

敬老の日
令和三年
九月二十日



モルツウェル株式会社


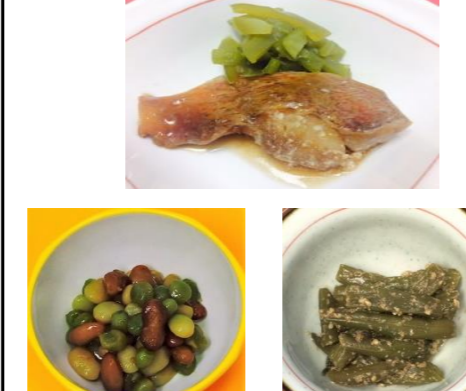
9月 献立表

モルツウェル株式会社

島根県松江市黒田町454-3 TEL 0852-20-2400

常食

期間：2021/8/30～9/5

	8月30日 (月)	8月31日 (火)	9月1日 (水)	9月2日 (木)	9月3日 (金)	9月4日 (土)	9月5日 (日)
朝食	米飯 炒り豆腐 小松菜のお浸し 牛乳 	米飯 大根のそぼろあんかけ 人参とさつま揚げの佃煮風 牛乳 	米飯 炒り鶏 春菊と加納コノの煮浸し 牛乳 	米飯 はんぺんの煮合わせ けんちん菜と人参のお浸し 牛乳 	パン チーズオムレツ ポテトサラダ (たらこ味) NEW 牛乳 	米飯 お魚とうふ揚げのあんかけ ふきのおかか和え 牛乳 	米飯 紅生姜入り卵焼き ひじきの煮物 牛乳 
昼食	米飯 甘辛アジのオムレツのせ こんにやくと竹輪の炒め物 若布とカニカマの酢の物 	米飯 カレイの煮つけ かぼちゃと昆布の煮物 ほうれん草の五穀ナムル NEW 	米飯 赤魚の煮つけ 三色煮豆 いんげんのごま和え 	米飯 鶏のすっぽ煮 ちくわと人参の炒り煮 スパゲティサラダ 	米飯 ふっくらあじの大葉フライ ふんわり蒸しの煮物 人参とツナのサラダ 	米飯 鶏もも肉のピリ辛炒め 切り干し大根の炒め煮 菜の花と揚げのお浸し 	米飯 塩豚 もやしのカレー炒め 小松菜のお浸し 
夕食	米飯 あじのカレー焼き ピーマンとツナの炒り煮 ポテトサラダ 	牛肉のスタミナ丼 かの高野の煮物 カリフラワーの甘酢 	米飯 回鍋肉 (ホイコーロー) さつま芋の煮物 ゆずなます 	米飯 さばの照り煮 里芋のカニあんかけ 三色ピーマンのおかか和え 	米飯 牛皿 お豆のコンソメ煮 モロヘイヤのポン酢かけ 	米飯 カレイの味噌煮 きんぴらごぼう おくらのごま和え 	米飯 さわらのからし焼き 春菊とちくわの煮浸し こんにやくのゆず和え 
一日分の摂取量	エネルギー 1546kcal 蛋白質 54.6g 脂質 42.5g 炭水化物 229.3g 食塩 5.3g	エネルギー 1545kcal 蛋白質 55g 脂質 33.7g 炭水化物 245.5g 食塩 6g	エネルギー 1632kcal 蛋白質 53.9g 脂質 38g 炭水化物 261.1g 食塩 4.6g	エネルギー 1605kcal 蛋白質 51.3g 脂質 44.8g 炭水化物 234.7g 食塩 5.2g	エネルギー 1598kcal 蛋白質 50.2g 脂質 51.5g 炭水化物 222.8g 食塩 6.5g	エネルギー 1514kcal 蛋白質 53.2g 脂質 40g 炭水化物 228g 食塩 4.2g	エネルギー 1586kcal 蛋白質 53.8g 脂質 47.5g 炭水化物 224.7g 食塩 6.2g

