



令和7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

鶏唐揚げの甘酢みぞれあん

鶏の唐揚げとグリル野菜にみぞれあんを合わせました。
あんはさっぱりとした味付けで食べやすくなっております。



9月15日は敬老の日

おしながき
・赤飯
・赤魚の西京焼き
・寿厚焼き玉子
・紅白なます



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
島根県松江北陵町18番地1 TEL 0852-20-2400

常食
期間：2025/9/1～9/7

	9/1（月）	9/2（火）	9/3（水）	9/4（木）	9/5（金）	9/6（土）	9/7（日）
朝食	米飯 大豆としらすの煮物 春菊のお浸し 牛乳 	パンとジャム ウインナーと卵のキャップ 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 オクラのごま和え 牛乳 	米飯 しのだ煮 ふきのおかか和え 牛乳 	米飯 スクランブルエッグ ほうれん草とベーコンのソテー 牛乳 	米飯 炒り鶏 大根葉の和え物 牛乳 	米飯 豆腐の肉味噌かけ 小松菜のカニカマ和え 牛乳 
昼食	米飯 さわらの山椒焼き 里芋の煮っころがし ピーマンのうま味ナムル 	米飯 ハヤシソースハンバーグ じゃが芋の洋風煮 キャベツのドレッシング和え 	米飯 焼きあじの南蛮漬け ひじきの煮物 小松菜のお浸し 	米飯 ホキの煮つけ カリフラワーのクリーム煮 なます 	米飯 タンドリーチキン チンゲン菜の煮浸し じゃが芋のコロコロサラダ 	米飯 たららのあんかけ キャベツのウインナー炒め 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 スパゲティサラダ 
夕食	米飯 豚肉とチンゲン菜の旨辛炒め 薩摩揚げの炒り煮 カリフラワーのゆかり和え 	米飯 赤魚の味噌煮 なすのそぼろあんかけ ほうれん草のピーナッツ和え 	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 100 g きつねうどん かぼちゃの煮物 菜の花とツナのお浸し [B] 米飯 豚肉の野菜炒め かぼちゃの煮物 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 若布とカニカマの酢の物 	米飯 豚の生姜炒め 薩摩揚げの煮合わせ 大根サラダ 	混ぜ込み青菜ご飯（混ぜ込み） 鶏の照り煮 人参と揚げの炒め煮 カリフラワーの甘酢 
一日分の摂取量	エネルギー 1,505kcal 蛋白質 54.5g 脂質 37.1g 炭水化物 221.5g 食塩 6.0g	エネルギー 1,540kcal 蛋白質 53.4g 脂質 45.3g 炭水化物 217.2g 食塩 5.8g	エネルギー 1,510kcal 蛋白質 58.8g 脂質 35.4g 炭水化物 224.0g 食塩 6.1g	[A] エネルギー 1427kcal 蛋白質 50.8g 脂質 27.0g 炭水化物 237.2g 食塩 8.1g [B] エネルギー 1557kcal 蛋白質 54.5g 脂質 42.5g 炭水化物 227.8g 食塩 5.5g	エネルギー 1,558kcal 蛋白質 57.1g 脂質 42.4g 炭水化物 220.8g 食塩 5.6g	エネルギー 1,581kcal 蛋白質 56.8g 脂質 44.3g 炭水化物 223.8g 食塩 5.5g	エネルギー 1,578kcal 蛋白質 58.2g 脂質 43.6g 炭水化物 223.6g 食塩 6.0g

