

令和2年 献立表

10月 新メニュー

豚カツの卵とじ



豚カツを野菜と卵でとじたメインメニューです。しっとり
と柔らかく食べやすいカツに
仕上がっています。

キャベツのごま酢和え



ごまの香りと酢の酸味でご
飯が進む和え物です。
ごまドレッシングを加えるこ
とでまろやかな酢感が楽しめ

豆腐の柳川風



食欲がない日でも食べやすい
豆腐をメインにした料理です。
柳川風の味付けで、豆腐と良く
合います。

とりごぼうのすき煮



鶏肉と相性の良いごぼうと野
菜を練り込んだ肉団子を、すき
焼き風の味付けで煮込みまし
た。鶏肉とごぼうのうまみで自
然と箸が進む1品です。

茎わかめの煮物



わかめの茎部分に当たる茎わかめ
は、コリコリとした食感がとても魅力的
な食材です。今回はごま油をたらし、
しょうゆ・みりん・酒などで炊いた煮物
にしました。

なすとつくねのフライ



なすの存在感と食べ応え
にこだわり、大きくカットし
たなすで鶏つくねを挟んだ
フライです。

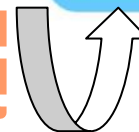


ブラッシュアップ メニュー

きのこのソテー

「味が薄い」、「においが気になる」という
ご意見をいただいております。
バターと香辛料で風味を効かせ、味付け
も改良致しました。

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。



10月 献立表

モルツウエル株式会社
島根県松江市黒田町454-3
TEL 0852-20-2400

常食
期間: 2020/9/28~10/4

	9月28日(月)	9月29日(火)	9月30日(水)	10月1日(木)	10月2日(金)	10月3日(土)	10月4日(日)
朝食	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 	パン トマト煮込みロールキャベツ 冬瓜のピクルス 牛乳 	米飯 れんこんと鶏の煮物 温奴 牛乳 	米飯 木の葉しんじょの煮物 畑菜の柚子和え 牛乳 	ふりかけ付きご飯 ふんわり卵の甘酢あんかけ 春菊のカニカマ和え 牛乳 
昼食	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 じゃが芋のカレー炒め 小松菜とカマボコのお浸し 	[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 	米飯 鶏もも肉のピリ辛炒め ひじきの煮物 ふきのおかか和え 	米飯 あじのカレー焼き きのこのソテー ブロッコリーの菜種和え 	米飯 鶏肉のハーブ焼き なすの煮物 もやしのごま酢 	米飯 ホキの煮つけ 里芋の煮合わせ 三色ピーマンのしらす和え 
夕食	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 	米飯 ぶりの照り焼き ほうれん草と人参の煮浸し きくらげのドレッシング和え 	米飯 塩豚 さつま芋のシロップ煮 小松菜のツナ和え 	米飯 さばのみりん焼き 大根と昆布の含め煮 ほうれん草のかまぼこ和え 	米飯 豚すき焼き 花高野巻きの煮物 えのきと若布の和え物 
一日分の摂取量	エネルギー 1523kcal 蛋白質 57.4g 脂質 36.2g 炭水化物 233.2g 食塩 5g	エネルギー 1628kcal 蛋白質 50.1g 脂質 50.5g 炭水化物 230.5g 食塩 5.4g	[A] エネルギー 1589kcal 蛋白質 55.5g 脂質 42.2g 炭水化物 238.2g 食塩 6.6g [B] エネルギー 1609kcal 蛋白質 57.4g 脂質 43.3g 炭水化物 237.5g 食塩 5.7g	エネルギー 1546kcal 蛋白質 61g 脂質 46g 炭水化物 215.3g 食塩 6g	エネルギー 1550kcal 蛋白質 63.3g 脂質 33.3g 炭水化物 241.4g 食塩 5.1g	エネルギー 1557kcal 蛋白質 53.3g 脂質 43.3g 炭水化物 227.4g 食塩 5.1g	エネルギー 1587kcal 蛋白質 51.2g 脂質 43.5g 炭水化物 237.6g 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。