※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 平井康平

9月 献立表

モルツウェル株式会社

島根県松江市黒田町454-3 TEL 0852-20-2400

常食

期間：2021/9/6～9/12

	9月6日(月)	9月7日(火)	9月8日(水)	9月9日(木)	9月10日(金)	9月11日(土)	9月12日(日)
朝食	米飯 鶏じゃが 桜皮としらすのおろし和え 牛乳 	米飯 スクランブルエッグ ほうれん草の白和え 牛乳 	米飯 大豆としらすの煮物 菜の花とベーコンの煮浸し 牛乳 	パン デミグラスオムレツ 小松菜のソテー 牛乳 	米飯 エビの彩りしんじょ ジャーマンポテト 牛乳 	米飯 高野豆腐と芽ひじきの煮物 菜の花のおかか和え 牛乳 	米飯 だし巻き卵 ポテトサラダ 牛乳 
昼食	米飯 ぶりの照り焼き さつま芋のシロップ煮 いんげんのピーナッツ和え 	米飯 カレイの煮つけ かぼちゃの煮物 人参サラダ 	[A] 鮭のちらし寿司 がんもの煮物 オニオンサラダ [B] 米飯 鮭の塩焼き がんもの煮物 オニオンサラダ 	米飯 ゆで鶏の南蛮 コニャクと薩摩揚げの炒煮 ｷﾝｸﾞﾝ菜と揚げのお浸し 	米飯 豚肉のにんにく味噌炒め ほうれん草とかかの煮浸し 千切り大根の酢漬け 	米飯 若鶏の唐揚げ 春菊と人参の煮浸し 若布とツナの酢の物 	米飯 たららの煮つけ 里芋の煮物 ピーマンマリネ 
夕食	米飯 照り焼きチーズハンバーグ チンゲン菜のソテー マカロニサラダ 	米飯 豚肉のオスターソース炒め 大根の生姜煮 えのきと若布の和え物 	米飯 牛肉の時雨煮 ｶﾞﾙﾌﾟｰﾏﾝとﾀﾞの炒り煮 カリフラワーの甘酢 	米飯 白身魚のソテー さつま芋のオレンジ煮 キャベツのドレッシング和え 	米飯 赤魚の彩りピーマソースかけ れんこんと人参の煮物 ブロccoliの菜種和え 	米飯 カニ風味天津 なすの煮物 ハムと野菜のマリネサラダ 	[A] キーマカレーライス ｷﾝｸﾞﾝ菜と揚げの煮浸し フルーツゼリー [B] 米飯 豚肉のスタミナ炒め ｷﾝｸﾞﾝ菜と揚げの煮浸し フルーツゼリー 
一日分の摂取量	エネルギー 1578kcal 蛋白質 49.3g 脂質 39.7g 炭水化物 253.6g 食塩 5.5g	エネルギー 1623kcal 蛋白質 53.8g 脂質 46.6g 炭水化物 239.5g 食塩 5.3g	[A] エネルギー 1661kcal 蛋白質 53.2g 脂質 50.8g 炭水化物 236.1g 食塩 5.7g [B] エネルギー 1681kcal 蛋白質 58g 脂質 50.8g 炭水化物 233.7g 食塩 4.9g	エネルギー 1510kcal 蛋白質 60.5g 脂質 40.2g 炭水化物 225.9g 食塩 6.3g	エネルギー 1514kcal 蛋白質 53.4g 脂質 38.6g 炭水化物 229.3g 食塩 4.6g	エネルギー 1585kcal 蛋白質 50g 脂質 45.7g 炭水化物 244g 食塩 5.4g	[A] エネルギー 1530kcal 蛋白質 50.6g 脂質 32.3g 炭水化物 254.5g 食塩 5.2g [B] エネルギー 1612kcal 蛋白質 52.3g 脂質 38.4g 炭水化物 255.3g 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 平井康平

