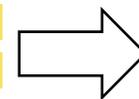




令和4年10月 献立表

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

鶏肉とかぶのクリーム煮

柔らかな鶏肉とかぶをなめらかなクリームでじっくりと煮込みました。寒くなってきたこの時期にぴったりの一品です。



たっぷりベーコントマトフライ

たっぷりのベーコンとトマトを使用したフライ。ベーコンの塩味とトマトの酸味は相性抜群です。



ひじきと枝豆の豆腐カツ

食物繊維やカルシウムが豊富なひじきと彩り豊かな枝豆をたっぷり使用したふんわり食感の豆腐カツです。



焼き豆腐のえのきあんかけ

焼き豆腐を使用したメイン料理。和風の味付けにした生姜あんが豆腐と絡み食欲をそそる一品です。



ブラッシュアップメニュー

サイコロステーキの黒酢あんかけ

あんが冷えて脂が固まるとのご意見をいただき、あんと具材を別袋にしてあんが混ざらないよう改善しました。またサイコロステーキの肉も豚肉から脂が少ない牛・鶏肉に変更しています。

ハンバーグデミソース

ソースの粘度が高く盛り付けしづらいとのご意見を頂きました。改善としてソースと具材を別袋にし、デミソースに赤ワインを加えることでソースの粘度を抑えました。

冬瓜のとろみ煮

冬瓜の量が少ない、味が薄いとのご意見を頂きました。改善として冬瓜の量と調味料を増やして味を調整しました。



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

島根県松江市北陵町18番1 TEL 0852-20-2400

常食

期間：2022/9/26～10/2

	9月26日 (月)	9月27日 (火)	9月28日 (水)	9月29日 (木)	9月30日 (金)	10月1日 (土)	10月2日 (日)
朝食	米飯 鶏と大豆の煮物 かぼちゃの煮物 改善 牛乳 	米飯 ふんわり卵の甘酢あんかけ ふきのおかか和え 牛乳 	米飯 豆乳仕立ての野菜蒸し もやしと若布のさっぱり和え 牛乳 	パン オムレツ ピーマンマリネ 牛乳 	米飯 八幡巻き 春菊のお浸し 牛乳 	米飯 だし巻き卵 きんぴらごぼう 牛乳 	米飯 五目豆煮 若布とねぎのぬた 牛乳 
昼食	[A] 牛しぐれちらし 人参とちくわの炒り煮 春菊のお浸し [B] 米飯 牛肉の時雨煮 人参とちくわの炒り煮 春菊のお浸し 	米飯 鶏肉の治部煮 木の葉しんじょの煮物 おくらのごま和え 	米飯 めばるの地中海風 金時煮豆 人参と卵の和え物 	米飯 豚肉の野菜炒め 豆腐よせ 小松菜と揚げのお浸し 	米飯 北海道産ホッケフライ NEW ブロッコリーとパセリのソテー 千切り大根の酢漬け 	米飯 さわらの生姜煮 さつま芋のオレンジ煮 ほうれん草の白和え 	米飯 豚の甘辛煮 かぼちゃのレーズン煮 春雨サラダしそ風味 
夕食	米飯 アジつみれの和風あんかけ キャベツの洋風煮 スイートポテトサラダ 	米飯 さばの照り煮 カリフラワーのクリーム煮 ピーマンのうま味ナムル 	混ぜ込み青菜ごはん ハヤシソースハンバーグ 菜の花と竹輪の和え物 じゃが芋のコロコロサラダ 	米飯 ますのソテー 里芋のゆずそばろ きくらげのドレッシング和え 	米飯 つくねとれんこんの煮物 いんげんのおかか煮 白菜とカニカマのお浸し 	米飯 鶏の照り煮 なすの煮物 オニオンとハムのサラダ 	米飯 赤魚の彩りピーマソースかけ 薩摩揚げの炒り煮 菜の花のお浸し 
一日分の摂取量	[A] エネルギー 1500kcal 蛋白質 47.3g 脂質 26.8g 炭水化物 254.8g 食塩 6.1g [B] エネルギー 1561kcal 蛋白質 53.1g 脂質 29g 炭水化物 258.4g 食塩 5.4g	エネルギー 1557kcal 蛋白質 51.8g 脂質 46.5g 炭水化物 224g 食塩 5.4g	エネルギー 1602kcal 蛋白質 53.7g 脂質 38.2g 炭水化物 261.5g 食塩 7g	エネルギー 1596kcal 蛋白質 60.7g 脂質 54g 炭水化物 215.1g 食塩 6.4g	エネルギー 1508kcal 蛋白質 51.7g 脂質 31.7g 炭水化物 249.5g 食塩 4.9g	エネルギー 1594kcal 蛋白質 58.5g 脂質 39.3g 炭水化物 244g 食塩 4.5g	エネルギー 1518kcal 蛋白質 53g 脂質 33.8g 炭水化物 242.7g 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

