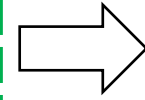




令和5年9月 献立表

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。



今月の新メニュー

鶏とごぼうの山椒梅酒煮

鶏肉とごぼうを柔らかくなるまで煮込んだ一品。山椒の程よい辛味と梅の爽やかな風味が食欲をそそります。



具沢山野菜のトマトスープ煮

豊富な野菜とたっぷりのトマトを使用しました。野菜の旨味とトマトの酸味が絶妙に調和した心温まる一品です。



9月18日は敬老の日

お品書き

- ・ 赤飯
- ・ 鮭の塩焼き
- ・ 寿卵の煮合わせ
- ・ ゆずなます










9月 献立表

モルツウェル株式会社

島根県松江市北陵町18番地1 TEL 0852-20-2400

常食

期間：2023/8/28～9/3

	8月28日 (月)	8月29日 (火)	8月30日 (水)	8月31日 (木)	9月1日 (金)	9月2日 (土)	9月3日 (日)
朝食	米飯 高野豆腐の卵とじ ブロッコリーのサラダ 牛乳 	米飯 冷奴 炒り鶏 牛乳 	米飯 ツナ大根 モロヘイヤのお浸し 牛乳 	パン トマトスクランブル&ウイナーセット 春雨サラダしそ風味 牛乳 	米飯 はんぺんの煮合わせ 山形芋煮風 牛乳 	米飯 ウイナーと卵のケチャップ炒め ごぼうサラダ 牛乳 	米飯 かに風味あんかけしんじょう 小松菜のお浸し 牛乳 
昼食	米飯 白身魚フライ ぜんまいと揚げの煮物 ほうれん草のごま和え 	米飯 エビチリ しゅうまい しろ菜と人参のお浸し 	米飯 豚肉のスタミナ炒め さつま芋と小松菜の和風生姜あん もやしと若布のさっぱり和え 	米飯 ぶりの照り焼き 金時煮豆 キャベツの浅漬け 	米飯 ホキの煮つけ さつま芋と昆布の煮物 菜の花と人参のお浸し 	米飯 照り焼きハンバーグ 揚げ茄子の生姜あん オクラのごま和え 	米飯 あじの塩焼き かぼちゃと昆布の煮物 ブロッコリーの菜種和え 
夕食	米飯 豚すき焼き 刻み昆布煮 マカロニサラダ 	米飯 さばの梅煮 じゃが芋の煮ころがし チンゲン菜のお浸し 	米飯 たらのおんかけ かぼちゃのレーズン煮 人参サラダ 	米飯 タンドリーチキン ちくわの煮物 かりフラワーとアスパラのサラダ 	[A] ポークカレーライス 切干と薩摩揚げの煮物 フルーツゼリー (白桃) [B] 米飯 回鍋肉 (ホイコーロ) 切干と薩摩揚げの煮物 フルーツゼリー (白桃) 	米飯 めばるのハーブ焼き ひじきの煮物 春菊のおかか和え 	米飯 豚肉と厚揚げの炒め物 しろ菜とちくわの煮浸し 明太子スパゲティサラダ 
一日分の摂取量	エネルギー 1663kcal 蛋白質 52.4g 脂質 54.1g 炭水化物 235.9g 食塩 5.4g	エネルギー 1575kcal 蛋白質 48.8g 脂質 41.3g 炭水化物 241.4g 食塩 6.8g	エネルギー 1510kcal 蛋白質 49.9g 脂質 31.9g 炭水化物 248.8g 食塩 5.9g	エネルギー 1589kcal 蛋白質 65.1g 脂質 48.4g 炭水化物 225.9g 食塩 6g	[A] エネルギー 1521kcal 蛋白質 43.1g 脂質 25.8g 炭水化物 270g 食塩 5.3g [B] エネルギー 1571kcal 蛋白質 49g 脂質 32.5g 炭水化物 261g 食塩 4.2g	エネルギー 1516kcal 蛋白質 49.3g 脂質 42.1g 炭水化物 228.1g 食塩 4.7g	エネルギー 1600kcal 蛋白質 53.5g 脂質 46.3g 炭水化物 232.2g 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 平井康平