9月 献立表

モルツウェル株式会社

島根県松江市黒田町454-3 TEL 0852-20-2400

常食

期間：2021/9/13～9/19

	9月13日 (月)	9月14日 (火)	9月15日 (水)	9月16日 (木)	9月17日 (金)	9月18日 (土)	9月19日 (日)
朝食	米飯 冷奴 薩摩揚げの炒り煮 牛乳 	米飯 八幡巻き 豆乳仕立ての野菜蒸し 牛乳 	パン ベーコンエッグ 明太子スパゲティサラダ 牛乳 	米飯 豆腐よせ 春菊と人参のお浸し 牛乳 	ふりかけ付きご飯 五目豆煮 大根と枝豆のごま和え 牛乳 	米飯 厚揚げのあっさり炊き 若布と錦糸卵の酢の物 牛乳 	米飯 はんぺんの卵とじ ふきの炒め煮 牛乳 
昼食	米飯 鶏の旨煮 かぼちゃのレーズン煮 キャベツの浅漬け 	米飯 白身魚フライ じゃが芋とマッシュルームのソテー 小松菜の菜種和え 	米飯 カレイの生姜煮 細切り昆布の煮物 ほうれん草のごま和え 	[A] 米飯 100g きつねうどん ひじきとキャベツの煮物 かっぱとツナのサワー漬け [B] 米飯 鶏の和風煮込み ひじきとキャベツの煮物 かっぱとツナのサワー漬け 	米飯 赤魚の西京焼き 卵の花炒り 菜の花の菜種和え 	米飯 バジルチキン ぜんまいと揚げの煮物 冬瓜のピクルス 	米飯 カレイの若狭焼き 里芋のベーコン炒め 小松菜とかぼちのお浸し 
夕食	米飯 さばの味噌煮 菜の花とカニカマの煮浸し スパゲティサラダ 	米飯 チンジャオロース 人参と揚げの炒め煮 大根サラダ 	米飯 豚すき焼き さつま芋の煮物 はるさめサラダ 	米飯 さんまの煮つけ いんげんのおかか煮 もやしの酢の物 	米飯 豚肉とチンゲン菜の旨辛炒め きのこベーコンのソテー じゃが芋のコロコロサラダ 	米飯 さわらの山椒焼き なすの煮物 キャベツのピーナッツ和え 	米飯 豚の味噌煮 チンゲン菜の煮浸し 玉葱のマヨネーズ和え 
一日分の摂取量	エネルギー 1643kcal 蛋白質 54.2g 脂質 44.5g 炭水化物 244.8g 食塩 5.4g	エネルギー 1556kcal 蛋白質 52.2g 脂質 42g 炭水化物 239.3g 食塩 5.3g	エネルギー 1616kcal 蛋白質 55.9g 脂質 48.2g 炭水化物 236.8g 食塩 7.2g	[A] エネルギー 1531kcal 蛋白質 50.9g 脂質 41g 炭水化物 233.6g 食塩 8.4g [B] エネルギー 1511kcal 蛋白質 50.1g 脂質 38.5g 炭水化物 232.3g 食塩 5.8g	エネルギー 1591kcal 蛋白質 53.9g 脂質 48.4g 炭水化物 230.1g 食塩 6.1g	エネルギー 1535kcal 蛋白質 57.5g 脂質 41.2g 炭水化物 227.9g 食塩 3.9g	エネルギー 1501kcal 蛋白質 51.2g 脂質 38.4g 炭水化物 228g 食塩 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 平井康平