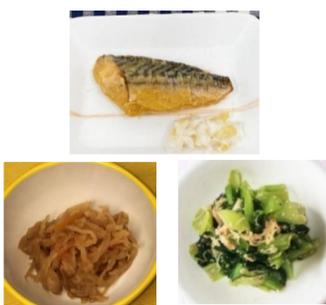
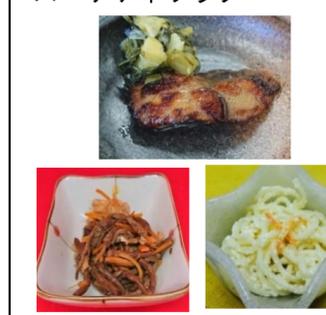
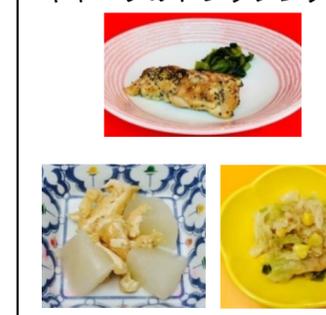
10月 献立表

モルツウェル株式会社

島根県松江市北陵町18番1 TEL 0852-20-2400

常食

期間：2022/10/3～10/9

	10月3日 (月)	10月4日 (火)	10月5日 (水)	10月6日 (木)	10月7日 (金)	10月8日 (土)	10月9日 (日)
朝食	<p>パン 鶏団子のポトフ ひじきとツナのサラダ 牛乳</p> 	<p>米飯 高野豆腐の卵とじ しろ菜と揚げのお浸し 牛乳</p> 	<p>米飯 エビ団子の旨煮 ブロッコリーのドレッシング和え 牛乳</p> 	<p>米飯 豚肉じゃが ほうれん草の菜種和え 牛乳</p> 	<p>米飯 チーズ入りスクランブルエッグ 若布とツナの酢の物 牛乳</p> 	<p>米飯 温奴 炒り鶏 牛乳</p> 	<p>米飯 ベーコンエッグ 春菊としらすの煮浸し 牛乳</p> 
昼食	<p>米飯 さばのからし焼き 切り干し大根煮 小松菜のカニカマ和え</p> 	<p>米飯 豚肉のオスターソース炒め 大豆と筍の旨煮 ポテトサラダ</p> 	<p>米飯 ゆで鶏の南蛮 がんもの含め煮 ピーマンのうま味ナムル</p> 	<p>米飯 ふっくらあじの大葉フライ れんこんと鶏の煮物 いんげんのごま和え</p> 	<p>米飯 サイコロステーキの黒酢あんかけ 改善 さつま芋の煮物 カリフラワーの甘酢</p> 	<p>[A] ポークカレーライス 小松菜とちくわの煮浸し フルーツゼリー (みかん)</p> <p>[B] 米飯 豚の生姜炒め 小松菜とちくわの煮浸し フルーツゼリー (みかん)</p> 	<p>米飯 さわらのごま味噌焼き しゅうまい しろ菜と人参のお浸し</p> 
