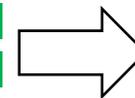




# 令和6年9月 献立表

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

### かぼちゃのふわふわ豆腐

白身魚のすり身に南瓜や玉葱、豆乳を加え、さらかな食感に仕上がったふわふわ豆腐を京風のだしで味付けしました。



### ねぎ焼きチヂミ

キャベツとねぎの入った食べやすい一口サイズのチヂミです。中華風のたれと一緒に召し上がりください。



### 蓮根とたらこの柚子和え

たらこの食感と柚子のさわやかな風味が特徴の蓮根と大根葉の和えものです。



## 9月16日は敬老の日

### お品書き

- ・ 赤飯
- ・ 赤魚の西京焼き
- ・ 寿厚焼き玉子
- ・ 紅白なます



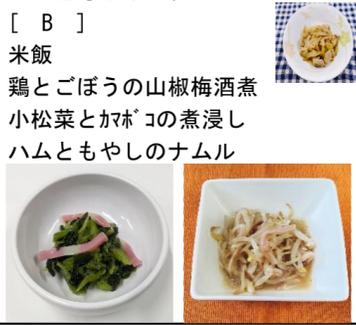
# 9月 献立表

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：2024/8/26～9/1

	8月26日 (月)	8月27日 (火)	8月28日 (水)	8月29日 (木)	8月30日 (金)	8月31日 (土)	9月1日 (日)
朝食	米飯 五目豆煮 大根の海苔サラダ 牛乳 	米飯 トマトスラップ&ウインナーセット 春菊のツナ和え 牛乳 	米飯 エビの彩りしんじょう 白菜の洋風煮浸し 牛乳 	米飯 八幡巻き もやしと若布のさっぱり和え 牛乳 	米飯 豚肉と昆布の沖縄風炒め 人参と卵の和え物 牛乳 	パン チーズオムレツ カリフラワーとツナのサワー漬け 牛乳 	米飯 大豆としらすの煮物 春菊のお浸し 牛乳 
昼食	米飯 豚肉の卵とじ なすの煮物 しる菜と人参のお浸し 	米飯 あじの煮つけ じゃが芋とマッシュルームのソテー 若布と錦糸卵の酢の物 	米飯 チキン南蛮 NEW ぜんまいと揚げの煮物 マカロニサラダ 	米飯 エビチリ はんぺんの煮合わせ フゲン菜としらすのお浸し 	米飯 かぼちゃコロケ れんこんと人参の煮物 菜の花のカニカマ和え 	米飯 ぶりの照り焼き 金時煮豆 キャベツの浅漬け 	米飯 さんまの塩焼き 里芋の煮ころがし ピーマンのうま味ナムル 
夕食	米飯 赤魚の中華あんかけ にんじんしゅうまい 菜の花のお浸し 	[ 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 鶏とごぼうの山椒梅酒煮 小松菜とかぼこの煮浸し ハムともやしのナムル 	米飯 ゴーヤチャンプルー 人参とさつま揚げの佃煮風 鶏とブロッコリーの柚子和え 	米飯 さばのみりん焼き じゃが芋のカレー炒め しる菜とコーンのお浸し 	米飯 タラの彩りピーマンソースかけ さつま芋と小松菜の和風生姜あん 3種の豆と豆乳のサラダ 	米飯 鶏のチリソース煮 ちくわの煮物 春雨サラダしそ風味 	米飯 豆腐の中華風うま煮 薩摩揚げの炒り煮 ブロッコリーのドレッシング和え 
一日分の摂取量	エネルギー 1506kcal 蛋白質 49.1g 脂質 42.2g 炭水化物 223.8g 食塩 5.2g	[A] エネルギー 1503kcal 蛋白質 51.1g 脂質 37.2g 炭水化物 229.4g 食塩 6.1g [B] エネルギー 1519kcal 蛋白質 54.5g 脂質 39.9g 炭水化物 225.6g 食塩 5.1g	エネルギー 1601kcal 蛋白質 48.6g 脂質 46.3g 炭水化物 240.1g 食塩 5.7g	エネルギー 1500kcal 蛋白質 49.3g 脂質 37.7g 炭水化物 234.7g 食塩 4.8g	エネルギー 1600kcal 蛋白質 48.1g 脂質 38.1g 炭水化物 259.1g 食塩 5.6g	エネルギー 1526kcal 蛋白質 64.7g 脂質 37.2g 炭水化物 230.4g 食塩 6.6g	エネルギー 1512kcal 蛋白質 51.4g 脂質 39.4g 炭水化物 229g 食塩 5.8g