9月 献立表

モルツウェル株式会社

島根県松江市黒田町454-3 TEL 0852-20-2400

常食

期間：2021/9/20～9/26

	9月20日(月)	9月21日(火)	9月22日(水)	9月23日(木)	9月24日(金)	9月25日(土)	9月26日(日)
朝食	米飯 炒り豆腐 春菊のお浸し 牛乳 	米飯 ひじきと大豆の煮物 三色ピーマンのしらす和え 牛乳 	米飯 厚揚げと白ねぎの卵とじ かぼちゃの煮物 牛乳 	米飯 かに風味かまぼこ磯辺天ぷら カワラワの粒マスタードサラダ 牛乳 	米飯 さばの塩焼き コニャクと薩摩揚げの炒煮 牛乳 	米飯 にら玉 里芋の煮ころがし 牛乳 	米飯 なすの煮合わせ きざみ昆布の煮物 牛乳 
昼食	赤飯 鮭の塩焼き やわらか蒲鉾 なます 	米飯 牛肉のトマト炒め さつま芋のオレンジ煮 ほうれん草の菜種和え 	[A] チキンカレーライス 菜の花とカニカマの煮浸し もやしとツナのドレッシング和え [B] 米飯 鶏の利休煮 菜の花とカニカマの煮浸し もやしとツナのドレッシング和え 	米飯 アジつみれの和風あんかけ 金時煮豆 春雨サラダしそ風味 	親子丼 しゅうまい ピーマンのうま味ナムル 	米飯 さわらの煮つけ 人参とちくわの炒り煮 春菊のお浸し 	米飯 エビ団子のチリソース炒め NEW 菜の花の煮浸し スイートポテトサラダ 
夕食	米飯 照焼きハンバーグ ブロccoliのホタテあんかけ マカロニサラダ 	米飯 さばの梅煮 かに風味あんかけしんじょう 人参サラダ 	米飯 赤魚の煮つけ れんこんと豚の煮物 白菜のお浸し 	米飯 豚の生姜炒め じゃが芋の煮ころがし チンゲン菜のごま和え 	米飯 コロッケ 小松菜のソテー ごぼうサラダ 	[A] そぼろちらし寿司 しのだ煮 いんげんのおかか和え [B] 米飯 牛すき煮 しのだ煮 いんげんのおかか和え 	米飯 鶏のにんにくだれ煮 がんもの煮物 ブロccoliのドレッシング和え 
一日分の摂取量	エネルギー 1496kcal 蛋白質 57.7g 脂質 30.5g 炭水化物 233.4g 食塩 5.7g	エネルギー 1620kcal 蛋白質 51.6g 脂質 41.6g 炭水化物 244g 食塩 4.9g	[A] エネルギー 1558kcal 蛋白質 52.9g 脂質 38.2g 炭水化物 243.8g 食塩 6.5g [B] エネルギー 1534kcal 蛋白質 61.2g 脂質 37.1g 炭水化物 233.1g 食塩 5.2g	エネルギー 1546kcal 蛋白質 48.8g 脂質 30.2g 炭水化物 261.4g 食塩 5.4g	エネルギー 1642kcal 蛋白質 49.9g 脂質 52.7g 炭水化物 234g 食塩 6.2g	[A] エネルギー 1425kcal 蛋白質 49.9g 脂質 25.5g 炭水化物 237.6g 食塩 5.7g [B] エネルギー 1522kcal 蛋白質 52.2g 脂質 37.6g 炭水化物 234.7g 食塩 4.9g	エネルギー 1651kcal 蛋白質 55.3g 脂質 46.9g 炭水化物 236.9g 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 平井康平














9月 献立表

モルツウェル株式会社

島根県松江市黒田町454-3 TEL 0852-20-2400

常食

期間：2021/9/27～9/30

	9月27日 (月)	9月28日 (火)	9月29日 (水)	9月30日 (木)	
朝食	パン オムレツ ポテトサラダ (カレー味) 牛乳 	米飯 厚揚げ豆腐の肉味噌かけ 白菜と人参の煮浸し 牛乳 	米飯 高野豆腐の卵とじ 人参とさつま揚げの佃煮風 牛乳 	米飯 大豆煮 春菊とちくわの和え物 牛乳 	
昼食	米飯 あじの生姜煮 人参とコンニャクの甘酢金平 NEW チンゲン菜の菜種和え 	米飯 ホキの中華あんかけ 菜の花と揚げの煮浸し 玉ねぎとツナの和風サラダ 	米飯 豚肉の野菜炒め 小松菜とカボチャの煮浸し フルーツゼリー 	[A] ハヤシライス ジャーマンポテト カリフラワーとアスパラのサラダ [B] 米飯 牛皿 ジャーマンポテト カリフラワーとアスパラのサラダ 	
夕食	[A] 米飯 100g チャーシュー麺 大根の生姜煮 ほうれん草のカニカマ和え [B] 米飯 豚肉のピリ辛煮 大根の生姜煮 ほうれん草のカニカマ和え 	米飯 筑前煮 ふんわり蒸しの煮物 おくらのごま和え 	米飯 麻婆豆腐 きんぴらごぼう ピーマンマリネ 	米飯 鮭の幽庵焼き 大根の彩りあんかけ もやしと若布のさっぱり和え 	
一日分の摂取量	[A] エネルギー 1380kcal 蛋白質 52.7g 脂質 30.4g 炭水化物 223g 食塩 6g [B] エネルギー 1503kcal 蛋白質 53.6g 脂質 43.8g 炭水化物 219g 食塩 6.3g	[A] エネルギー 1531kcal 蛋白質 58.9g 脂質 36.4g 炭水化物 238g 食塩 5g	[A] エネルギー 1619kcal 蛋白質 51.6g 脂質 45.1g 炭水化物 245.5g 食塩 5.9g	[A] エネルギー 1608kcal 蛋白質 54.2g 脂質 42.3g 炭水化物 237.8g 食塩 6.6g [B] エネルギー 1608kcal 蛋白質 55.4g 脂質 41.8g 炭水化物 237.1g 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 平井康平