夕食	<p>米飯 焼き豆腐のえのきあんかけ キャベツと人参の煮浸し ハムともやしのナムル</p> 	<p>[A] 天ぷらそば 花高野巻きの煮物 なます</p> <p>[B] 米飯 ホキの煮つけ 花高野巻きの煮物 なます</p> 	<p>米飯 鮭のレモンペッパー蒸し 春菊と人参の煮浸し かぼちゃサラダ</p> 	<p>米飯 ハヤシソースハンバーグ コンニャクと薩摩揚げの炒煮 ごぼうサラダ</p> 	<p>米飯 たらの煮つけ 大根の煮物柚子添え 菜の花のカニカマ和え</p> 	<p>米飯 カレーの若狭焼き ぜんまいと揚げの煮物 スパゲティサラダ</p> 	<p>米飯 鶏肉のマスタード焼き 大根と揚げのうま煮 キャベツのドレッシング和え</p> 
一日分の摂取量	<p>エネルギー 1528kcal 蛋白質 52.7g 脂質 48.3g 炭水化物 215.6g 食塩 6.4g</p>	<p>[A] エネルギー 1402kcal 蛋白質 48.8g 脂質 42.6g 炭水化物 199.5g 食塩 8g</p> <p>[B] エネルギー 1506kcal 蛋白質 54.9g 脂質 38.8g 炭水化物 224.7g 食塩 5.2g</p>	<p>エネルギー 1509kcal 蛋白質 59.7g 脂質 38.4g 炭水化物 220.8g 食塩 6.1g</p>	<p>エネルギー 1656kcal 蛋白質 52g 脂質 44.1g 炭水化物 246.3g 食塩 5.4g</p>	<p>エネルギー 1623kcal 蛋白質 49.2g 脂質 44.3g 炭水化物 252.7g 食塩 5.9g</p>	<p>[A] エネルギー 1560kcal 蛋白質 50.6g 脂質 37.3g 炭水化物 246.4g 食塩 5.2g</p> <p>[B] エネルギー 1598kcal 蛋白質 56.9g 脂質 40.9g 炭水化物 240.5g 食塩 4.1g</p>	<p>エネルギー 1600kcal 蛋白質 62g 脂質 45g 炭水化物 230.7g 食塩 5.5g</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

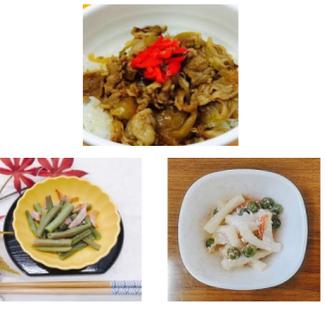
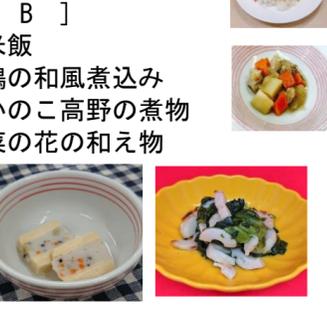
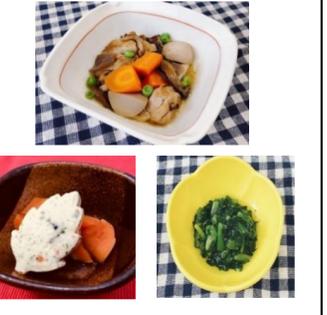
10月 献立表

