



令和3年10月 献立表

新メニュー

鶏だし香るにゅうめん



鶏の旨みに魚介だしの風味が合わさったスープで味わい深く仕上がっています。温かいスープと共につるりといただけます。

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。



ブラッシュアップメニュー



さばのからし焼き



からしの味付けが薄かったため、からしを増量し、調理方法を見直すことでより味が入るように改善しました。

きんぴられんこん



コンニャクが硬いというご意見をいただき、食材の組み合わせを見直しました。定番のきんぴらに近づけるために味付けも甘みを抑え、より美味しくなりました。



モルツウェル 株式会社

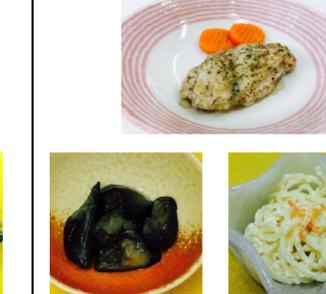
10月 献立表

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：2021/9/27～10/3

	9月27日 (月)	9月28日 (火)	9月29日 (水)	9月30日 (木)	10月1日 (金)	10月2日 (土)	10月3日 (日)
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 	米飯 カラフル野菜入りオムレツ ひじきの煮物 牛乳 	米飯 豚肉と玉ねぎの炒め物 温奴 牛乳 	米飯 木の葉しんじょうの煮物 チンゲン菜と人参のお浸し 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 	米飯 さばの照り煮 インゲンとベーコンのソテー ハムと野菜のマリネサラダ 	米飯 エビチリ れんこんと鶏の煮物 小松菜のカニカマ和え 	米飯 鶏肉のハーブ焼き なすの煮物 スパゲティサラダ 
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 	米飯 鶏のすっぱ煮 かぼちゃの煮物 ほうれん草とコンのお浸し 	米飯 ハヤシスハバーグ さつま芋のシロップ煮 ブロッコリーの菜種和え 	米飯 ぶりの照り焼き ふろふき大根 もやしのごま酢 
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	[A] エネルギー 1577kcal 蛋白質 52.2g 脂質 44.7g 炭水化物 233.1g 食塩 5g	[A] エネルギー 1633kcal 蛋白質 52.2g 脂質 39.7g 炭水化物 254.8g 食塩 4.7g	[A] エネルギー 1622kcal 蛋白質 57g 脂質 47g 炭水化物 238.7g 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

