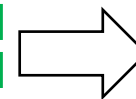




# 令和5年10月 献立表

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

### 豆腐と若布のサラダ

豆腐と若布、玉ねぎを使用した和風のサラダ。野菜と一緒に豆腐のタンパク質と海藻のミネラルや食物繊維が同時に摂れる健康的なサラダになっています。



## ブラッシュアップメニュー

### さばの塩焼き・ホッケの塩焼き

味が薄いとのことのご意見をいただきましたので、味付け方法を見直すことでより味が感じられるように改善しました。

### もやし炒め

味が薄いとのことのご意見をいただきましたので、塩胡椒の量を増やし、とろみを加えることでより味が感じられるように改善しました。



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番地1 TEL 0852-20-2400

常食

期間：2023/9/25～10/1

	9月25日 (月)	9月26日 (火)	9月27日 (水)	9月28日 (木)	9月29日 (金)	9月30日 (土)	10月1日 (日)
朝食	パン スクランブルエッグ 三色ピーマンのしらす和え 牛乳 	米飯 豆乳仕立ての野菜蒸し チンゲン菜のお浸し 牛乳 	米飯 トマトスクランブル&ウイナーセット カリフラワーの中華甘酢 牛乳 	米飯 豆腐のチャンプルー 菜の花とかまぼこの煮浸し 牛乳 	米飯 だし巻き卵 ぜんまいと揚げの煮物 牛乳 	米飯 鶏団子のポトフ ブロッコリーのカブサラダ 牛乳 	米飯 にら玉 ひじきの煮物 牛乳 
昼食	米飯 白身魚のバジル焼き 切り干し大根の炒め煮 小松菜のカニカマ和え 	[ A ] 米飯 エビフライ きのこことベーコンのソテー ごぼうサラダ [ B ] 米飯 エビチリ きのこことベーコンのソテー ごぼうサラダ 	米飯 洋風チーズ入りハンバーグ インゲンとベーコンのソテー 3種の豆と豆乳のサラダ 	米飯 牛皿 かぼちゃのカニあんかけ 白菜と人参のお浸し 	米飯 豚肉と白菜のあっさり煮 花しんじょうの煮合わせ ほうれん草のピリナッツ和え 	米飯 さばのからし焼き しる菜の煮浸し 桜エビとしらすのおろし和え 	米飯 鶏の照り煮 なすの煮物 春菊のおかか和え 
夕食	米飯 鶏肉と玉葱の甘ポン酢煮 じゃが芋とマッシュルームのソテー ブロッコリーのドレッシング和え 	米飯 豚肉のオムスターソース炒め さつま芋と昆布の煮物 人参とツナサラダ 	米飯 焼きあじの南蛮漬け 大根の煮物柚子添え 春菊のごま和え 	米飯 ホキの煮つけ かつお節 オニオンとハムのサラダ 	米飯 たらのあんかけ 里芋のゆずそばろ キャベツの浅漬け 	[ A ] ハヤシライス チンゲン菜のソテー 若布と錦糸卵の酢の物 [ B ] 米飯 牛すき煮 チンゲン菜のソテー 若布と錦糸卵の酢の物 	米飯 さわらのごま煮 里芋の煮ころがし ほうれん草とかかの白和え 
一日分の摂取量	エネルギー 1518kcal 蛋白質 60g 脂質 48.3g 炭水化物 209.2g 食塩 5.6g	[A] エネルギー 1661kcal 蛋白質 46.5g 脂質 53.8g 炭水化物 238.2g 食塩 4.8g [B] エネルギー 1622kcal 蛋白質 45.7g 脂質 48.7g 炭水化物 240.5g 食塩 5.3g	エネルギー 1590kcal 蛋白質 54.8g 脂質 47.8g 炭水化物 228.8g 食塩 6.3g	エネルギー 1506kcal 蛋白質 48.4g 脂質 37.5g 炭水化物 233.4g 食塩 5.2g	エネルギー 1389kcal 蛋白質 49.3g 脂質 28.5g 炭水化物 224.9g 食塩 6.3g	[A] エネルギー 1578kcal 蛋白質 46.2g 脂質 48.7g 炭水化物 229.3g 食塩 6.4g [B] エネルギー 1557kcal 蛋白質 46.8g 脂質 46.5g 炭水化物 228.3g 食塩 5.5g	エネルギー 1509kcal 蛋白質 59.5g 脂質 38.4g 炭水化物 229.3g 食塩 4.9g