※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。

管理栄養士 平井康平

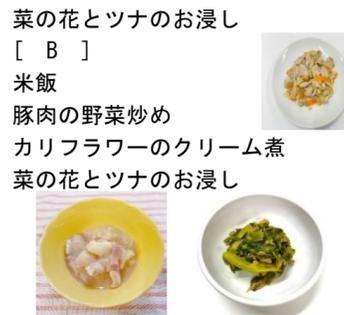
# 9月 献立表

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：2024/9/2～9/7

	9月2日 (月)	9月3日 (火)	9月4日 (水)	9月5日 (木)	9月6日 (金)	9月7日 (土)	9月8日 (日)
朝食	パン ウィ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 	米飯 しのだ煮 ふきのおかか和え 牛乳 	米飯 ス克蘭ブルエッグ ほうれん草とベーコンのソテー 牛乳 	米飯 炒り鶏 大根サラダ 牛乳 	米飯 豆乳よせ さつま芋と小松菜の和風生姜あん 牛乳 	米飯 オムレツ しろ菜のソテー 牛乳 
昼食	米飯 ハヤシスパンバーグ じゃが芋の洋風煮 キャベツのドレッシング和え 	米飯 カレーロール ひじきの煮物 オクラのごま和え 	米飯 ホキの煮つけ かぼちゃの煮物 なます 	米飯 鶏の旨煮 チンゲン菜の煮浸し 若布とカニカマの酢の物 	米飯 五目豆腐の銀あんかけ キャベツとハムの白だし煮 もやしとあげのごま酢 	米飯 さばのからし焼き カラフルピーマン炒め カリフラワーとアスパラのソテー 	米飯 豚肉のにんにく味噌炒め がんもの含め煮 春菊のおかか和え 
夕食	米飯 カレイの若狭焼き 揚げ茄子の生姜あん ほうれん草のお浸し 	米飯 鶏肉のバーベキュー焼き しろ菜とちくわの煮浸し 明太子スパゲティサラダ 	[ A ] 米飯 100g きつねうどん カリフラワーのクリーム煮 菜の花とツナのお浸し [ B ] 米飯 豚肉の野菜炒め カリフラワーのクリーム煮 菜の花とツナのお浸し 	米飯 めばるのハーブ焼き ピーマンと竹輪のきんぴら じゃが芋のコロコロサラダ 	米飯 豚の生姜炒め 薩摩揚げの煮合わせ 白菜のツナ和え 	混ぜ込み青菜ご飯 鶏の照り煮 人参と揚げの炒め煮 スパゲティサラダ 	米飯 赤魚の煮つけ ひじきと舞茸の煮物 ブロッコリーのサラダ 
一日分の摂取量	エネルギー 1482kcal 蛋白質 51.3g 脂質 43.2g 炭水化物 218.4g 食塩 5.7g	エネルギー 1562kcal 蛋白質 50.2g 脂質 44.3g 炭水化物 237g 食塩 6g	[A] エネルギー 1404kcal 蛋白質 51.6g 脂質 26.5g 炭水化物 238.4g 食塩 7.7g [B] エネルギー 1515kcal 蛋白質 54.3g 脂質 38.3g 炭水化物 230g 食塩 5.1g	エネルギー 1572kcal 蛋白質 58.9g 脂質 42.9g 炭水化物 233.9g 食塩 5.6g	エネルギー 1575kcal 蛋白質 52.7g 脂質 44.7g 炭水化物 235.8g 食塩 5.5g	エネルギー 1641kcal 蛋白質 56.8g 脂質 49.8g 炭水化物 235.4g 食塩 6.2g	エネルギー 1548kcal 蛋白質 55.9g 脂質 45.5g 炭水化物 221.8g 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