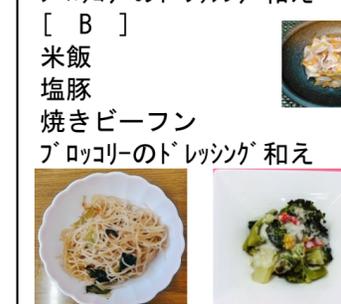
10月 献立表

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：2021/10/4～10/10

	10月4日 (月)	10月5日 (火)	10月6日 (水)	10月7日 (木)	10月8日 (金)	10月9日 (土)	10月10日 (日)
朝食	米飯 ふんわり卵の甘酢あんかけ 春菊とかぼおのお浸し 牛乳 	米飯 あじの塩焼き ポテトサラダ 牛乳 	パン チーズオムレツ ハムともやしのナムル 牛乳 	ふりかけ付きご飯 高野豆腐と芽ひじきの煮物 玉葱のマヨネーズ和え 牛乳 	米飯 茄子と卵のトマト味噌炒め 白菜の昆布和え 牛乳 	米飯 ねぎたま焼き きんぴられんこん 改善 牛乳 	米飯 キャベツのウインナー炒め 明太子スパゲティサラダ 牛乳 
昼食	五目ごはん ホキの煮つけ 里芋の煮物 三色ピーマンのしらす和え 	米飯 豆腐の中華風うま煮 ちくわの煮物 菜の花のお浸し 	米飯 豚肉のオムレツ炒め 大根の彩りあんかけ 人参とツナのサラダ 	米飯 さばのからし焼き 改善 金時煮豆 菜の花とキャベツのお浸し 	[A] ポークカレーライス 焼きビーフン ブロッコリーのドレッシング和え [B] 米飯 塩豚 焼きビーフン ブロッコリーのドレッシング和え 	米飯 鶏のバターしょうゆ焼き 里芋のベーコン炒め 大根とかぼおのイタリアンサラダ 	米飯 カレイの煮つけ かのご高野の煮物 小松菜のお浸し 
夕食	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 	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 	米飯 ますのソテー 小松菜の煮浸し はるさめサラダ 	米飯 鶏肉の生姜照り焼き かぼちゃのレーズン煮 ほうれん草のかまぼこ和え 	米飯 さわらのみりん焼き 茎わかめの煮物 3種の豆と豆乳のサラダ 	米飯 焼きあじの南蛮漬け エビの彩りしんじょ 春菊と人参のお浸し 	牛丼 きざみ昆布の煮物 フルーツゼリー (黄桃) 
一日分の摂取量	エネルギー 1567kcal 蛋白質 54.7g 脂質 40.7g 炭水化物 236.2g 食塩 6.7g	エネルギー 1508kcal 蛋白質 53.4g 脂質 36g 炭水化物 235.1g 食塩 4.8g	エネルギー 1566kcal 蛋白質 58.3g 脂質 50.7g 炭水化物 212g 食塩 6.8g	エネルギー 1627kcal 蛋白質 55.8g 脂質 41.9g 炭水化物 248.5g 食塩 4.5g	[A] エネルギー 1626kcal 蛋白質 48.2g 脂質 46.9g 炭水化物 241.7g 食塩 6.3g [B] エネルギー 1594kcal 蛋白質 54.2g 脂質 44g 炭水化物 233.4g 食塩 5.7g	エネルギー 1572kcal 蛋白質 61.4g 脂質 40.1g 炭水化物 231.6g 食塩 5.2g	エネルギー 1655kcal 蛋白質 50.8g 脂質 43.7g 炭水化物 244.5g 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。

管理栄養士 平井康平

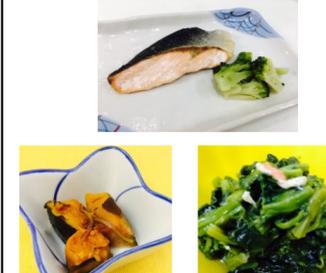
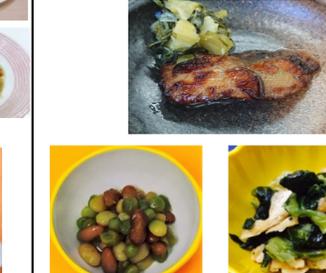
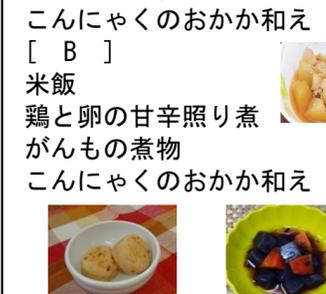
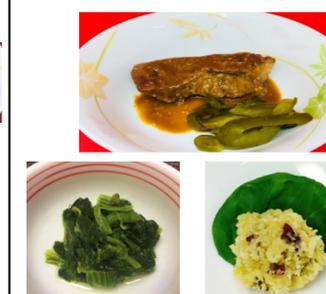
10月 献立表