※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



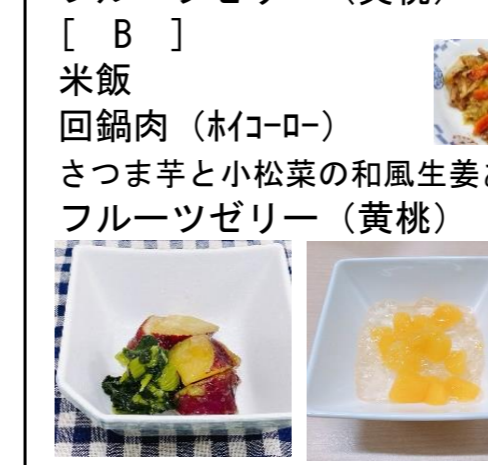

# 10月 献立表

モルツウェル株式会社

島根県松江市北陵町18番地1 TEL 0852-20-2400

常食

期間：2023/10/2～10/8

	10月2日 (月)	10月3日 (火)	10月4日 (水)	10月5日 (木)	10月6日 (金)	10月7日 (土)	10月8日 (日)
朝食	米飯 五目豆煮 若布とねぎのぬた 牛乳 	パン オムレツ 菜の花とベーコンの煮浸し 牛乳 	米飯 高野豆腐の卵とじ しろ菜と揚げのお浸し 牛乳 	米飯 エビ団子の旨煮 ブロッコリーのサラダ 牛乳 	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 	米飯 豚肉じゃが カリフラワーとアスパラのサラダ 牛乳 	米飯 温奴 炒り鶏 牛乳 
昼食	米飯 白身魚フライ じゃが芋の洋風煮 キャベツとツナのポン酢和え 	米飯 焼き豆腐のえのきあんかけ 小松菜とちくわの煮浸し ハムともやしのナムル 	[ A ] 鮭のちらし寿司 大豆と筍の旨煮 スパゲティサラダ [ B ] 米飯 鮭の幽庵焼き 大豆と筍の旨煮 スパゲティサラダ 	米飯 照り焼きハンバーグ がんもの含め煮 ピーマンマリネ 	米飯 たらの煮つけ きんぴられんこん ほうれん草の五穀ナムル 	米飯 とりごぼう団子のすき煮 大根の彩りあんかけ いんげんのごま和え 	米飯 サイロステーキの黒酢あんかけ じゃが芋と玉葱の炒め物 菜の花のおかか和え 
夕食	米飯 豚の生姜炒め かぼちゃのレーズン煮 春雨サラダしそ風味 	米飯 さばの塩焼き <b>改善</b> 切り干し大根煮 ポテトサラダ 	米飯 豚肉の野菜炒め さつま芋の甘露煮 なます 	米飯 あじのソテーのトマトソースがけ 春菊と人参の煮浸し かぼちゃサラダ 	[ A ] ポークカレーライス さつま芋と小松菜の和風生姜あん フルーツゼリー (黄桃) [ B ] 米飯 回鍋肉 (ホイコーロー) さつま芋と小松菜の和風生姜あん フルーツゼリー (黄桃) 	米飯 さばの生姜煮 コンヤクと薩摩揚げの炒煮 キャベツとハムの白だし煮 	米飯 カレイの若狭焼き ぜんまいと揚げの煮物 白菜の昆布和え 
一日分の摂取量	エネルギー 1677kcal 蛋白質 51.4g 脂質 46g 炭水化物 259.3g 食塩 5.6g	エネルギー 1469kcal 蛋白質 50.3g 脂質 44.5g 炭水化物 212.6g 食塩 6.4g	[A] エネルギー 1570kcal 蛋白質 47.3g 脂質 40.8g 炭水化物 242.8g 食塩 4.9g [B] エネルギー 1601kcal 蛋白質 52.5g 脂質 40.8g 炭水化物 242g 食塩 4.7g	エネルギー 1518kcal 蛋白質 51.4g 脂質 39.3g 炭水化物 234.1g 食塩 6.1g	[A] エネルギー 1612kcal 蛋白質 45.4g 脂質 38.6g 炭水化物 264.3g 食塩 5.5g [B] エネルギー 1664kcal 蛋白質 51.3g 脂質 45.4g 炭水化物 255.5g 食塩 4.4g	エネルギー 1606kcal 蛋白質 53.1g 脂質 37.9g 炭水化物 249.2g 食塩 5.3g	エネルギー 1539kcal 蛋白質 52.1g 脂質 39.4g 炭水化物 237.3g 食塩 5.7g