献立開発課 管理栄養士 佐藤 牧子

10月 献立表

モルツウエル株式会社
島根県松江市黒田町454-3
TEL 0852-20-2400

常食
期間: 2020/10/5~10/11

	10月5日(月)	10月6日(火)	10月7日(水)	10月8日(木)	10月9日(金)	10月10日(土)	10月11日(日)
朝食	米飯 あじの塩焼き 菜の花と人参のお浸し 牛乳 	米飯 八幡巻き 千切り大根の酢漬け 牛乳 	パン チーズオムレツ マカロニサラダ 牛乳 	米飯 しのだ煮 菜の花のお浸し 牛乳 	米飯 ねぎたま焼き きんぴられんこん 牛乳 	米飯 ロールキャベツ 明太子スパゲティサラダ 牛乳 	米飯 デミグラスオムレツ チンゲン菜としらすのお浸し 牛乳 
昼食	米飯 なすとつくねのフライ NEW ちくわの煮物 オニオンサラダ 	米飯 豚肉のデミソース煮 小松菜の煮浸し 人参と卵のごま和え 	米飯 ますのソテー 金時煮豆 はるさめサラダ 	米飯 豚カツの卵とじ NEW 茎わかめの煮物 NEW キャベツのドレッシング和え 	米飯 鶏のバターしょうゆ焼き 里芋の煮物 大根とかかのイタリアンサラダ 	[A] ツナちらし寿司 かのご高野の煮物 小松菜のお浸し [B] 米飯 カレイの煮つけ かのご高野の煮物 小松菜のお浸し 	米飯 さわらの南部焼き 細切り昆布の煮物 キャベツのごま酢和え NEW 
夕食	米飯 鶏の旨煮 大豆のトマト煮 カリフラワーのゆかり和え 	[A] 米飯 100g えび天うどん しゅうまい チンゲン菜とコンのお浸し [B] 米飯 赤魚のねぎ蒸し しゅうまい チンゲン菜とコンのお浸し 	米飯 とりごぼう団子のすき煮 NEW 大根と揚げのうま煮 ほうれん草と人参のお浸し 	米飯 牛肉のトマト炒め インゲンとベーコンのソテー かぼちゃサラダ 	米飯 さばの味噌煮 エビの彩りしんじょ 春菊と人参のお浸し 	米飯 豚の青じそ炒め カラフルピーマン炒め もやしの酢の物 	米飯 ハンバーグチリソース じゃが芋とマッシュルームのソテー 3種の豆と豆乳のサラダ 
一日分の摂取量	エネルギー 1553kcal 蛋白質 53.4g 脂質 38g 炭水化物 243.1g 食塩 4.5g	[A] エネルギー 1650kcal 蛋白質 48.9g 脂質 48.8g 炭水化物 248.7g 食塩 7.2g [B] エネルギー 1630kcal 蛋白質 54.6g 脂質 50.7g 炭水化物 232.8g 食塩 4.2g	エネルギー 1528kcal 蛋白質 51.4g 脂質 32.7g 炭水化物 239.8g 食塩 6.4g	エネルギー 1550kcal 蛋白質 51.4g 脂質 42.1g 炭水化物 233.7g 食塩 5.2g	エネルギー 1693kcal 蛋白質 59.1g 脂質 50.8g 炭水化物 234.7g 食塩 4.5g	[A] エネルギー 1591kcal 蛋白質 44g 脂質 53.9g 炭水化物 219.6g 食塩 6.4g [B] エネルギー 1558kcal 蛋白質 50.4g 脂質 48.2g 炭水化物 220.7g 食塩 5.8g	エネルギー 1574kcal 蛋白質 53.8g 脂質 39.9g 炭水化物 240.8g 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。