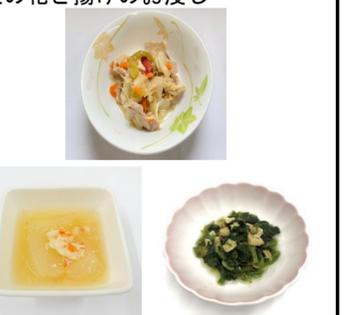
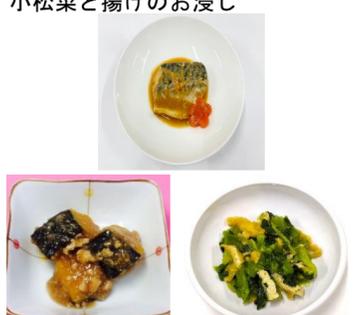
# 9月 献立表

モルツウェル株式会社

島根県松江市北陵町18番地1 TEL 0852-20-2400

常食

期間：2024/9/9～9/15

	9月9日 (月)	9月10日 (火)	9月11日 (水)	9月12日 (木)	9月13日 (金)	9月14日 (土)	9月15日 (日)
朝食	<p>パン チーズ入りスクランブルエッグ ポテトサラダ 牛乳</p> 	<p>米飯 エビ団子の旨煮 大豆煮 牛乳</p> 	<p>米飯 だし巻き卵 チンゲン菜のお浸し 牛乳</p> 	<p>米飯 豚肉と昆布の沖縄風炒め 白菜のゆかり和え 牛乳</p> 	<p>米飯 ベーコンと卵の洋風煮 きくらげのドレッシング和え 牛乳</p> 	<p>米飯 お豆のコンソメ煮 カリフラワーの甘酢 牛乳</p> 	<p>米飯 アスパラガスの卵炒め きんぴられんこん 牛乳</p> 
昼食	<p>米飯 ぶりの煮つけ なすの煮物 蒸し鶏のマリネ</p> 	<p>米飯 コロッケ 卵の花炒り 大根の白だし漬け</p> 	<p>米飯 麻婆豆腐 もやしと桜エビの炒め物 蓮根とたらこの柚子和え <b>NEW</b></p> 	<p>[ A ] チンレライス キャベツの卵炒め フルーツゼリー (パイン)</p> <p>[ B ] 米飯 ゆで鶏の南蛮 キャベツの卵炒め フルーツゼリー (パイン)</p> 	<p>米飯 白身魚のバジル焼き カナルマンとツナの炒り煮 ひじきと大根の酢の物</p> 	<p>米飯 鶏肉のすりおろしオムレツ じゃが芋と玉葱の炒め物 ほうれん草としらすのお浸し</p> 	<p>米飯 豚肉の南蛮漬け 冬瓜のとろみ煮 菜の花と揚げのお浸し</p> 
夕食	<p>米飯 照り焼きハンバーグ 菜の花とかまぼこの煮浸し はるさめサラダ</p> 	<p>米飯 牛皿 きんぴらごぼう ほうれん草のカニカマ和え</p> 	<p>米飯 さばの味噌煮 かぼちゃのそぼろあん 小松菜と揚げのお浸し</p> 	<p>米飯 たらの煮つけ 里芋の煮ころがし 玉ねぎと若布のナムル</p> 	<p>米飯 なすと豚肉のポン酢だれ 春菊と人参の煮浸し マカロニサラダ</p> 	<p>米飯 あじの生姜煮 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 さわらの照り焼き 里芋のベーコン炒め 若布とツナの酢の物</p> 
一日分の摂取量	<p>エネルギー 1585kcal 蛋白質 54.5g 脂質 50.1g 炭水化物 230.1g 食塩 6.6g</p>	<p>エネルギー 1546kcal 蛋白質 49.4g 脂質 34.4g 炭水化物 246.8g 食塩 6g</p>	<p>エネルギー 1555kcal 蛋白質 53.5g 脂質 41.7g 炭水化物 234.1g 食塩 5.5g</p>	<p>[A] エネルギー 1518kcal 蛋白質 45.2g 脂質 35.9g 炭水化物 247.3g 食塩 5.7g</p> <p>[B] エネルギー 1495kcal 蛋白質 54.7g 脂質 34.1g 炭水化物 237.7g 食塩 4.7g</p>	<p>エネルギー 1619kcal 蛋白質 51.9g 脂質 55.8g 炭水化物 219.5g 食塩 5.2g</p>	<p>エネルギー 1476kcal 蛋白質 52g 脂質 34.3g 炭水化物 231.9g 食塩 5.2g</p>	<p>エネルギー 1568kcal 蛋白質 53.2g 脂質 43.8g 炭水化物 231g 食塩 5.1g</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