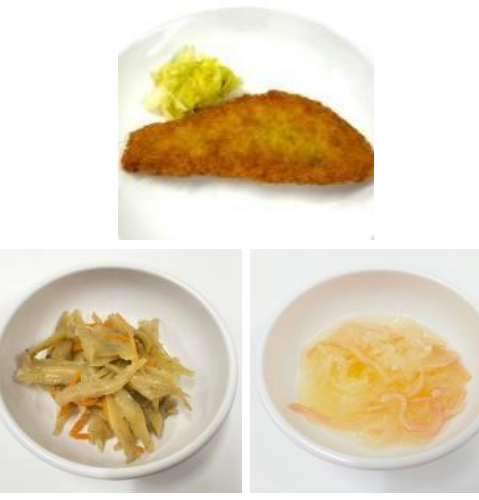
※写真と実物では付け合せ等が異なる場合がありますのでご了承ください。

管理栄養士 石川奈津子

9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：2025/9/8～9/14

	9/8（月）	9/9（火）	9/10（水）	9/11（木）	9/12（金）	9/13（土）	9/14（日）
朝食	米飯 厚焼き玉子 チンゲン菜のお浸し 牛乳 	パンとジャム チーズ入りスクランブルエッグ ポテトサラダ 牛乳 	米飯 エビ団子の旨煮 大豆煮 牛乳 	米飯 オムレツ しろ菜のソテー 牛乳 	米飯 豚肉と昆布の沖縄風炒め 白菜のゆかり和え 牛乳 	米飯 お豆のコンソメ煮 きくらげのドレッシング和え 牛乳 	パンとジャム ベーコンと卵の洋風煮 カリフラワーの粒マスタードサラダ 牛乳 
昼食	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 	米飯 さわらの煮つけ 高野の煮合わせ キャベツの浅漬け 	米飯 ホッケのフライ きんぴらごぼう 大根の白だし漬け 	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 	[A] チキンカレーライス キャベツの卵炒め フルーツゼリー [B] 米飯 ゆで鶏の南蛮 キャベツの卵炒め フルーツゼリー 	米飯 白身魚のバジル焼き かぶれマンとツタの炒り煮 ひじきと大根の酢の物 	米飯 豚肉のオイスターソース炒め じゃが芋と玉葱の炒め物 ほうれん草としらすのお浸し 
夕食	米飯 あじの生姜煮 ひじきと舞茸の煮物 ブロッコリーのカラフルサラダ 	米飯 鶏の旨煮 菜の花とかまぼこの煮浸し はるさめサラダ 	米飯 牛皿 卵の花炒り ほうれん草のカニカマ和え 	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 	米飯 たらの煮つけ 里芋の煮っころがし 玉ねぎと若布のナムル 	米飯 なすと豚肉のボン酢だれ 春菊と人参の煮浸し マカロニサラダ 	米飯 あじの味噌煮 こんにやくと竹輪の炒め物 キャベツの昆布和え 
一日分の摂取量	エネルギー 1,605kcal 蛋白質 57.9g 脂質 49.7g 炭水化物 217.7g 食塩 4.6g	エネルギー 1,550kcal 蛋白質 64.4g 脂質 40.8g 炭水化物 216.1g 食塩 7.0g	エネルギー 1,577kcal 蛋白質 50.9g 脂質 36.5g 炭水化物 237.6g 食塩 5.8g	エネルギー 1,584kcal 蛋白質 54.0g 脂質 42.5g 炭水化物 233.0g 食塩 5.5g	[A] エネルギー 1520kcal 蛋白質 46.0g 脂質 34.4g 炭水化物 249.2g 食塩 5.9g [B] エネルギー 1506kcal 蛋白質 55.5g 脂質 32.0g 炭水化物 239.8g 食塩 4.9g	エネルギー 1,555kcal 蛋白質 50.3g 脂質 48.3g 炭水化物 215.0g 食塩 5.4g	エネルギー 1,521kcal 蛋白質 58.2g 脂質 46.2g 炭水化物 208.7g 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 石川奈津子