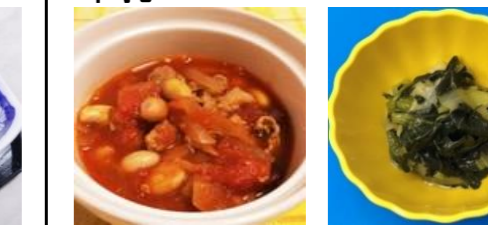





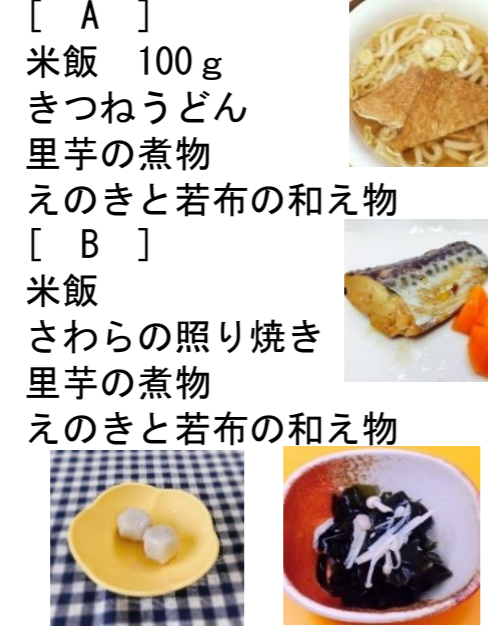


9月 献立表

モルツウェル株式会社

島根県松江市北陵町18番地1 TEL 0852-20-2400

常食

期間：2023/9/4～9/10

	9月4日 (月)	9月5日 (火)	9月6日 (水)	9月7日 (木)	9月8日 (金)	9月9日 (土)	9月10日 (日)
朝食	米飯 しのだ煮 人参とツナのサラダ 牛乳 	米飯 ふんわり卵の甘酢あんかけ ほうれん草のお浸し 牛乳 	米飯 八幡巻き 大根サラダ 牛乳 	米飯 豆乳よせ 三色ピーマンのおかか和え 牛乳 	パン オムレツ しる菜のソテー 牛乳 	米飯 エビ団子の旨煮 キャベツとツナのポン酢和え 牛乳 	米飯 大豆のトマト煮 チンゲン菜のお浸し 牛乳 
昼食	米飯 さばの味噌煮 キャベツとしらすのあんかけ なます 	米飯 豆腐の中華風うま煮 ピーマンと竹輪のきんぴら もやしとあげの酢の物 	米飯 コロッケ 薩摩揚げの煮合わせ 小松菜と人参のお浸し 	米飯 カレイのソテー さつま芋のオレンジ煮 かりんとうとツナのソーダ漬け 	米飯 鶏の和風煮込み がんもの含め煮 ブロッコリーのドレッシング和え 	米飯 ホッケの塩焼き 人参とコンニャクの甘酢金平 春菊とちくわの和え物 	米飯 さばのみりん焼き なすの煮物 ほうれん草のごま和え 
夕食	米飯 鶏の旨煮 チンゲン菜の煮浸し じゃが芋のコロコロサラダ 	[A] 米飯 100g きつねうどん 里芋の煮物 えのきと若布の和え物 [B] 米飯 さわらの照り焼き 里芋の煮物 えのきと若布の和え物 	米飯 赤魚の煮つけ 人参と揚げの炒め煮 3種の豆と豆乳のサラダ 	米飯 豚の生姜炒め 菜の花の煮浸し オニオンとハムのサラダ 	米飯 ぶりの煮つけ ひじきと舞茸の煮物 かぼちゃサラダ 	混ぜ込み青菜ご飯 豚の味噌煮 じゃが芋の煮ころがし えのきとわかめの中華和え 	米飯 鶏の照り煮 もやし炒め はるさめサラダ 
一日分の摂取量	エネルギー 1636kcal 蛋白質 56.7g 脂質 49.2g 炭水化物 235.8g 食塩 5g	[A] エネルギー 1514kcal 蛋白質 47g 脂質 39.6g 炭水化物 241.4g 食塩 8.2g [B] エネルギー 1520kcal 蛋白質 51.9g 脂質 38.7g 炭水化物 233.7g 食塩 5.3g	エネルギー 1482kcal 蛋白質 52.4g 脂質 34.1g 炭水化物 238.4g 食塩 4.3g	エネルギー 1608kcal 蛋白質 55.5g 脂質 44.5g 炭水化物 240.7g 食塩 5g	エネルギー 1503kcal 蛋白質 55.6g 脂質 44.4g 炭水化物 221.8g 食塩 5.9g	エネルギー 1562kcal 蛋白質 51.3g 脂質 41.9g 炭水化物 236.8g 食塩 6.9g	エネルギー 1633kcal 蛋白質 57.2g 脂質 51.4g 炭水化物 228g 食塩 5.3g