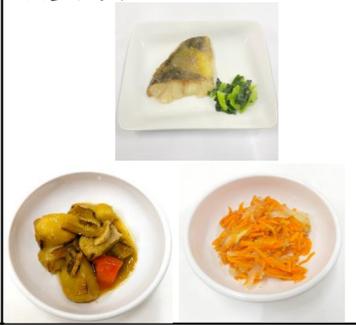
# 9月 献立表

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：2024/9/16～9/22

	9月16日 (月)	9月17日 (火)	9月18日 (水)	9月19日 (木)	9月20日 (金)	9月21日 (土)	9月22日 (日)
朝食	米飯 炒り豆腐 ブロッコリーのドレッシング和え 牛乳 	米飯 麩と卵の煮物 チンゲン菜のピーナッツ和え 牛乳 	パン 豚肉と玉ねぎの炒め物 ほうれん草とコーンの煮浸し 牛乳 	米飯 ねぎ焼きチヂミ <b>NEW</b> 3色野菜の中華風ごま和え 牛乳 	米飯 大豆のトマト煮 菜の花のお浸し 牛乳 	米飯 豆乳仕立ての野菜蒸し ひじきの煮物 牛乳 	米飯 高野豆腐の卵とじ 三色ピーマンのおかか和え 牛乳 
昼食	赤飯 赤魚の西京焼き 寿厚焼き玉子 紅白なます 	米飯 塩豚 さつま芋の煮物 ピーマンのうま味ナムル 	米飯 チキンカツ 切り干し大根煮 春菊とちくわの和え物 	米飯 ぶり大根 かぼちゃの煮物 しろ菜と人参のお浸し 	[ A ] 焼きサバ寿司 れんこんと人参の煮物 オクラのごま和え [ B ] 米飯 さばの照り煮 れんこんと人参の煮物 オクラのごま和え 	米飯 豚肉のチャブチェ風 揚げ茄子といんげんの生姜飴 ほうれん草とかかの白和え 	米飯 めばるの煮つけ 白菜の洋風煮浸し オニオンサラダ 
夕食	米飯 鶏肉と玉葱の甘ポン酢煮 大豆と筍の旨煮 かぼちゃサラダ 	米飯 カレイの煮つけ コニャクと薩摩揚げの炒煮 いんげんのおかか和え 	米飯 ホッケの塩焼き ごった煮 人参サラダ 	米飯 鶏肉のカレー煮 じゃが芋の煮ころがし 春雨サラダしそ風味 	米飯 豆腐ハンバーグキノコあんかけ はんぺんの卵とじ カワラの粒マスタードサラダ 	米飯 たらあんのかけ ブロッコリーとパセリのソテー もやしと若布のさっぱり和え 	[ A ] キーマカレーライス チンゲン菜の塩炒め フルーツゼリー (りんご) [ B ] 米飯 回鍋肉 (ホイコーロ) チンゲン菜の塩炒め フルーツゼリー (りんご) 
一日分の摂取量	エネルギー 1519kcal 蛋白質 62.9g 脂質 32.1g 炭水化物 238.4g 食塩 5.6g	エネルギー 1539kcal 蛋白質 50.7g 脂質 38.4g 炭水化物 240.5g 食塩 5.7g	エネルギー 1488kcal 蛋白質 49.8g 脂質 43.6g 炭水化物 220.1g 食塩 6.9g	エネルギー 1506kcal 蛋白質 54.4g 脂質 34.2g 炭水化物 242.9g 食塩 5g	[A] エネルギー 1438kcal 蛋白質 49.1g 脂質 27.7g 炭水化物 240.3g 食塩 7.3g [B] エネルギー 1523kcal 蛋白質 50g 脂質 37g 炭水化物 240.7g 食塩 6.3g	エネルギー 1532kcal 蛋白質 51.6g 脂質 41.6g 炭水化物 234.1g 食塩 6g	[A] エネルギー 1482kcal 蛋白質 47.4g 脂質 35.8g 炭水化物 239.6g 食塩 4.7g [B] エネルギー 1579kcal 蛋白質 48.4g 脂質 44.9g 炭水化物 238.3g 食塩 4.3g