※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


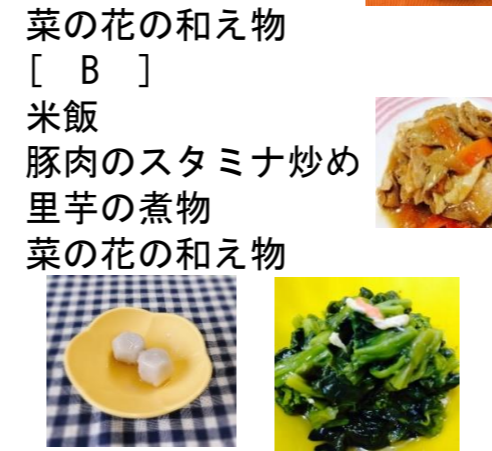





# 10月 献立表

モルツウェル株式会社

島根県松江市北陵町18番地1 TEL 0852-20-2400

常食

期間：2023/10/9～10/15

	10月9日 (月)	10月10日 (火)	10月11日 (水)	10月12日 (木)	10月13日 (金)	10月14日 (土)	10月15日 (日)
朝食	<p>米飯 ベーコンと卵の洋風煮 春菊のしらす和え 牛乳</p> 	<p>米飯 かに風味あんかけしんじょう ほうれん草のピーナッツ和え 牛乳</p> 	<p>米飯 エビ大根 れんこんと人参の煮物 牛乳</p> 	<p>米飯 厚揚げのあっさり炊き ひじきと舞茸の煮物 牛乳</p> 	<p>パン ウイナーと卵のケチャップ炒め ほうれん草ソテー 牛乳</p> 	<p>米飯 大豆としらすの煮物 ふきのおかか和え 牛乳</p> 	<p>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</p> 
昼食	<p>米飯 さわらのごま味噌焼き しゅうまい しろ菜のお浸し</p> 	<p>米飯 たらカツ いんげんのわか風味ソテー マカロニサラダ</p> 	<p>米飯 蒸し鶏のユーリンチー もやし炒め <b>改善</b> なすの揚げびたし</p> 	<p>[ A ] 米飯 100g 肉味噌ラーメン 里芋の煮物 菜の花の和え物</p> <p>[ B ] 米飯 豚肉のスタミナ炒め 里芋の煮物 菜の花の和え物</p> 	<p>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</p> 	<p>米飯 塩豚 切干大根と高野豆腐の煮物 ハムと野菜のマリネサラダ</p> 	<p>米飯 鶏肉とかぶのクリーム煮 ピーマンと竹輪のきんぴら こんにゃくのゆず和え</p> 
夕食	<p>米飯 鶏のすっぱ煮 大根と揚げのうま煮 キャベツのドレッシング和え</p> 	<p>米飯 豆腐の中華風うま煮 ブロッコリーのホタテあんかけ きくらげの中華和え</p> 	<p>米飯 さばの味噌煮 かぼちゃの煮合わせ 小松菜のお浸し</p> 	<p>米飯 赤魚の煮つけ じゃが芋の煮ころがし はるさめサラダ</p> 	<p>米飯 カレー煮込みハンバーグ 揚げ茄子の生姜あん 春菊のお浸し</p> 	<p>京ごもくご飯 たらのあんかけ 木の葉しんじょうの煮物 チンゲン菜のお浸し</p> 	<p>米飯 あじの香味野菜パン粉焼き じゃが芋の洋風煮 3種の豆と豆乳のサラダ</p> 
一日分の摂取量	<p>エネルギー 1518kcal 蛋白質 55.3g 脂質 41.4g 炭水化物 224.4g 食塩 5.7g</p>	<p>エネルギー 1543kcal 蛋白質 49.4g 脂質 42.9g 炭水化物 234.4g 食塩 5.5g</p>	<p>エネルギー 1642kcal 蛋白質 56.7g 脂質 47.9g 炭水化物 239.9g 食塩 6.1g</p>	<p>[A] エネルギー 1473kcal 蛋白質 50.1g 脂質 25.6g 炭水化物 252.7g 食塩 8.6g</p> <p>[B] エネルギー 1566kcal 蛋白質 50.6g 脂質 36.7g 炭水化物 248.1g 食塩 5.9g</p>	<p>エネルギー 1516kcal 蛋白質 49.9g 脂質 43.2g 炭水化物 232.3g 食塩 6.3g</p>	<p>エネルギー 1491kcal 蛋白質 52.6g 脂質 36.9g 炭水化物 227.9g 食塩 7g</p>	<p>エネルギー 1534kcal 蛋白質 51.6g 脂質 39.6g 炭水化物 234.1g 食塩 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