モルツウェル株式会社

島根県松江市北陵町18番1 TEL 0852-20-2400

常食

期間：2022/10/10～10/16

	10月10日 (月)	10月11日 (火)	10月12日 (水)	10月13日 (木)	10月14日 (金)	10月15日 (土)	10月16日 (日)
朝食	米飯 エビ大根 ほうれん草のおかか和え 牛乳 	米飯 ふんわり蒸しの煮合わせ きんぴられんこん 牛乳 	米飯 厚揚げのあっさり炊き ひじきと舞茸の煮物 牛乳 	パン ウィナーと卵のケチャップ炒め ほうれん草ソテー 牛乳 	米飯 大豆としらすの煮物 ふきのおかか和え 牛乳 	米飯 ふんわり卵の甘酢あんかけ しろ菜とコーンのお浸し 牛乳 	米飯 しのだ煮 大根の白だし漬け 牛乳 
昼食	米飯 牛丼 改善 いんげんの和風風味ソテー マカロニサラダ 	米飯 蒸し鶏のユーリンチー もやし炒め なすの揚げびたし 	米飯 カレー煮込みハンバーグ 里芋の煮物 キャベツのピーナッツ和え 	米飯 白身魚のバジル焼き さつま芋と昆布の煮物 人参サラダ 	米飯 たっぷりベ-コントフライ NEW 切干大根と高野豆腐の煮物 ハムと野菜のマリネサラダ 	米飯 鶏肉とかぶのクリーム煮 NEW ビーマンと竹輪のきんぴら こんにやくのゆず和え 	米飯 鮭のさっぱり南蛮漬け さつま芋と小松菜の和風生姜あん 明太子スパゲティサラダ 
夕食	米飯 豆腐の中華風うま煮 ブロccoliのホタテあんかけ きくらげの中華和え 	米飯 さばの味噌煮 かぼちゃの煮合わせ 小松菜のお浸し 	[A] 鶏と椎茸のちらし寿司 かのご高野の煮物 菜の花の和え物 [B] 米飯 鶏の和風煮込み かのご高野の煮物 菜の花の和え物 	米飯 塩豚 揚げ茄子の生姜あん ｶﾗﾌﾞｰとツナのサワー漬け 	米飯 筑前煮 木の葉しんじょの煮物 春菊のお浸し 	米飯 あじの香味野菜パン粉焼き ジャーマンポテト 3種の豆と豆乳のサラダ 	[A] 米飯 100g カレーうどん ｷﾝｹﾞﾝ菜と揚げの煮浸し もやしの酢の物 [B] 米飯 豚肉の卵とじ ｷﾝｹﾞﾝ菜と揚げの煮浸し もやしの酢の物 
一日分の摂取量	1日分 - 1598kcal 蛋白質 49.9g 脂質 50.3g 炭水化物 228.5g 食塩 5.6g	1日分 - 1651kcal 蛋白質 55.5g 脂質 49.4g 炭水化物 238.6g 食塩 5.3g	[A] 1日分 - 1527kcal 蛋白質 50.3g 脂質 30.4g 炭水化物 250.4g 食塩 6.9g [B] 1日分 - 1547kcal 蛋白質 51.3g 脂質 32.7g 炭水化物 250.4g 食塩 5.8g	1日分 - 1586kcal 蛋白質 55.3g 脂質 49.8g 炭水化物 226.7g 食塩 6.1g	1日分 - 1616kcal 蛋白質 50.8g 脂質 42.3g 炭水化物 254.6g 食塩 6.3g	1日分 - 1805kcal 蛋白質 51.5g 脂質 43.2g 炭水化物 233g 食塩 7.2g	[A] 1日分 - 1640kcal 蛋白質 58g 脂質 40.2g 炭水化物 251.8g 食塩 8.4g [B] 1日分 - 1539kcal 蛋白質 52.9g 脂質 37.6g 炭水化物 233.7g 食塩 5.6g