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：2021/10/11～10/17

	10月11日 (月)	10月12日 (火)	10月13日 (水)	10月14日 (木)	10月15日 (金)	10月16日 (土)	10月17日 (日)
朝食	米飯 炒り鶏 なます 牛乳 	パン スクランブルエッグ チンゲン菜のお浸し 牛乳 	米飯 しのだ煮 揚げ茄子の生姜あん 牛乳 	米飯 大豆としらすの煮物 かフラワーとアスパラのサラダ 牛乳 	米飯 豆乳仕立ての野菜蒸し ピーマンと竹輪のきんぴら 牛乳 	米飯 ベーコンエッグ 里芋のそぼろ煮 牛乳 	米飯 炒り豆腐 若布とカニカマの酢の物 牛乳 
昼食	米飯 たらカツ さつま芋のオレンジ煮 ほうれん草と人参のお浸し 	米飯 カレー煮込みハンバーグ じゃが芋とツのしょうゆ炒め ブロッコリーと鶏むねのごま和え 	米飯 鮭の塩焼き かぼちゃと昆布の煮物 菜の花のカニカマ和え 	米飯 八宝菜 厚揚げと白ねぎの卵とじ ひじきと枝豆の白和え 	米飯 さばの生姜煮 薩摩揚げの炒り煮 玉ねぎとツの和風サラダ 	[A] 鶏と椎茸のちらし寿司 ほうれん草の煮浸し 春雨サラダしそ風味 [B] 米飯 鶏の和風煮込み ほうれん草の煮浸し 春雨サラダしそ風味 	米飯 カレーの若狭焼き 三色煮豆 チンゲン菜と揚げのお浸し 
夕食	米飯 豚の甘辛煮 カラフルピーマン炒め マカロニサラダ 	米飯 さわらの南部焼き きんぴらごぼう もやしとあげの酢の物 	[A] 米飯 100g 鶏南蛮そば がんもの煮物 こんにゃくのおかか和え [B] 米飯 鶏と卵の甘辛照り煮 がんもの煮物 こんにゃくのおかか和え 	米飯 めばるの味噌煮 春菊の煮浸し スイートポテトサラダ 	米飯 肉じゃが 大根と揚げのうま煮 キャベツの浅漬け 	米飯 あじの煮つけ 高菜の油炒め なすの揚げびたし 	米飯 豚肉のデミソース煮 キャベツの洋風煮 じゃが芋のコロコロサラダ 
一日分の摂取量	エネルギー 1578kcal 蛋白質 48.5g 脂質 38.7g 炭水化物 251.6g 食塩 4.9g	エネルギー 1659kcal 蛋白質 61.4g 脂質 52.1g 炭水化物 231.4g 食塩 6.4g	[A] エネルギー 1531kcal 蛋白質 57.4g 脂質 33g 炭水化物 236.1g 食塩 6.7g [B] エネルギー 1540kcal 蛋白質 57.9g 脂質 35.7g 炭水化物 230.2g 食塩 5.1g	エネルギー 1555kcal 蛋白質 53.1g 脂質 40g 炭水化物 239.2g 食塩 5.2g	エネルギー 1537kcal 蛋白質 47.5g 脂質 38.6g 炭水化物 239.1g 食塩 5.6g	[A] エネルギー 1556kcal 蛋白質 51.6g 脂質 40.5g 炭水化物 235.2g 食塩 6.6g [B] エネルギー 1575kcal 蛋白質 52.6g 脂質 42.8g 炭水化物 235.1g 食塩 5.7g	エネルギー 1557kcal 蛋白質 58.8g 脂質 38.6g 炭水化物 242.5g 食塩 5.1g