9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：2025/9/15～9/21

	9/15（月）	9/16（火）	9/17（水）	9/18（木）	9/19（金）	9/20（土）	9/21（日）
朝食	米飯 炒り豆腐 きんぴられんこん 牛乳 	米飯 アスパラガスの卵炒め 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 	米飯 豚肉と玉ねぎの炒め物 ほうれん草とコーンのお浸し 牛乳 	米飯 ねぎ焼きチヂミ 3色野菜の中華風ごま和え 牛乳 	米飯 切り干し大根の炒め煮 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 
昼食	赤飯（炊き込み） 赤魚の西京焼き 寿厚焼き玉子 紅白なます 	米飯 さわらの照り焼き 大豆と筍の旨煮 春菊と人参のお浸し 	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 大豆としらすの煮物 春菊とちくわの和え物 	米飯 ぶりの煮つけ かぼちゃの煮物 しろ菜と人参のお浸し 	[A] 焼きサバ寿司 大豆のトマト煮 オクラのごま和え [B] 米飯 さばの照り煮 大豆のトマト煮 オクラのごま和え 	米飯 鶏唐揚げの甘酢みぞれあん NEW いんげんソテー ほうれん草とかかの白和え 
夕食	米飯 鶏肉と玉葱の甘ポン酢煮 里芋のベーコン炒め かぼちゃサラダ 	米飯 豚肉のスタミナ炒め 冬瓜のとりみ煮 菜の花と揚げのお浸し 	米飯 カレーの煮つけ コン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 ゆずなます 	米飯 鶏肉のカレー煮 じゃが芋の煮っころがし オニオンサラダ 	米飯 豚肉のデミソース煮 はんぺんの卵とじ ｶﾞﾌﾞﾜｰとﾂﾅのｻﾜｰ漬ｹ 	米飯 たらあのあんかけ さつま芋の甘露煮 もやしと若布のさっぱり和え 
一日分の摂取量	エネルギー 1,556kcal 蛋白質 60.2g 脂質 30.0g 炭水化物 247.0g 食塩 5.7g	エネルギー 1,523kcal 蛋白質 55.2g 脂質 40.8g 炭水化物 218.4g 食塩 5.6g	エネルギー 1,544kcal 蛋白質 51.0g 脂質 39.4g 炭水化物 231.4g 食塩 5.8g	エネルギー 1,556kcal 蛋白質 50.6g 脂質 40.3g 炭水化物 230.4g 食塩 6.4g	エネルギー 1,526kcal 蛋白質 54.4g 脂質 33.2g 炭水化物 239.9g 食塩 4.4g	[A] エネルギー 1590kcal 蛋白質 53.8g 脂質 47.2g 炭水化物 217.5g 食塩 5.8g [B] エネルギー 1676kcal 蛋白質 54.7g 脂質 56.7g 炭水化物 220.7g 食塩 4.7g	エネルギー 1,519kcal 蛋白質 49.8g 脂質 29.3g 炭水化物 253.2g 食塩 6.2g