※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

島根県松江市北陵町18番1 TEL 0852-20-2400

常食

期間：2022/10/17～10/23

	10月17日 (月)	10月18日 (火)	10月19日 (水)	10月20日 (木)	10月21日 (金)	10月22日 (土)	10月23日 (日)
朝食	米飯 エビの彩りしんじょう フレッシュピクルス 牛乳 	米飯 紅生姜入り卵焼き ひじきの煮物 牛乳 	米飯 炒り豆腐 ブロッコリーのサラダ 牛乳 	パン トマトスクランブル&ウインナーセット なすの煮物 牛乳 	米飯 八幡巻き ほうれん草の白和え 牛乳 	米飯 豚肉と玉ねぎの炒め物 春菊とコーンのお浸し 牛乳 	米飯 カラフル野菜入りオムレツ 玉ねぎとわかめのナムル 牛乳 
昼食	米飯 麻婆豆腐 麩と卵の煮物 おくらのごま和え 	米飯 メンチカツ 菜の花の煮浸し 人参とツナのサラダ 	米飯 ぶり大根 薩摩揚げの煮合わせ 小松菜のごま和え 	京ごもくご飯 たらのあんかけ 里芋の煮ころがし しろ菜のカニカマ和え 	米飯 肉じゃが 花しんじょうの煮合わせ 千切大根の香味和え 	米飯 白身魚の蒸し煮 かぼちゃと豆腐の落とし揚げ 三色ピーマンのしらす和え 	米飯 豚肉の野菜炒め 高野豆腐と芽ひじきの煮物 菜の花のピーナッツ和え 
夕食	米飯 さわらの西京焼き かぼちゃと昆布の煮物 白菜とカニカマのお浸し 	米飯 ホッケの塩焼き 三色煮豆 えのきと若布の和え物 	米飯 ハンバーグデミソス 改善 キャベツのソテー オニオンサラダ 	米飯 豚肉のスタミナ炒め 海鮮チヂミ 春雨サラダしそ風味 	米飯 さばの梅煮 かつお節 ハムともやしのナムル 	米飯 タンドリーチキン きのこの佃煮風 スイートポテトサラダ 	米飯 ますの塩焼き そぼろきんぴら スパゲティサラダ 
一日分の摂取量	1人1日 - 1510kcal 蛋白質 53.9g 脂質 35.6g 炭水化物 237.6g 食塩 6g	1人1日 - 1608kcal 蛋白質 50.1g 脂質 41.2g 炭水化物 253.3g 食塩 5.1g	1人1日 - 1574kcal 蛋白質 54.2g 脂質 44.9g 炭水化物 230.8g 食塩 5.1g	1人1日 - 1601kcal 蛋白質 55.3g 脂質 50.4g 炭水化物 227.8g 食塩 7.6g	1人1日 - 1549kcal 蛋白質 52.5g 脂質 38.7g 炭水化物 239.9g 食塩 6.8g	1人1日 - 1504kcal 蛋白質 56.3g 脂質 36.1g 炭水化物 232.7g 食塩 5g	1人1日 - 1565kcal 蛋白質 56.4g 脂質 45.2g 炭水化物 228.6g 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 平井 康平

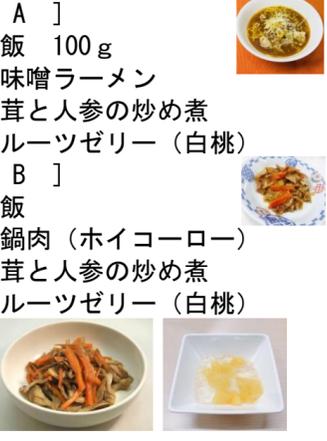
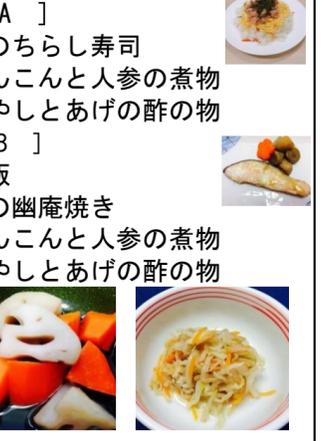
10月 献立表