※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

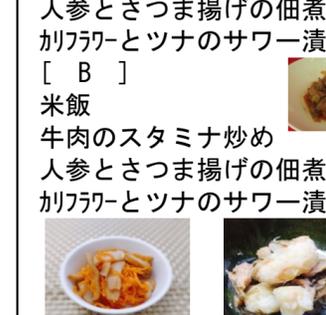
10月 献立表

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：2021/10/18～10/24

	10月18日 (月)	10月19日 (火)	10月20日 (水)	10月21日 (木)	10月22日 (金)	10月23日 (土)	10月24日 (日)
朝食	米飯 八幡巻き 大根と昆布の含め煮 牛乳 	米飯 大豆煮 いんげんのオニオン風味ソテー 牛乳 	米飯 高菜と豚肉のオイマヨ炒め かの高野の煮物 牛乳 	パン オムレツ スパゲティサラダ 牛乳 	米飯 紅生姜入り卵焼き ほうれん草とコーンのお浸し 牛乳 	米飯 鶏団子のポトフ 若布と錦糸卵の酢の物 牛乳 	米飯 豆腐の肉味噌かけ 春菊のおかか和え 牛乳 
昼食	米飯 さばの味噌煮 人参とちくわの炒り煮 オニオンサラダ 	米飯 チンジャオロース 花しんじょうの煮合わせ 春菊のおかか和え 	米飯 さわらの幽庵焼き じゃが芋の煮っころがし 干切大根の香味和え 	米飯 鮭の香味野菜パン粉焼き 白菜の洋風煮浸し おくらのごま和え 	米飯 赤魚の西京焼き ジャーマンポテト ピーマンのうま味ナムル 	米飯 豚の肉豆腐 卵の花炒り 小松菜のピーナッツ和え 	米飯 めばるの煮つけ れんこんと人参の煮物 冬瓜のピクルス 
夕食	米飯 とりごぼう団子のすき煮 ひじきと舞茸の煮物 ほうれん草のツナ和え 	米飯 カニ風味天津 なすの煮物 キャベツとかまのサラダ 	米飯 照焼きハンバーグ きのこと竹輪の炒め物 チンゲン菜のお浸し 	米飯 豚の生姜炒め 里芋のベーコン炒め 菜の花と揚げのお浸し 	[A] 米飯 100g 肉味噌ラーメン 人参とさつま揚げの佃煮風 かつらとツナのサワー漬け [B] 米飯 牛肉のスタミナ炒め 人参とさつま揚げの佃煮風 かつらとツナのサワー漬け 	米飯 あじのカレー焼き ふんわり蒸しの煮物 大根サラダ 	混ぜ込み青菜ごはん ゆで鶏の南蛮 大豆としらすの煮物 玉葱のマヨネーズ和え 
一日分の摂取量	エネルギー 1650kcal 蛋白質 57.1g 脂質 44g 炭水化物 247.8g 食塩 5.3g	エネルギー 1588kcal 蛋白質 49.9g 脂質 46.2g 炭水化物 237.9g 食塩 6g	エネルギー 1518kcal 蛋白質 54.9g 脂質 33.5g 炭水化物 233.9g 食塩 5.8g	エネルギー 1583kcal 蛋白質 58.2g 脂質 47.7g 炭水化物 219.2g 食塩 6.5g	[A] エネルギー 1469kcal 蛋白質 54.7g 脂質 31.8g 炭水化物 236.5g 食塩 8.7g [B] エネルギー 1544kcal 蛋白質 51.9g 脂質 41.4g 炭水化物 233.1g 食塩 6.2g	エネルギー 1560kcal 蛋白質 51.1g 脂質 41.9g 炭水化物 233.7g 食塩 5.1g	エネルギー 1495kcal 蛋白質 63g 脂質 32.5g 炭水化物 244.1g 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

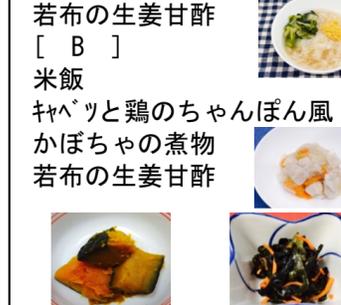
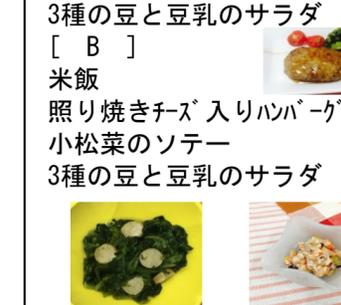
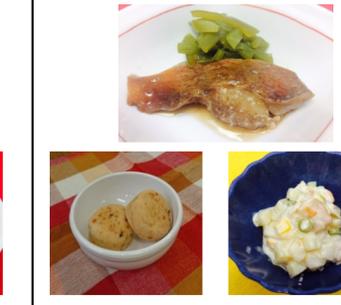
10月 献立表