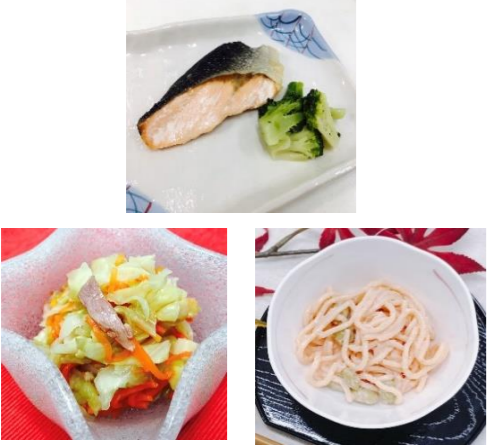






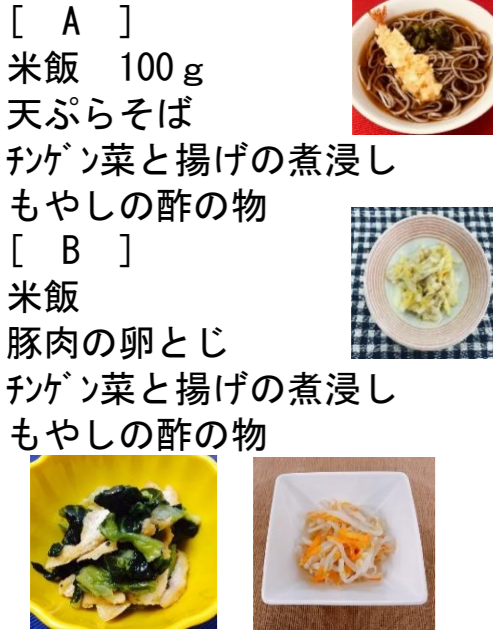






# 10月 献立表

モルツウェル株式会社

常食

島根県松江市北陵町18番地1 TEL 0852-20-2400

期間：2023/10/16～10/22

	10月16日 (月)	10月17日 (火)	10月18日 (水)	10月19日 (木)	10月20日 (金)	10月21日 (土)	10月22日 (日)
朝食	米飯 しのだ煮 なます 牛乳 	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 	米飯 八幡巻き ほうれん草の白和え 牛乳 	パン トマトスクランブル&ウインナーセット しろ菜のソテー 牛乳 	米飯 豚肉と玉ねぎの炒め物 春菊とかぼちゃのお浸し 牛乳 
昼食	米飯 鮭の塩焼き キャベツのソテー 明太子スパゲティサラダ 	米飯 麻婆豆腐 麩と卵の煮物 オクラのごま和え 	米飯 たっぷりベ-コントフライ 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 	米飯 豚肉のオスターソース炒め もやしと桜エビの炒め物 春菊とコーンのお浸し 	米飯 さばの梅煮 花しんじょうの煮合わせ 玉ねぎとわかめのナムル 	米飯 白身魚の蒸し煮 かぼちゃのカニあんかけ 三色ピーマンのしらす和え 
夕食	[ A ] 米飯 100g 天ぷらそば フンゲ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 フンゲン菜と揚げの煮浸し もやしの酢の物 	米飯 さわらの西京焼き かぼちゃと昆布の煮物 ほうれん草のカニカマ和え 	米飯 ホッケの塩焼き <b>改善</b> 三色煮豆 えのきと若布の和え物 	米飯 ハンバーグデミソース キャベツとしらすのあんかけ オニオンサラダ 	[ A ] かに風味かまぼこ散らし寿司 なすの煮物 春雨サラダ しそ風味 [ B ] 米飯 ホキの煮つけ なすの煮物 春雨サラダ しそ風味 	米飯 筑前煮 ひじきと大豆の煮物 大根葉の和え物 	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 
一日分の摂取量	[A] エネルギー 1463kcal 蛋白質 50.8g 脂質 31.1g 炭水化物 234.3g 食塩 7.7g [B] エネルギー 1525kcal 蛋白質 51.4g 脂質 42.4g 炭水化物 221g 食塩 5.4g	エネルギー 1496kcal 蛋白質 53.4g 脂質 34.9g 炭水化物 235.7g 食塩 5.8g	エネルギー 1668kcal 蛋白質 49.1g 脂質 47.9g 炭水化物 253.9g 食塩 6g	エネルギー 1512kcal 蛋白質 51.9g 脂質 40.9g 炭水化物 232.6g 食塩 5.3g	[A] エネルギー 1501kcal 蛋白質 50.2g 脂質 40.1g 炭水化物 228g 食塩 5.5g [B] エネルギー 1502kcal 蛋白質 56.2g 脂質 38.9g 炭水化物 227.1g 食塩 4.6g	エネルギー 1594kcal 蛋白質 58.3g 脂質 52.8g 炭水化物 218.5g 食塩 7.4g	エネルギー 1503kcal 蛋白質 57.5g 脂質 34.6g 炭水化物 233.7g 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