モルツウェル株式会社

島根県松江市北陵町18番1 TEL 0852-20-2400

常食

期間：2022/10/24～10/30

	10月24日 (月)	10月25日 (火)	10月26日 (水)	10月27日 (木)	10月28日 (金)	10月29日 (土)	10月30日 (日)
朝食	米飯 大豆煮 チンゲン菜のツナ和え 牛乳 	パン 茄子と卵のトマト味噌炒め ごぼうサラダ 牛乳 	米飯 はんぺんの煮合わせ しろ菜のお浸し 牛乳 	米飯 ねぎたま焼き ほうれん草と人参のお浸し 牛乳 	米飯 豆腐の肉味噌かけ ゆずなます 牛乳 	米飯 なすと鶏団子の煮合わせ 菜の花のツナ和え 牛乳 	米飯 にら玉 玉ねぎと卵の和風サラダ 牛乳 
昼食	米飯 鶏のバターしょうゆ焼き じゃが芋の洋風煮 白菜のゆかり和え 	米飯 赤魚の煮つけ ふるふき大根 小松菜と人参のお浸し 	米飯 ひじきと枝豆の豆腐が NEW 焼きビーフン 人参と卵の和え物 	[A] 米飯 100g 肉味噌ラーメン 舞茸と人参の炒め煮 フルーツゼリー (白桃) [B] 米飯 回鍋肉 (ホイコーロー) 舞茸と人参の炒め煮 フルーツゼリー (白桃) 	米飯 さわらのからし焼き さつま芋のシロップ煮 春菊とかぼちゃのお浸し 	[A] 米飯 鮭のちらし寿司 れんこんと人参の煮物 もやしとあげの酢の物 [B] 米飯 鮭の幽庵焼き れんこんと人参の煮物 もやしとあげの酢の物 	米飯 鶏肉の炭火焼き風 カリフラワーのクリーム煮 小松菜のお浸し 
夕食	米飯 カニ風味天津 細切り昆布の煮物 かきフライの粒マスタードサラダ 	米飯 豚肉のにんにく味噌炒め 里芋のベーコン炒め いんげんのおかか和え 	米飯 鶏肉のすりおろしおろし 冬瓜のトロみ煮 改善 若布の生姜甘酢 	米飯 めばるのハーブ焼き かぼちゃの煮物 玉葱のマヨネーズ和え 	米飯 鶏のすっぱ煮 豆乳仕立ての野菜蒸し ブロッコリーのドレッシング和え 	米飯 豚肉のデミソース煮 カラフルピーマン炒め キャベツの浅漬け 	米飯 さばの照り煮 かに風味あんかけしんじょう 白菜のお浸し 
一日分の摂取量	1日分 - 1548kcal 蛋白質 56g 脂質 43.2g 炭水化物 233.8g 食塩 5.8g	1日分 - 1546kcal 蛋白質 56.2g 脂質 50.2g 炭水化物 210.7g 食塩 5.9g	1日分 - 1546kcal 蛋白質 43g 脂質 40.4g 炭水化物 245.6g 食塩 5.8g	[A] 1日分 - 1548kcal 蛋白質 51.8g 脂質 32.5g 炭水化物 255.6g 食塩 7.4g [B] 1日分 - 1658kcal 蛋白質 51.5g 脂質 46.2g 炭水化物 249.1g 食塩 4.1g	1日分 - 1489kcal 蛋白質 55.3g 脂質 32.1g 炭水化物 239g 食塩 4.6g	[A] 1日分 - 1571kcal 蛋白質 51.3g 脂質 41.9g 炭水化物 235.2g 食塩 5.8g [B] 1日分 - 1602kcal 蛋白質 56.6g 脂質 41.9g 炭水化物 234.3g 食塩 5.6g	1日分 - 1571kcal 蛋白質 58.8g 脂質 46.6g 炭水化物 220.3g 食塩 5.2g