※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 平井康平

9月 献立表

モルツウェル株式会社

島根県松江市北陵町18番地1 TEL 0852-20-2400

常食

期間：2023/9/11～9/17

	9月11日 (月)	9月12日 (火)	9月13日 (水)	9月14日 (木)	9月15日 (金)	9月16日 (土)	9月17日 (日)
朝食	<p>米飯 だし巻き卵 きんぴらごぼう 牛乳</p> 	<p>米飯 キャベツのウインナー炒め 玉ねぎとわかめのナムル 牛乳</p> 	<p>米飯 お豆のコンソメ煮 かぼちゃのレーズン煮 牛乳</p> 	<p>米飯 ベーコンと卵の洋風煮 きくらげの中華和え 牛乳</p> 	<p>米飯 ねぎたま焼き きんぴられんこん 牛乳</p> 	<p>パン チーズ入りスクランブルエッグ いんげんのごま和え 牛乳</p> 	<p>米飯 炒り豆腐 茎わかめの煮物 牛乳</p> 
昼食	<p>米飯 照り焼きチーズ入りハンバーグ 卵の花炒り 菜の花のピーナッツ和え</p> 	<p>[A] キーマカレーライス 厚揚げのあっさり炊き スパゲティサラダ [B] 米飯 豚肉のチャプチェ風 厚揚げのあっさり炊き スパゲティサラダ</p> 	<p>米飯 白身魚の蒸し煮 カラフルピーマン炒め ひじきと大根の酢の物</p> 	<p>米飯 チキンカツ ジャーマンポテト ほうれん草としらすのお浸し</p> 	<p>[A] 焼きサバ寿司 里芋のそぼろ煮 大根の白だし漬け [B] 米飯 さばの梅かつお焼き 里芋のそぼろ煮 大根の白だし漬け</p> 	<p>米飯 さわらのケチャップ和え さつま芋と小松菜の和風生姜あん こんにやくのゆず和え</p> 	<p>米飯 豚肉のデミソース煮 春菊の煮浸し ツナマヨコーンの大根サラダ</p> 
夕食	<p>米飯 五目豆腐の銀あんかけ ピーマンとツナの炒り煮 ポテトサラダ</p> 	<p>米飯 たらこの煮つけ 里芋の煮っころがし 春菊のお浸し</p> 	<p>米飯 とりごぼう団子のすき煮 高野の煮合わせ カリフラワーの甘酢</p> 	<p>米飯 ぶりの和風あんかけ こんにやくと竹輪の炒め物 キャベツのごま酢和え</p> 	<p>米飯 塩豚 冬瓜のとろみ煮 菜の花と揚げのお浸し</p> 	<p>米飯 鶏とごぼうの山椒梅酒煮 NEW キャベツの洋風煮 ブロッコリーのサラダ</p> 	<p>米飯 たらの彩りピーマソースかけ ごった煮 ほうれん草と揚げのお浸し</p> 
一日分の摂取量	<p>エネルギー 1578kcal 蛋白質 44.8g 脂質 43g 炭水化物 245.7g 食塩 6.1g</p>	<p>[A] エネルギー 1432kcal 蛋白質 48.4g 脂質 34.8g 炭水化物 229.1g 食塩 5.4g [B] エネルギー 1477kcal 蛋白質 47.1g 脂質 37.9g 炭水化物 231.3g 食塩 4.9g</p>	<p>エネルギー 1488kcal 蛋白質 53.5g 脂質 21.5g 炭水化物 258.3g 食塩 6.2g</p>	<p>エネルギー 1607kcal 蛋白質 50.4g 脂質 50.4g 炭水化物 235.1g 食塩 4.8g</p>	<p>[A] エネルギー 1586kcal 蛋白質 53.9g 脂質 41.9g 炭水化物 233g 食塩 6.1g [B] エネルギー 1670kcal 蛋白質 54.5g 脂質 51.2g 炭水化物 232.8g 食塩 5g</p>	<p>エネルギー 1466kcal 蛋白質 53.5g 脂質 38.7g 炭水化物 223.2g 食塩 6.6g</p>	<p>エネルギー 1565kcal 蛋白質 53.9g 脂質 46.4g 炭水化物 226.9g 食塩 5.3g</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 平井康平