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：2021/10/25～10/31

	10月25日 (月)	10月26日 (火)	10月27日 (水)	10月28日 (木)	10月29日 (金)	10月30日 (土)	10月31日 (日)
朝食	米飯 高野豆腐の卵とじ 人参サラダ 牛乳 	米飯 かに風味あんかけしんじょう 三色ピーマンのしらす和え 牛乳 	米飯 豆腐のチャンプルー 大根と人参の旨煮 牛乳 	米飯 にら玉 ひじきと大豆の煮物 牛乳 	米飯 ひろうすの炊き合わせ こんにやくのゆず和え 牛乳 	米飯 厚揚げのあっさり炊き いんげんのごま和え 牛乳 	米飯 五目豆煮 フグン菜とカマコのお浸し 牛乳 
昼食	米飯 巣ごもり風スコッチegg 細切り昆布の煮物 フグン菜とコンのお浸し 	米飯 さわらの山椒焼き さつま芋のシロップ煮 菜の花のお浸し 	米飯 豚肉とフグン菜の旨辛炒め じゃが芋の洋風煮 きくらげの中華和え 	[A] 米飯 100g 鶏だし香るにゅうめん NEW かぼちの煮物 若布の生姜甘酢 [B] 米飯 キャベツと鶏のちゃんぽん風 かぼちの煮物 若布の生姜甘酢 	米飯 鮭のソテー 里芋のベーコン炒め ブロッコリーの菜種和え 	[A] 米飯 とんかつ 小松菜のソテー 3種の豆と豆乳のサラダ [B] 米飯 照り焼きチーズ入りハンバーグ 小松菜のソテー 3種の豆と豆乳のサラダ 	米飯 鶏の旨煮 かぼちと豆腐の落とし揚げ ほうれん草のお浸し 
夕食	米飯 さばの照り煮 もやしのカレー炒め 大根のドレッシング和え 	[A] ツナちらし寿司 しゅうまい 白菜とカマコのお浸し [B] 米飯 筑前煮 しゅうまい 白菜とカマコのお浸し 	米飯 ホキの味噌煮 カリフラワーのクリーム煮 小松菜と揚げのお浸し 	米飯 ぶりの照り焼き ほうれん草とカマコの煮浸し ごぼうサラダ 	米飯 ぎせい豆腐 薩摩揚げの炒り煮 春菊のお浸し 	米飯 豚肉のピリ辛煮 赤ピーマンチャンプルー しらすとキャベツのポン酢和え 	米飯 赤魚の煮つけ がんもの煮物 ポテトサラダ 
一日分の摂取量	エネルギー 1577kcal 蛋白質 49.9g 脂質 50g 炭水化物 223.4g 食塩 5.2g	[A] エネルギー 1499kcal 蛋白質 49.8g 脂質 31g 炭水化物 246.4g 食塩 5.1g [B] エネルギー 1572kcal 蛋白質 58.2g 脂質 31.6g 炭水化物 261.1g 食塩 4.8g	エネルギー 1565kcal 蛋白質 52.8g 脂質 44.6g 炭水化物 231.1g 食塩 6g	[A] エネルギー 1531kcal 蛋白質 53.2g 脂質 40.3g 炭水化物 232.9g 食塩 7.4g [B] エネルギー 1545kcal 蛋白質 54.1g 脂質 43.4g 炭水化物 227.9g 食塩 4.9g	エネルギー 1509kcal 蛋白質 51.2g 脂質 31.2g 炭水化物 239.1g 食塩 5.4g	[A] エネルギー 1720kcal 蛋白質 55.8g 脂質 57g 炭水化物 236.6g 食塩 5.9g [B] エネルギー 1694kcal 蛋白質 54.9g 脂質 56.4g 炭水化物 233.2g 食塩 6.5g	エネルギー 1522kcal 蛋白質 53.7g 脂質 34.6g 炭水化物 240.1g 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