※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 平井 康平

10月 献立表

モルツウェル株式会社

島根県松江市北陵町18番1 TEL 0852-20-2400

常食

期間：2022/10/31

10月31日 (月)	
朝食	<p>ふりかけ付きご飯 はんぺんの卵とじ チンゲン菜の煮浸し 牛乳</p> 
昼食	<p>米飯 たらこの煮つけ きざみ昆布の煮物 じゃが芋のコロコロサラダ</p> 
夕食	<p>米飯 豚の角煮 木の葉しんじょの煮物 桜エビとしらすのおろし和え</p> 
一日分の摂取量	<p>エネルギー 1542kcal 蛋白質 48.2g 脂質 42.7g 炭水化物 231.3g 食塩 6.6g</p>



10月2日は「豆腐の日」



10月2日は「10（とう）と2（ふ）」で豆腐の日です。とても覚えやすい語呂ですね。日本では伝統的な食材として昔から食べられてきた豆腐ですが、肉類中心の食生活を送る欧米でも人気があり、「TOFU」は海外でも通じる言葉となっています。主菜、副菜、かさまし食材など様々な料理に使われる万能食材です。今回はそんな豆腐の栄養と種類による違いをご紹介します。

豆腐の栄養

○タンパク質

植物性の良質なタンパク質を豊富に含みます。豆腐のタンパク質は血圧、コレステロール値を下げる効果があるといわれています。

○脂質

意外にも脂質が多く含まれています。脂質は体を構成する重要な栄養ですが摂りすぎには注意しましょう。

○カルシウム

牛乳に匹敵する含有量となっています。骨や歯を作るために重要な物質です。特に日本人は不足しがちなので、積極的に摂りたい栄養素です。



絹と木綿の違い

絹と木綿で製造工程、食感、栄養面などに違いがあります。

○絹

濃いめの豆乳を固めて作ります。なめらかで柔らかい食感が特徴でサラダや冷奴に使用します。ビタミンB1やビタミンB2などの水溶性ビタミンが木綿よりも多く含まれます。

○木綿

豆乳を固めたものを一度崩して水分を搾ってから再び固めて作ります。しっかりとした硬めの食感が特徴で焼いたり煮たり様々な料理に使用できます。

水分を搾ることで栄養も凝縮されるため、エネルギー量、タンパク質、脂質などが絹よりも多く含まれます。



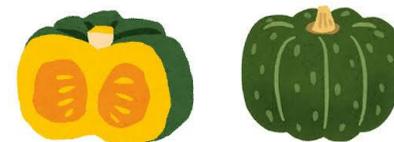
1日の摂取量の目安は1/3～1/2丁です。他の料理との組み合わせも考えて食べると良いです。

※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



秋の旬の野菜



夏の暑さも和らぎすっかり食欲の秋ですね。食欲が増してくるこの時期には、様々な食材が旬を迎えます。今回はその中でも秋に食べたくなる甘い野菜「さつまいも」と「かぼちゃ」の栄養についてご紹介します。

野菜は採れたてが美味しいといわれますが、さつまいもやかぼちゃはどちらも収穫直後は水分が多く淡白な味です。なので収穫直後に食べるのではなく、収穫後2~3か月貯蔵し、追熟してでんぷん質が糖化し余分な水分が抜けて甘みが増した秋ごろが味も美味しく、栄養が豊富な旬になります。

さつまいもの栄養

○アントシアニン

ポリフェノールの一種で、紫の色を出す物質です。抗酸化作用があり老化や生活習慣病予防効果があるとされています。



どちらにも多く 含まれる栄養

○ビタミンC

コラーゲン合成にかかわるビタミンで美肌に欠かせません。ストレスからも体を守ります。さつまいもとかぼちゃに含まれるビタミンCは熱に強く加熱しても壊れにくいです。

○ビタミンE

強い抗酸化作用をもち、シミ、しわ予防、動脈硬化予防などが期待できます。



かぼちゃの栄養

○ビタミンA

目の機能や皮膚粘膜の健康を保ってくれる効果や免疫力を強くする効果があります。