常食

島根県松江市北陵町18番地1 TEL 0852-20-2400

期間：2023/10/23～10/29

	10月23日 (月)	10月24日 (火)	10月25日 (水)	10月26日 (木)	10月27日 (金)	10月28日 (土)	10月29日 (日)
朝食	<p>米飯 カラフル野菜入りオムレツ カリフラワーの甘酢 牛乳</p> 	<p>米飯 大豆煮 チンゲン菜のツナ和え 牛乳</p> 	<p>パン 茄子と卵のトマト味噌炒め きんぴらごぼう 牛乳</p> 	<p>米飯 はんぺんの煮合わせ カリフラワーの粒マスタードサラダ 牛乳</p> 	<p>米飯 ねぎたま焼き ほうれん草と人参のお浸し 牛乳</p> 	<p>米飯 豆腐の肉味噌かけ 桜エビとしらすのおろし和え 牛乳</p> 	<p>米飯 なすと鶏団子の煮合わせ 小松菜と人参のお浸し 牛乳</p> 
昼食	<p>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</p> 	<p>[ A ] 米飯 100g カレーうどん 海鮮チヂミ 白菜の生姜和え [ B ] 米飯 鶏の和風煮込み 海鮮チヂミ 白菜の生姜和え</p> 	<p>米飯 赤魚のねぎ蒸し 大根の旨煮 小松菜のお浸し</p> 	<p>米飯 メンチカツ カラフルピーマン炒め しろ菜のお浸し</p> 	<p>米飯 めばるのハーブ焼き かぼちゃの煮物 ひじきとツナのサラダ</p> 	<p>米飯 さわらのからし焼き さつま芋の甘露煮 菜の花と揚げのお浸し</p> 	<p>米飯 カレーの煮つけ きんぴられんこん もやしのごま酢</p> 
夕食	<p>米飯 あじの塩焼き そぼろきんぴら スパゲティサラダ</p> 	<p>米飯 カニ風味天津 薩摩揚げの炒り煮 いんげんの菜種和え</p> 	<p>米飯 キャベツと豚肉の生姜蒸し 里芋のべ-コン炒め 豆腐と若布のサラダ NEW</p> 	<p>米飯 さばのみりん焼き 焼きビーフン 人参と卵の和え物</p> 	<p>米飯 豚の肉豆腐 春菊とちくわの煮浸し 玉葱のマヨネーズ和え</p> 	<p>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</p> 	<p>米飯 豚肉のチャプチェ風 じゃが芋のカレー炒め しろ菜とかぼちのお浸し</p> 
一日分の摂取量	<p>1人分 - 1586kcal 蛋白質 55.9g 脂質 45.2g 炭水化物 231.5g 食塩 5.4g</p>	<p>[A] 1人分 - 1773kcal 蛋白質 56g 脂質 56.6g 炭水化物 256.8g 食塩 9.9g [B] 1人分 - 1608kcal 蛋白質 48.1g 脂質 44.3g 炭水化物 245.2g 食塩 6.7g</p>	<p>1人分 - 1537kcal 蛋白質 53.9g 脂質 48.6g 炭水化物 218g 食塩 6.9g</p>	<p>1人分 - 1622kcal 蛋白質 45.8g 脂質 46.5g 炭水化物 245.2g 食塩 5.2g</p>	<p>1人分 - 1549kcal 蛋白質 53.2g 脂質 39.4g 炭水化物 234.7g 食塩 4.8g</p>	<p>1人分 - 1512kcal 蛋白質 56.2g 脂質 33.7g 炭水化物 240.2g 食塩 4.2g</p>	<p>1人分 - 1491kcal 蛋白質 50.6g 脂質 32.5g 炭水化物 238.6g 食塩 4.5g</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