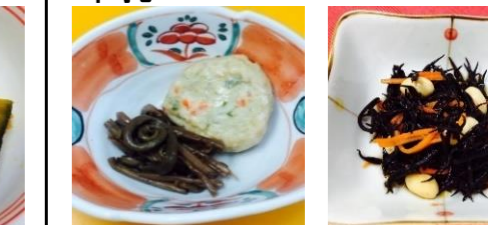





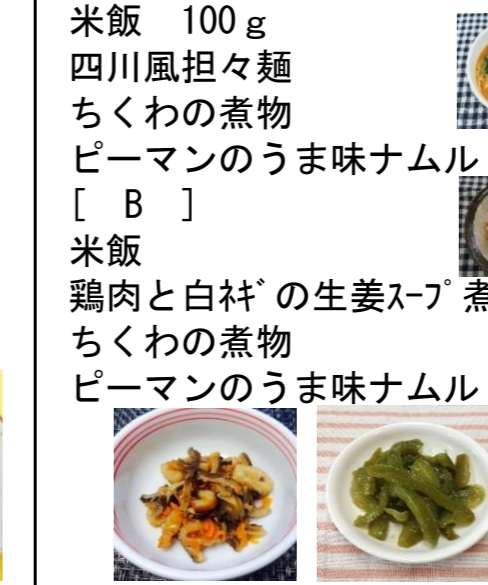






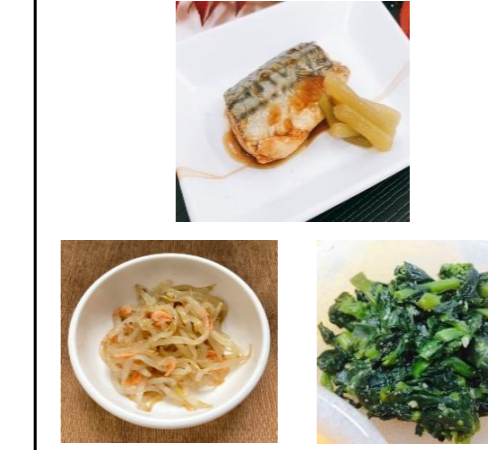
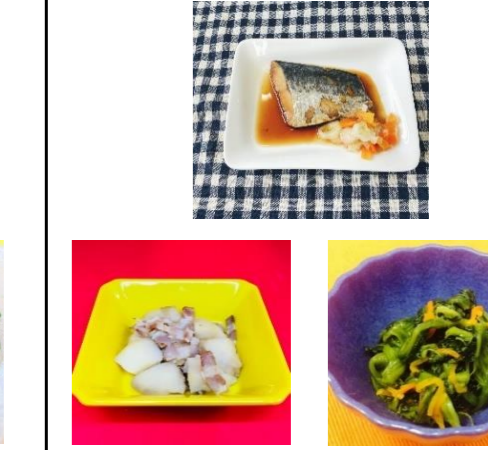
9月 献立表