献立開発課 管理栄養士 佐藤 牧子

10月 献立表

モルツウエル株式会社
島根県松江市黒田町454-3
TEL 0852-20-2400

常食
期間: 2020/10/12~10/18

	10月12日(月)	10月13日(火)	10月14日(水)	10月15日(木)	10月16日(金)	10月17日(土)	10月18日(日)
朝食	米飯 エビ団子の旨煮 かぼちゃのいとし煮 牛乳 	米飯 炒り鶏 スイートポテトサラダ 牛乳 	米飯 豆乳仕立ての野菜蒸し 菜の花のツナ和え 牛乳 	パン ベーコンエッグ か فراワーの粒マスタードサラダ 牛乳 	米飯 高菜と豚肉のオイマヨ炒め 花しんじょうの煮合わせ 牛乳 	米飯 高野豆腐の卵とじ 小松菜とかぼちゃのお浸し 牛乳 	米飯 五目豆煮 春菊のごま和え 牛乳 
昼食	米飯 鶏のにんにくだれ煮 蒸しなす 小松菜とちくわのお浸し 	米飯 豚の甘辛煮 黒花豆の甘煮 ほうれん草のお浸し 	米飯 鶏のすっぱ煮 里芋のカニあんかけ 春菊とかまぼこの和え物 	米飯 めばるの煮つけ れんこんと人参の煮物 チンゲン菜と人参のお浸し 	米飯 さばの梅煮 さつま芋の煮物 もやしと若布のさっぱり和え 	米飯 アジつみれの和風あんかけ きんぴらごぼう ブロッコリーのドレッシング和え 	[A] オムハヤシライス 豆腐よせ フルーツゼリー(白桃) [B] 米飯 牛皿 豆腐よせ フルーツゼリー(白桃) 
夕食	松茸ご飯 ぶりの煮つけ がんもの煮物 こんにゃくのおかか和え 	米飯 鮭の幽庵焼き 切り干し大根煮 おくらのごま和え 	米飯 赤魚の生姜煮 麻婆茄子 スパゲティサラダ 	[A] ポークカレーライス 大根の旨煮 畑菜のお浸し [B] 米飯 豚肉のスタミナ炒め 大根の旨煮 畑菜のお浸し 	米飯 豆腐ハンバーグキコあんかけ 薩摩揚げの炒り煮 白菜のお浸し 	米飯 鶏の照り煮 じゃが芋のカレー炒め キャベツの浅漬け 	米飯 カレイの若狭焼き ほうれん草のソテー ふきのおかか和え 
一日分の摂取量	エネルギー 1579kcal 蛋白質 63.1g 脂質 40.1g 炭水化物 231g 食塩 5.7g	エネルギー 1634kcal 蛋白質 56.4g 脂質 43.1g 炭水化物 243.3g 食塩 4.9g	エネルギー 1564kcal 蛋白質 60.6g 脂質 39.8g 炭水化物 227.2g 食塩 4.8g	[A] エネルギー 1483kcal 蛋白質 50.1g 脂質 40.3g 炭水化物 224.6g 食塩 7.1g [B] エネルギー 1542kcal 蛋白質 54.6g 脂質 47.3g 炭水化物 217.8g 食塩 6.6g	エネルギー 1555kcal 蛋白質 50.1g 脂質 36.6g 炭水化物 246.2g 食塩 5.7g	エネルギー 1533kcal 蛋白質 54.5g 脂質 38g 炭水化物 233.6g 食塩 5.1g	[A] エネルギー 1626kcal 蛋白質 53.5g 脂質 43.4g 炭水化物 245.6g 食塩 7.2g [B] エネルギー 1590kcal 蛋白質 51.7g 脂質 40.7g 炭水化物 243.1g 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。