※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：2024/9/23～9/29

	9月23日 (月)	9月24日 (火)	9月25日 (水)	9月26日 (木)	9月27日 (金)	9月28日 (土)	9月29日 (日)
朝食	米飯 厚焼き玉子 ぜんまいと揚げの煮物 牛乳 	米飯 エビの彩りしんじょう 菜の花とベーコンの煮浸し 牛乳 	米飯 いら玉 ハムと野菜のマリネサラダ 牛乳 	米飯 豆腐のチャンプルー モロヘイヤのお浸し 牛乳 	パン 洋風スクランブル&ウイナーセット 3種の豆と豆乳のサラダ 牛乳 	米飯 鶏団子のポトフ ひじきと舞茸の煮物 牛乳 	米飯 豆腐の中華きのこあんかけ 菜の花の和え物 牛乳 
昼食	米飯 ぎせい豆腐の野菜あんかけ しる菜の煮浸し スイートポテトサラダ 	[ A ] 米飯 100g 四川風担々麺 切干と薩摩揚げの煮物 若布とカニカマの酢の物 [ B ] 米飯 鶏肉の生姜照り焼き 切干と薩摩揚げの煮物 若布とカニカマの酢の物 	米飯 ホッケフライ ピーマンと竹輪のきんぴら 白菜とカボチャのお浸し 	米飯 さわらの西京焼き もやし炒め 人参とツナのサラダ 	米飯 カ-煮込みハンバーグ しる菜のソテー はるさめサラダ 	米飯 ホキの味噌煮 卵の花の柚子風味 ピーマンの梅和え 	米飯 鶏肉のハーブ焼き 大根しりしり いんげんのごま和え 
夕食	米飯 鶏肉のマスタード焼き 春菊とカボチャの煮浸し ごぼうサラダ 	米飯 さばのみりん焼き 里芋の煮物 キャベツともずくの和え物 	米飯 豚の甘辛煮 かぼちゃのふわふわ豆腐 NEW カリフラワーの中華甘酢 	米飯 鶏のすっぱ煮 さつま芋と昆布の煮物 小松菜とコーンのお浸し 	米飯 あじの煮つけ 切干大根と高野豆腐の煮物 ふきのおかか和え 	米飯 豚すき焼き かぼちゃのレーズン煮 ブロccoliのおろし和え 	米飯 赤魚の煮つけ なすの煮物 ポテトサラダ 
一日分の摂取量	エネルギー 1525kcal 蛋白質 51.9g 脂質 39.5g 炭水化物 232.3g 食塩 5.2g	[A] エネルギー 1639kcal 蛋白質 53.7g 脂質 44.4g 炭水化物 245.3g 食塩 9g [B] エネルギー 1541kcal 蛋白質 57.8g 脂質 40.5g 炭水化物 228.2g 食塩 5g	エネルギー 1528kcal 蛋白質 49.4g 脂質 37.8g 炭水化物 240.1g 食塩 5.5g	エネルギー 1530kcal 蛋白質 55.9g 脂質 38.8g 炭水化物 232.1g 食塩 5.2g	エネルギー 1554kcal 蛋白質 57.5g 脂質 47.8g 炭水化物 220.9g 食塩 7.1g	エネルギー 1566kcal 蛋白質 51.7g 脂質 36.2g 炭水化物 251.7g 食塩 5.5g	エネルギー 1503kcal 蛋白質 57.7g 脂質 37g 炭水化物 228.5g 食塩 5g