実はこんなに！？意外とたくさんある長寿のお祝い

9月20日は敬老の日ということで長寿のお祝いをまとめてみました。60歳の還暦は有名ですが、他の年齢にも長寿のお祝いがあります。さらに長寿のお祝いのそれぞれに赤色や紫色といったテーマカラーや、由来となった漢字があります。長生きしてくれているおじいちゃん、おばあちゃんに日ごろの感謝を込めて、節目のお祝いをしてみてはどうですか？

長寿のお祝い一覧

○還暦—61歳（満60歳）

生まれた年の干支に還ることから「還暦」と呼ばれます。長寿のお祝いというよりは人生の区切りをお祝いするという意味が年々強くなっています。長い人生で見れば60歳はまだまだ現役ですね。テーマカラーは赤色です。

○古希（こき）—70歳

中国の杜甫（とほ）という詩人の「人生七十古来稀なり」という一節に由来します。還暦よりも本格的な長寿のお祝いと考えられています。

テーマカラーは紫色です。

○喜寿（きじゅ）—77歳

「喜」の漢字は草書体で七を3つ書くことが由来です。テーマカラーは古希と同じ紫色です。

○傘寿（さんじゅ）—80歳

「傘」の略字が八十と読めることが由来です。テーマカラーは黄色、金色です。



○米寿（べいじゅ）—88歳

米の字を分けると八十八になることが由来です。テーマカラーは黄（金茶）色です。

○卒寿（そつじゅ）—90歳

「卒」の略字である卒が九十と読めることが由来です。テーマカラーは白色です。

○白寿（はくじゅ）—99歳

百から一を引くと「白」となることが由来です。テーマカラーは白色です。

○百寿（ひゃくじゅ）

紀寿（きじゅ）—100歳

100歳であること、1世紀が100年ということが由来です。テーマカラーは白寿と同じ白色です。



雨の日の気分が悪いその症状、実は気象病かも？

雨の日や台風の日に頭が痛くなる、体調が悪くなるといった症状はありますか？こういった気圧や温度、湿度の変化による体調不良は気象病（天気病）と呼ばれるれっきとした病気です。秋雨前線や台風で天気が崩れやすいこの季節、気象病のメカニズムとつきあい方を学んでおきましょう。



気象病の原因とメカニズム

雨や台風によって気圧が低下すると、耳の奥にある内耳が気圧の変化に気づきます。その後内耳が脳の中枢にある自立神経に気圧の変化があったことを伝えることで自立神経のバランスが悪くなり、体調が悪くなります。

主な気圧変化の原因は雨や台風ですが、その他にも一日の中での気圧変動や寒暖差、新幹線やエレベーターに乗った時などいろいろな場面で気圧の変化が起こっていたりするので、体調を崩しやすい人は何の影響が自分にとって大きいのか確認してみましょう。

抗めまい薬や酔い止めを飲むことで、頭痛などの症状は改善されますよ！



気象病とのつきあい方

気象病を自覚している人は少なく、頭痛や体調不良を一過性のものだと軽視しがちです。まずは自分の体調不良が気象病かどうか確認してみることが大切です。自分が天気の影響を受けているとわかるだけでも、原因が判明して安心できますし、医療機関・職場・家族などに体調不良を明確に示せることもメリットです。気象病のことを理解し、自分に合ったつきあいをしていきましょう。