献立開発課 管理栄養士 佐藤 牧子

10月 献立表

モルツウエル株式会社
島根県松江市黒田町454-3
TEL 0852-20-2400

常食
期間: 2020/10/19~10/25

	10月19日(月)	10月20日(火)	10月21日(水)	10月22日(木)	10月23日(金)	10月24日(土)	10月25日(日)
朝食	米飯 ふろふき鶏大根 春雨サラダしそ風味 牛乳 	米飯 さんまあられ 人参とちくわの炒り煮 牛乳 	米飯 鶏団子のポトフ いんげんソテー 牛乳 	ふりかけ付きご飯 炒り豆腐 ぜんまいと揚げの煮物 牛乳 	米飯 エビの彩りしんじょ 若布の生姜甘酢 牛乳 	パン スペイン風オムレツ 小松菜のソテー 牛乳 	米飯 高野豆腐と芽ひじきの煮物 かぼちゃのレーズン煮 牛乳 
昼食	米飯 ますの塩焼き ひろすの炊き合わせ なすの揚げびたし 	米飯 たらカツ かぼちゃの煮物 しらすとキャベツのポン酢和え 	米飯 豚肉のオムスターソース炒め きざみ昆布の煮物 春菊のお浸し 	米飯 さばの梅かつお焼き 揚げ茄子の生姜あん 菜の花と竹輪の和え物 	[A] 米飯 トマト風味のクリームシチュー ジャーマンポテト ごぼうサラダ [B] 米飯 豚肉の野菜炒め ジャーマンポテト ごぼうサラダ 	米飯 さわらの山椒焼き 大根と牛肉のトコト煮 春菊のおかか和え 	米飯 あじの塩焼き 焼きビーフン もやしのごま酢 
夕食	米飯 豆腐の柳川風 NEW かに風味あんかけしんじょう 菜の花と人参のお浸し 	米飯 洋風チーズ入りハンバーグ チンゲン菜の煮浸し もやしとツナの和風ドレッシング和え 	[A] かまぼこ散らし寿司 厚揚げのあっさり炊き 切り干し大根の酢の物 [B] 米飯 ホキの味噌煮 厚揚げのあっさり炊き 切り干し大根の酢の物 	米飯 きのこソースのチキンソテー 小松菜と人参の煮浸し 三色ピーマンのおかか和え 	米飯 赤魚の西京焼き 大豆煮 ほうれん草のごま和え 	米飯 鶏の和風煮込み 卵の花炒り 玉葱のマヨネーズ和え 	[A] 米飯 とんかつ お豆のコンソメ煮 昆布とカリフラワーのサワー漬け [B] 米飯 豚肉のピリ辛煮 お豆のコンソメ煮 昆布とカリフラワーのサワー漬け 
一日分の摂取量	エネルギー 1507kcal 蛋白質 53.7g 脂質 38.8g 炭水化物 222.6g 食塩 5.2g	エネルギー 1607kcal 蛋白質 53.9g 脂質 41.2g 炭水化物 248.7g 食塩 5.9g	[A] エネルギー 1552kcal 蛋白質 44.7g 脂質 42.9g 炭水化物 235.6g 食塩 6.5g [B] エネルギー 1560kcal 蛋白質 51.8g 脂質 42g 炭水化物 236g 食塩 5.6g	エネルギー 1574kcal 蛋白質 57.3g 脂質 45.6g 炭水化物 222.8g 食塩 5g	[A] エネルギー 1558kcal 蛋白質 54.7g 脂質 37.1g 炭水化物 238.2g 食塩 6.6g [B] エネルギー 1514kcal 蛋白質 59.6g 脂質 35.5g 炭水化物 226.7g 食塩 5.9g	エネルギー 1559kcal 蛋白質 59.6g 脂質 45g 炭水化物 219.9g 食塩 6.2g	[A] エネルギー 1514kcal 蛋白質 50.5g 脂質 31.3g 炭水化物 248.9g 食塩 5g [B] エネルギー 1597kcal 蛋白質 50.8g 脂質 43.3g 炭水化物 240.8g 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。

献立開発課 管理栄養士 佐藤 牧子

10月 献立表

モルツウエル株式会社
島根県松江市黒田町454-3
TEL 0852-20-2400

常食
期間: 2020/10/26~10/31

	10月26日(月)	10月27日(火)	10月28日(水)	10月29日(木)	10月30日(金)	10月31日(土)	
朝食	米飯 だし巻き卵 ほうれん草の白和え 牛乳 	米飯 豚肉と昆布の沖縄風炒め 菜の花のカニカマ和え 牛乳 	米飯 豆腐のチャップルー 大根と人参の旨煮 牛乳 	米飯 大豆としらすの煮物 チンゲン菜のお浸し 牛乳 	パン チーズオムレツ ほうれん草のソテー 牛乳 	米飯 厚揚げの生姜煮 おくらのごま和え 牛乳 	  
昼食	米飯 照焼きハンバーグ きんぴらごぼう ポテトサラダ 	[A] ビーフカレーライス こんにやくと竹輪の炒め物 ピーマンマリネ [B] 米飯 ゆで鶏の南蛮 こんにやくと竹輪の炒め物 ピーマンマリネ 	米飯 赤魚の煮つけ カリフラワーのクリーム煮 小松菜と揚げのお浸し 	[A] 米飯 100g なめこと野菜のあんかけそば 麩と卵の煮物 若布とツナのお酢の物 [B] 米飯 鶏肉のすき煮 麩と卵の煮物 若布とツナのお酢の物 	米飯 かつおの味噌煮 高菜の油炒め スイートポテトサラダ 	キャロットピラフ かぼちゃコロッケ きのこの佃煮風 ハムと野菜のマリネサラダ 	
夕食	米飯 カレイのみぞれかけ れんこんと鶏の煮物 焼きナスの中華マリネ 	米飯 ぶりの和風あんかけ 野菜餃子 オニオンサラダ 	米飯 豚の生姜炒め ふんわり蒸しの煮合わせ 人参サラダ 	米飯 さばの照り煮 かの高野の煮物 春菊と人参のお浸し 	米飯 麻婆豆腐 白菜と人参の煮浸し ピーマンのうま味ナムル 	米飯 鶏肉とブロッコリーの塩炒め 切り干し大根の炒め煮 小松菜のピーナッツ和え 	
一日分の摂取量	エネルギー 1529kcal 蛋白質 57.1g 脂質 33g 炭水化物 241.7g 食塩 6g	[A] エネルギー 1671kcal 蛋白質 52.7g 脂質 50.1g 炭水化物 242.2g 食塩 6.3g [B] エネルギー 1680kcal 蛋白質 62.4g 脂質 50.4g 炭水化物 232.4g 食塩 5.4g	エネルギー 1552kcal 蛋白質 59.8g 脂質 36.3g 炭水化物 236.1g 食塩 5.4g	[A] エネルギー 1624kcal 蛋白質 65.7g 脂質 43.6g 炭水化物 232.6g 食塩 8.2g [B] エネルギー 1586kcal 蛋白質 56.7g 脂質 44.3g 炭水化物 232g 食塩 5.8g	エネルギー 1573kcal 蛋白質 55.7g 脂質 49.8g 炭水化物 213.7g 食塩 6.7g	エネルギー 1575kcal 蛋白質 51.7g 脂質 39.3g 炭水化物 248.1g 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。