常食

島根県松江市北陵町18番地1 TEL 0852-20-2400

期間：2023/10/30～10/31

		10月30日 (月)	10月31日 (火)	食欲・読書・芸術・スポーツ いろいろな秋を楽しもう！			
朝食 昼食 夕食 一日分の摂取量	朝食	米飯 いら玉 玉ねぎと卵の和風炒め 牛乳 	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 	<h2 style="text-align: center;">食欲の秋</h2> <p>「収穫の秋」「実りの秋」という言葉があるように昔はお米をはじめとした農作物の収穫が行われ、多くの食材が出回ることから食欲の秋と呼ばれるようになりました。</p> 			
	昼食	米飯 甘辛ダレの唐揚げ カリフラワーのクリーム煮 三色ピーマンのおかか和え 	米飯 たら煮つけ きざみ昆布の煮物 じゃが芋のコロコロサラダ 				
	夕食	米飯 さばの照り煮 ごった煮 キャベツの浅漬け 	米飯 豚の角煮 木の葉しんじょうの煮物 大豆と玉ねぎのマリネ 	<h2 style="text-align: center;">芸術の秋</h2> <p>1918年に発行された雑誌「新潮」で使われた「美術の秋」という言葉が由来とされています。涼しくて快適な秋は、芸術に取り組むのに絶好の季節としてすぐに定着したようです。</p> 			
	一日分の摂取量	エネルギー 1586kcal 脂質 43.4g 食塩 4.7g 蛋白質 51.7g 炭水化物 238.8g	エネルギー 1556kcal 脂質 44.4g 食塩 6.6g 蛋白質 48.1g 炭水化物 231.1g				

※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

# 寝る前に食べると体に悪い？

仕事で食事が遅くなったり、空腹で眠れなくなったりして寝る前に食事を摂る人もいるでしょう。しかし、寝る前の食事は健康に悪いという評判から寝る前の食事に抵抗を覚えるかもしれません。今回は寝る前の食事が具体的にどう体に悪影響を与えるのか、また空腹で眠れない時食べるとしたらどういうものがあるのかについてご紹介します。

## 寝る前に食事を摂るとどうなる？

### ○寝つきが悪くなる・睡眠の質が下がる

寝る前に食事を摂ると体は睡眠よりも消化を優先し、「脳は働いているが、体は休んでいない」という状態になり、睡眠の質が下がる可能性があります。

### ○太ったり生活習慣病に繋がるリスクがある

寝ている間はエネルギー消費が少なくなるので、寝る前に食べた分が脂肪として体に蓄積するため、肥満につながりやすいです。

### ○胃もたれの原因になる

寝ている間にも消化活動は行われますが、起きている時よりも消化機能は低下しているため胃が荒れたり、胃もたれを引き起こしたりします。逆流性食道炎の原因にもなるので寝る前の食べすぎには十分注意しましょう。

## 食べるとしたらどういうものがある？

満腹さえ避ければ寝る2～3時間前に食べることは決して悪いことではありません。そこで空腹で眠れない時におすすめの食事をご紹介します。

### ○寝る前におすすめの食事

- ・おかゆ、雑炊
- ・味噌汁、スープ
- ・バナナ、ヨーグルト
- ・かけうどん、かきたまうどん



- ①エネルギーが低いもの
- ②消化のよいもの
- ③温かいもの

この3つのポイントを基準に食べるものを選んでみて下さい。