モルツウェル株式会社

島根県松江市北陵町18番地1 TEL 0852-20-2400

常食

期間：2023/9/18～9/24

	9月18日 (月)	9月19日 (火)	9月20日 (水)	9月21日 (木)	9月22日 (金)	9月23日 (土)	9月24日 (日)
朝食	米飯 高野豆腐の卵とじ 具沢山野菜のトマトスープ 煮 NEW 牛乳 	米飯 しのだ煮 人参サラダ 牛乳 	米飯 麩と卵の煮物 もやしと鶏のドレッシング 和え 牛乳 	米飯 大豆煮 薩摩揚げの煮合わせ 牛乳 	米飯 炒り鶏 春菊とコーンのお浸し 牛乳 	米飯 はんぺんの卵とじ かぼちゃの煮物 牛乳 	米飯 ひろうすの炊き合わせ ひじきと大豆の煮物 牛乳 
昼食	赤飯 鮭の塩焼き 寿卵の煮合わせ ゆずなます 	米飯 鶏肉のハーブ焼き キャベツとしらすのあんかけ マカロニサラダ 	米飯 カレーロール 細切り昆布の煮物 小松菜とちくわのお浸し 	米飯 ぶり大根 れんこんと人参の煮物 オクラのごま和え 	米飯 ホッケフライ キャベツのソテー 若布とカニカマの酢の物 	[A] 米飯 100g 四川風担々麺 ちくわの煮物 ピーマンのうま味ナムル [B] 米飯 鶏肉と白身*の生姜スープ 煮 ちくわの煮物 ピーマンのうま味ナムル 	米飯 八宝菜 なすの煮物 ハムと野菜のマリネサラダ 
夕食	米飯 豚肉のスタミナ炒め 大豆と筍の旨煮 菜の花のカニカマ和え 	米飯 あじの生姜煮 南瓜のごままぶし しろ菜と人参のお浸し 	米飯 ハヤシソースハンバーグ じゃが芋の洋風煮 春雨サラダしそ風味 	米飯 豚の山椒味噌焼き カリフラワーのクリーム煮 白菜のお浸し 	米飯 ぎせい豆腐 がんもの煮合わせ スイートポテトサラダ 	米飯 さばの照り煮 もやしと桜エビの炒め物 菜の花のごま和え 	米飯 さわらの幽庵焼き 里芋のへこん炒め ほうれん草と人参のお浸し 
一日分の摂取量	エネルギー 1532kcal 蛋白質 57.2g 脂質 37.2g 炭水化物 227.4g 食塩 6.1g	エネルギー 1510kcal 蛋白質 58.4g 脂質 34.4g 炭水化物 236.1g 食塩 5.1g	エネルギー 1501kcal 蛋白質 43.3g 脂質 38.2g 炭水化物 239.5g 食塩 5.6g	エネルギー 1515kcal 蛋白質 58.2g 脂質 35.6g 炭水化物 238.6g 食塩 5.3g	エネルギー 1563kcal 蛋白質 44.2g 脂質 40.8g 炭水化物 249.2g 食塩 4.5g	[A] エネルギー 1649kcal 蛋白質 54g 脂質 44g 炭水化物 248.3g 食塩 9.5g [B] エネルギー 1566kcal 蛋白質 57.4g 脂質 40.3g 炭水化物 234.6g 食塩 5.8g	エネルギー 1493kcal 蛋白質 49.7g 脂質 35.6g 炭水化物 234.5g 食塩 4.7g

※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





9月 献立表

モルツウェル株式会社

島根県松江市北陵町18番地1 TEL 0852-20-2400

常食

期間：2023/9/25～9/30

	9月25日 (月)	9月26日 (火)	9月27日 (水)	9月28日 (木)	9月29日 (金)	9月30日 (土)	
朝食	パン スクランブルエッグ 三色ピーマンのしらす和え 牛乳 	米飯 豆乳仕立ての野菜蒸し チンゲン菜のお浸し 牛乳 	米飯 トマトスクランブル&ウイナーセット カリフラワーの中華甘酢 牛乳 	米飯 豆腐のチャンプルー 菜の花とかまぼこの煮浸し 牛乳 	米飯 だし巻き卵 ぜんまいと揚げの煮物 牛乳 	米飯 鶏団子のポトフ ブロッコリーのカブサダ 牛乳 	
昼食	米飯 白身魚のバジル焼き 切り干し大根の炒め煮 小松菜のカニカマ和え 	[A] 米飯 エビフライ きのこことベーコンのソテー ごぼうサラダ [B] 米飯 エビチリ きのこことベーコンのソテー ごぼうサラダ 	米飯 洋風チーズ入りハンバーグ インゲンとベーコンのソテー 3種の豆と豆乳のサラダ 	米飯 牛皿 かぼちゃのカニあんかけ 白菜と人参のお浸し 	米飯 豚肉と白菜のあっさり煮 花しんじょうの煮合わせ ほうれん草のピナッツ和え 	米飯 さばのからし焼き しろ菜の煮浸し 桜エビとしらすのおろし和え 	
夕食	米飯 鶏肉と玉葱の甘ポン酢煮 じゃが芋とマッシュルームのソテー ブロッコリーのドレッシング和え 	米飯 豚肉のオムスターソース炒め さつま芋と昆布の煮物 人参とツナサラダ 	米飯 焼きあじの南蛮漬け 大根の煮物柚子添え 春菊のごま和え 	米飯 ホキの煮つけ かつお節 オニオンとハムのサラダ 	米飯 たらのあんかけ 里芋のゆずそばろ キャベツの浅漬け 	[A] ハヤシライス チンゲン菜のソテー 若布と錦糸卵の酢の物 [B] 米飯 牛すき煮 チンゲン菜のソテー 若布と錦糸卵の酢の物 	
一日分の摂取量	エネルギー 1518kcal 蛋白質 60g 脂質 48.3g 炭水化物 209.2g 食塩 5.6g	[A] エネルギー 1661kcal 蛋白質 46.5g 脂質 53.8g 炭水化物 238.2g 食塩 4.8g [B] エネルギー 1622kcal 蛋白質 45.7g 脂質 48.7g 炭水化物 240.5g 食塩 5.3g	エネルギー 1590kcal 蛋白質 54.8g 脂質 47.8g 炭水化物 228.8g 食塩 6.3g	エネルギー 1506kcal 蛋白質 48.4g 脂質 37.5g 炭水化物 233.4g 食塩 5.2g	エネルギー 1389kcal 蛋白質 49.3g 脂質 28.5g 炭水化物 224.9g 食塩 6.3g	[A] エネルギー 1578kcal 蛋白質 46.2g 脂質 48.7g 炭水化物 229.3g 食塩 6.4g [B] エネルギー 1557kcal 蛋白質 46.8g 脂質 46.5g 炭水化物 228.3g 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 平井康平