献立開発課 管理栄養士 佐藤 牧子

秋といえば食欲の秋

夏場は夕方でも明るかったのに、暗くなるのがだんだん早くなってくると秋になってきたと感ずますね。秋になると柿やきのこ、さんまといった山の幸、海の幸が旬を迎えてついつい食べ過ぎてしまいます。今回はこの秋という季節が食欲とどう関係しているかを調べてみました。



食欲の秋と言われる由来の一つは秋が多くの農作物の収穫時期、ということがあります。秋は田んぼや畑の収穫の全盛期を迎えるため、「収穫の秋」「実りの秋」ともいわれます。現在は季節を問わず、色々な食べ物がスーパーに出回るようになりました。しかし秋に採れる食べ物は、夏の暑さを乗り越え、旨味をたくさん蓄えているので他の季節の食べ物に比べて美味しいのが特徴です。そんな旬を迎えた食べ物が出回って食欲が増すことが食欲の秋の由来の一つです。

夏から秋に変わると日光に当たる時間が段々と短くなっていきます。日光に当たる時間が減ると、精神を安定させてくれるホルモンであるセロトニン「別名：幸せホルモン」の分泌量が減ってしまいます。このセロトニンを増やす方法は日光を浴びる他に糖質・肉類・乳製品を摂取することと、良質な睡眠をとることです。そのため日光を浴びなくなった分、セロトニンを増やすために本能的に食欲が増しているのではないかと考えられています。

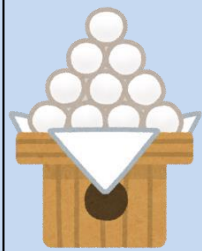


夏は暑くて体力が落ちたり、冷たいものの取りすぎで胃腸が弱ったりして食欲が落ちやすいです。そんな厳しい夏が終わって過ごしやすい秋になると、今度は夏に不足気味だった栄養を補おうとして食欲が増します。

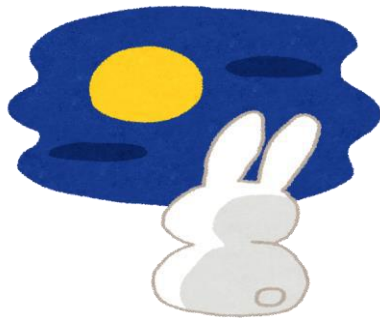
また冬が近づいて寒くなってくると、動物はたくさんエサを食べて脂肪を蓄えることで冬眠の準備をします。人間は冬眠をしないものの、厳しい冬に備えて脂肪を蓄えようとする本能があるため寒くなる前の秋の季節に食欲が増します。

中秋の名月はお月見をしましょう

今年の中秋の名月は10月1日です。そこで今回はお月見に必要なお供え物の種類とその意味を紹介します。



お団子はお月様に見立てて丸く作ります。満月と同じ形の丸のお団子を食べることで健康と幸せを願います。またお団子の材料にお米を使うことでお米の豊作を祈る意味もあります。



本来は麦穂をお供えするのですがお月見の頃はまだ稲の収穫前なので、見た目が似ているススキをお供えするようになりました。またススキを飾ると魔除けの効果もあるそうです。



お月見は収穫に感謝するためにその時期に採れた野菜や果物をお供えします。十五夜には収穫時期に近い里芋やさつまいもを供えることから「芋名月」とも言われています。