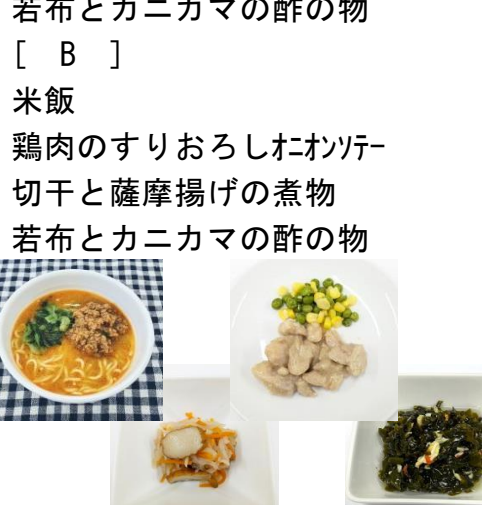
※写真と実物では付け合せ等が異なる場合がありますのでご了承ください。

管理栄養士 石川奈津子

9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：2025/9/22～9/28

	9/22（月）	9/23（火）	9/24（水）	9/25（木）	9/26（金）	9/27（土）	9/28（日）
朝食	米飯 高野の煮合わせ 三色ピーマンのおかか和え 牛乳 	米飯 ふんわり卵の甘酢あんかけ 薩摩揚げの炒り煮 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 五目豆煮 ハムと野菜のマリネサラダ 牛乳 	米飯 厚揚げの生姜煮 人参とツナのサラダ 牛乳 	パンとジャム 洋風スクランブル&ウインナーセット 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 
昼食	米飯 めばるの煮つけ 白菜の洋風煮浸し マカたまサラダ 	米飯 コロッケ ピーマンと竹輪のきんぴら きくらげのドレッシング和え 	[A] 米飯 100 g 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 鶏肉のすりおろしオムLETTE 切干と薩摩揚げの煮物 若布とカニカマの酢の物 	米飯 白身魚の蒸し煮 がんもの煮合わせ 白菜とがぼうのお浸し 	米飯 さわらの西京焼き もやし炒め モロヘイヤのお浸し 	米飯 カレー煮込みハンバーグ しろ菜の煮浸し はるさめサラダ 	米飯 カレイの若狭焼き ほうれん草と人参の煮浸し ピーマンの梅和え 
夕食	[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 豚の甘辛煮 チンゲン菜の塩炒め フルーツゼリー（りんご） 	米飯 鶏肉の生姜照り焼き 春菊とがぼうの煮浸し さつま芋サラダ 	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 豚肉とキャベツの甘味噌炒め かぼちゃのふわふわ豆腐 カリフラワーの中華甘酢 	米飯 鶏の利休煮 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 ブロッコリーのおろし和え 
一日分の摂取量	[A] エネルギー 1512kcal 蛋白質 48.0g 脂質 34.6g 炭水化物 238.4g 食塩 5.0g [B] エネルギー 1609kcal 蛋白質 52.0g 脂質 44.4g 炭水化物 237.0g 食塩 4.5g	エネルギー 1,604kcal 蛋白質 50.6g 脂質 40.5g 炭水化物 242.3g 食塩 5.9g	[A] エネルギー 1597kcal 蛋白質 53.7g 脂質 41.3g 炭水化物 236.9g 食塩 8.8g [B] エネルギー 1560kcal 蛋白質 52.5g 脂質 41.5g 炭水化物 228.1g 食塩 5.1g	エネルギー 1,545kcal 蛋白質 55.4g 脂質 42.5g 炭水化物 219.9g 食塩 5.6g	エネルギー 1,522kcal 蛋白質 60.9g 脂質 33.0g 炭水化物 228.6g 食塩 4.2g	エネルギー 1,524kcal 蛋白質 56.8g 脂質 43.1g 炭水化物 218.8g 食塩 7.4g	エネルギー 1,558kcal 蛋白質 53.7g 脂質 35.3g 炭水化物 241.6g 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 石川奈津子

9月献立表

	9/29（月）	9/30（火）					
朝食	米飯 豆腐のあんかけ 菜の花の和え物 牛乳 	米飯 厚焼き玉子 キャベツの浅漬け 牛乳 					
昼食	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 	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 					
夕食	米飯 赤魚の煮つけ なすの煮物 じゃが芋のコロコロサラダ 	[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 [B] 米飯 鮭のさっぱり南蛮漬 里芋のカニあんかけ ほうれん草とコーンのお浸し 					
一日分の摂取量	エネルギー 1,536kcal 蛋白質 57.2g 脂質 36.3g 炭水化物 229.7g 食塩 5.1g	[A] [B] エネルギー 1533kcal 1545kcal 蛋白質 48.3g 55.7g 脂質 39.2g 39.2g 炭水化物 230.6g 231.5g 食塩 4.7g 4.3g					

9月15日はひじきの日

9月15日はひじきの日で、1985（昭和59）年、三重県のひじき協同組合によって制定されました。日付は、ひじきが長寿に効果的とされていることから、当時「敬老の日」であった9月15日に制定。ひじきはカルシウム・鉄分等のミネラル、食物繊維が豊富で健康食・長寿食として親しまれています。ひじきを食べることで健康的な食生活を促す目的があります。



ひじきの栄養は？ 食べるとこんな効果がある？！

カルシウム

骨や歯の健康に必要であり、
骨粗しょう症の予防に役立ちます。



鉄

赤血球の生成を助け、貧血
の予防に役立ちます。



食物繊維

消化器官の健康を促進し、
便通を改善します。

マグネシウム

筋肉と神経の機能をサポート
します。

お赤飯

お赤飯とは小豆やささげ豆ともち米を蒸した「おこわ」のこと。最初は「赤米」と呼ばれるインディカ米を蒸したものでしたが、「小豆粥」などから徐々に現在の形になりました。北海道や青森県の一部では、甘納豆を赤飯に入れる風習があったり、千葉県では、特産物である落花生が用いられたりと、使われる豆の種類やアレンジには地方によって様々なケースがあります。

お赤飯の豆知識

なぜお祝いの席で食べるの？

その赤い色に秘密があるのです！昔は赤という色には呪力があり、災いを避ける力があると信じられていました。魔除けの意味を込めて、祝いの席でふるまわれ

いつごろから食べられるようになったの？

ルーツは古く平安中期の「枕草子」にあずき粥としてお赤飯の原形が書かれています。祝儀用となったのは室町時代で、江戸時代後期には一般庶民のハレの日の食卓にまで広がったのです。

お赤飯の赤い色はあずき色？

あずきを煮ると、煮汁が赤く色づきます。その煮汁をもち米に吸収させて蒸すのでお米があずき色に染まるのです。