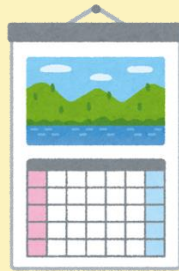
9月18日は敬老の日

9月の第3月曜日は「敬老の日」です。大切なおじいちゃんとおばあちゃんに日頃の感謝の気持ちを伝えることができる特別な1日です。敬老の日の存在は知っていても、実際はどういう日で何をしたらよいのか知らない人が多いのではないのでしょうか。今回は敬老の日の意味や由来、お祝いに関する事柄をまとめてご紹介します。

敬老の日とは？どのような意味があるの？

○敬老の日とは

国民の祝日で「多年にわたり社会につくしてきた老人を敬愛し、長寿を祝う日」として制定されています。家族や身近な年長者を敬い、健康を願う日なのです。



○敬老の日の由来

1947年、兵庫県の野間谷村で「年配者を大切にして、知恵を生かした村づくりをしよう」と9月15日を「としよりの日」としたのがはじまりとされています。

やがて全国へと広がり、としよりという表現が良くないということから「老人の日」に改称。そして1966年に「敬老の日」として国民の祝日に制定されました。



何歳からどのように祝えばいい？

○何歳の人からが対象になるの？

何歳の人からが対象になるか特に決まりはありません。人生100年時代の今、長く現役で働く人も多く、一概に年齢で線引きするのは難しくなっています。一般的に、定年退職した年から、孫が生まれてからといったタイミングで敬老の日のお祝いをはじめの人が多いようです。



○敬老の日を祝う方法

孫からおじいちゃん、おばあちゃんにプレゼントをあげることが多いようです。直接会いに行ってお孫さんの顔を見せるのが一番喜ばれます。会いに行くことが難しい場合は似顔絵や手紙などをお祝いの言葉と共に贈るのも良いです。



年齢とともに味を感じにくくなる？

美味しく食べることは人が生きていく上での楽しみであり、健康を維持するための大事な要素です。年齢とともに私たちの体には数々の変化が訪れます。その中でも特に感じやすさが変化するのが「味覚」で、年を重ねるごとに食べ物の味が薄く感じられるといわれています。今回は味覚の変化はなぜ起こるのか、そして対処法はどうしたらよいのか解説します。

どうして味覚が変化するの？

○味蕾の減少

味は舌や口腔内にある「味蕾」で感じており、この味蕾が減少することで味を感じにくくなります。

○唾液の減少・口腔内の乾燥

唾液には食べ物を分解する酵素が含まれており、味覚を感じるために重要な役割を果たしています。年齢とともに唾液の分泌量が減少するため、食べ物の味わいを感じにくくなります。

○薬による副作用

高齢になると様々な病気のために薬を服用しますが、中には味を感じる味蕾を形成するために必要な亜鉛の吸収を阻害するものもあります。薬を飲み始めてから味覚の変化に気づいた場合は医師や薬剤師に相談しましょう。



いつまでもおいしく食べるためには？

○亜鉛をしっかり摂る

亜鉛には味蕾を形成する働きがあるため積極的に摂るようにしましょう。カキやレバーなどに多く含まれます。苦手な方は牛肉や卵、チーズやナッツ類などを食べましょう。

○唾液の分泌を促す

食べ物をよく噛むことは唾液を分泌させ、味覚を活性化する助けとなります。また酸味があるものや汁気が多い物を食べるのも効果的です。

○舌・口腔内をきれいにする

舌の表面に「舌苔」と呼ばれる白いものがあると味を感じにくくなります。歯ブラシなどで舌苔を取り除いたり、マウスウォッシュなどで口腔内をきれいにするようにしましょう。