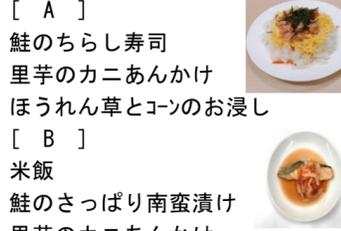
※写真と実物では付け合せ等が異なる場合がありますのでご了承ください。

管理栄養士 平井康平

# 9月 献立表

モルツウェル株式会社  
島根県松江市北陵町18番地1 TEL 0852-20-2400

常食  
期間：2024/9/30

9月30日 (月)	
朝食	<p>米飯 だし巻き卵 キャベツの浅漬け 牛乳</p> 
昼食	<p>米飯 豚の味噌煮 もやしと桜エビの炒め物 マカロニサラダ</p> 
夕食	<p>[ A ] 鮭のちらし寿司 里芋のカニあんかけ ほうれん草とコーンのお浸し</p>  <p>[ B ] 米飯 鮭のさっぱり南蛮漬け 里芋のカニあんかけ ほうれん草とコーンのお浸し</p> 
一日分の摂取量	<p>[A] エネルギー 1511kcal 蛋白質 48.8g 脂質 37.5g 炭水化物 233.2g 食塩 4.6g</p> <p>[B] エネルギー 1546kcal 蛋白質 54.1g 脂質 37.5g 炭水化物 233.8g 食塩 4.2g</p>

### 季節の変わり目を健康に過ごすためには？

気温が下がり、さわやかな行楽シーズンである秋ですが、なぜか体調を崩しやすいと感じておられないですか？  
9月は季節の変わり目でもあり、過ごしやすい気候になったにも関わらず、体調不良になりやすい季節でもあります。この時期を元気に過ごすために、体調不良の原因と対処法を知り、行楽の秋、読書の秋など楽しみましょう！

### どうして秋は体調不良が起こりやすいの？

- 「夏の冷え」による疲れが残っている  
夏は冷房や冷たい飲み物による体の冷えから、胃腸機能が低下しがちです。その状態で秋に入り気温が下がると、体の冷えが進んでしまうことがあります。
- 急激な気温の変化  
秋になると、朝晩は涼しく、日中はまだまだ暑い日が続きます。寒暖差の激しい秋は、自律神経のバランスが崩れやすく、「体がだるい」、「頭痛がする」といった体調不良の原因になります。
- 空気の乾燥  
秋になると、空気がどんどん乾燥していきます。湿度が低い秋は、汗がすぐに乾いてしまうため、水分補給のタイミングを逃してしまいがちです。水分不足は、便秘や肌荒れ、のどの痛みなど体調不良の原因になります。



### 季節の変わり目を元気に過ごすためには？

- 体を温める  
体を温めることを意識して生活しましょう。具体的には、温かい飲み物を飲む、湯舟につかる、首元を温めるなど、毎日無理なくできることを習慣にしましょう。
- 水分を積極的にとる  
秋は夏に比べると、のどの渇きを感じにくいですが、意識的に水分補給しましょう。水分補給には、常温の水や白湯がおすすめです。
- 食事に気を付ける  
旬の食材には、ビタミン・ミネラルなど栄養素が豊富です。秋が旬の南瓜やりんごなどの野菜・果物と、ご飯などの主食、肉、魚などの主菜を組み合わせるとバランスのよい食事をしましょう。



※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。

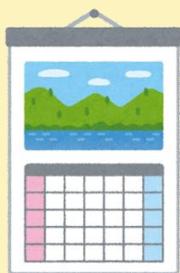
# 9月16日は敬老の日

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、実際はどういう日なのか詳しく知らない方も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、海外の敬老の日についてご紹介します。

## 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。



## 海外にも敬老の日があります！

祖父母や高齢者を大切に思う気持ちは世界共通のようです。海外の敬老の日について、一部ですがご紹介します。



### ○アメリカ「祖父母の日」

「労働者の日」の最初の日曜日が、祖父母や高齢者に感謝を表す日とされています。メッセージカードや、お花をプレゼントする習慣があるようです。

### ○中国「重陽節（ちょうようせつ）」

旧暦9月9日は重陽節とされ、2013年に「敬老の日」となりました。重陽節は「菊の節句」とも呼ばれ、菊の花と浮かべたお酒を飲んで、不老長寿を願う習慣があるそうです。他には、ご先祖様の墓参りをしたり、丘など高い場所に行き、厄除けや開運を祈願する家もあるとのことです。