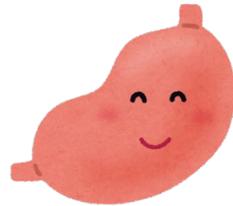
しっかり噛んでしっかり健康になろう

昔から「よく噛んで食べなさい」と言われますが、実際のところ熱心に噛んで食事をしている人は少ないでしょう。昔と比べて今の食事はそれほど噛まなくてもおいしく食べられる物が増えています。しかし今、よく噛んで食べることが健康にとって様々なメリットを与えることが明らかになってきています。今回はよく噛むことによって期待される健康への効果と噛む回数について紹介します。

「よく噛む」ことの役割と健康効果

○胃や腸の消化を助ける

食べ物を歯で噛み砕いて、小さくすることで食道を通じて胃へと運びます。また、よく噛むことでだ液が多く分泌され、炭水化物の分解が行われます。こうして食べ物を消化・吸収しやすい形にすることで胃や腸などの消化器官の負担の軽減をしています。



○口の中の健康を保つ

よく噛むことでだ液が分泌され、口の中に行き渡ることによって、口の中の健康が保たれます。だ液には殺菌作用があり、虫歯菌や口臭の原因となる菌を洗い流すことで、虫歯や歯肉炎の予防にも繋がります。



○肥満予防の改善

たくさん噛んで食べると満腹感を感じやすくなり、食べる量を抑えることができます。あまり噛まずに、早食いすると胃腸に負担がかかるので、ゆっくり食事をとることを心がけましょう。



噛む回数が減っている？

現代の私たちの食事は柔らかくて食べやすい食べ物が好まれる傾向にあります。また、忙しい人は手軽ですぐに食べられるものを食べるため、食事の時間と噛む回数が少なくなってきています。

噛む回数が少ないとだ液が少なくなり、消化・吸収が悪くなります。さらに、噛む回数が減ることであごが発達せず、歯並びや噛み合わせが悪くなります。



どのくらい噛んで食べればいいのか？

よく言われている30回噛むというのはあくまで目安であり、大事なことは意識的に噛む回数を増やそうと心がけることです。噛む回数を増やすポイントを紹介するので、あごが疲れないうちに試してみてください。

- 歯ごたえのある食材を取り入れる
- 歯ごたえが残るように調理する
- 一口の量を少なめにする
- 急がずにゆっくりと食事をする



～旬の食材 きのこについて～

暑い日もようやく終わりを告げ、だんだんと秋らしくなってきました。「読書の秋」「芸術の秋」「スポーツの秋」と秋の代名詞はたくさんありますが、やはり「食欲の秋」は欠かすことが出来ません。店頭には旬を迎えた山の幸、海の幸が並びはじめ、色々と食べたくなってきました。今回はそんな旬を迎える秋の味覚代表の「きのこ」について栄養や種類などを紹介しようと思います。

きのこの栄養

○食物繊維

きのこの種類に関わらず、どのきのこも食物繊維が豊富です。不溶性の食物繊維が腸内環境を整えてくれます。



○グアニル酸

乾燥きのこに多く含まれるグアニル酸は血液をサラサラにする効果があり、動脈硬化や心筋梗塞などの予防が期待できます。



○ビタミン

B1、B2、D、葉酸など、他の栄養素の体内への吸収の助けとなるビタミンがたくさん含まれています。

きのこの旬

○天然物と人工物

まずはじめに市場に出回るきのこのほとんどが人工的に栽培されたものなので、旬や食べ頃といったものはありません。

しかし天然のきのこは9月～11月頃に旬を迎えるものが多くあります。松茸、椎茸、舞茸、しめじといったおなじみのきのこが旬を迎えるのでたまには天然物を食べてみてはどうでしょうか？



きのこの種類

○多いようで実は少ない！？

日本に自生しているきのこの種類は、5000～6000種といわれています。その中でも食べることが出来るものは200種類前後、さらに市場に出回るものは20種類とかなり絞られます。

近年の栽培技術の進歩のおかげで、安定して安い価格で美味しいきのこが一年中食べることが出来るようになりました。きのこが美味しいこの季節、きのこを多く取り入れて食卓を豊かにしてみたいはいかがでしょうか？

