

# 令和6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

### 枝豆のふわふわ豆腐

白身魚のすり身に枝豆と玉ねぎを加えたなめらかな食感のしんじょうです。京風の優しい味付けにしました。



### クラムチャウダー風

アサリやホタテ等のエキスを加えて野菜を煮込みました。貝の風味が感じられる一品となっております。



## ブラッシュアップメニュー

### 豚肉と昆布の沖縄風炒め

味が薄いというご意見を頂いておりましたので調味料を見直すことで、よりご飯が進む味付けに改善しました。



















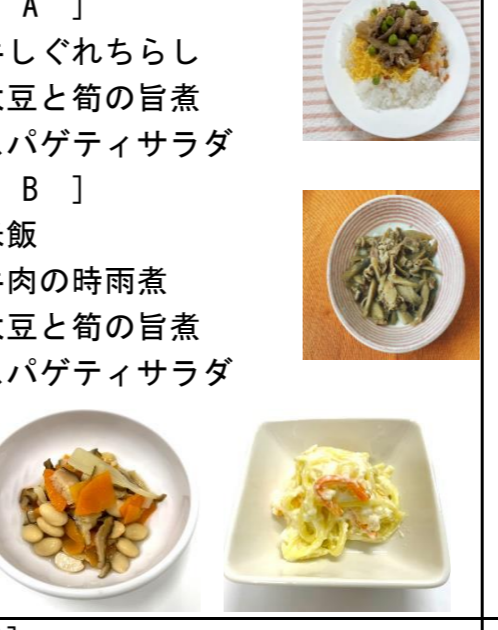


# 10月 献立表

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：2024/9/30～10/6

	9月30日 (月)	10月1日 (火)	10月2日 (水)	10月3日 (木)	10月4日 (金)	10月5日 (土)	10月6日 (日)
朝食	<p>米飯 だし巻き卵 キャベツの浅漬け 牛乳</p> 	<p>米飯 炒り豆腐 ひじきの煮物 牛乳</p> 	<p>米飯 お豆のコンソメ煮 若布と人参のドレッシング和え 牛乳</p> 	<p>パン チーズ入りスクランブルエッグ 菜の花のお浸し 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 がんもの煮合わせ 白菜のお浸し 牛乳</p> 	<p>米飯 オムレツ 若布とツナのお浸し 牛乳</p> 
昼食	<p>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</p> 	<p>米飯 鶏肉の生姜照り焼き 薩摩揚げの煮合わせ チンゲン菜のツナ和え</p> 	<p>米飯 国産カツオカツ じゃが芋とマッシュルームのソテー 春雨サラダしそ風味</p> 	<p>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 もやしと人参のサラダ</p> 	<p>米飯 白身魚のバジル焼き さつま芋の甘露煮 なます</p> 	<p>米飯 ハンバーグチリソース 春菊と人参の煮浸し ブロッコリーのサラダ</p> 	<p>米飯 たららの煮つけ ごった煮 ほうれん草の五穀ナムル</p> 
夕食	<p>[ 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</p> <p>[ B ] 米飯 鮭のさっぱり南蛮漬け 里芋のカニあんかけ ほうれん草とコーンのお浸し</p> 	<p>米飯 さわらのごま煮 春菊の煮浸し 冬瓜のピクルス</p> 	<p>米飯 ガーリックチキン かぼちゃのレーズン煮 オニオンサラダ</p> 	<p>米飯 さばの塩焼き 切り干し大根煮 キャベツとハムのコルスロ</p> 	<p>[ A ] 牛しぐれちらし 大豆と筍の旨煮 スパゲティサラダ</p> <p>[ B ] 米飯 牛肉の時雨煮 大豆と筍の旨煮 スパゲティサラダ</p> 	<p>米飯 あじの生姜煮 かに風味かまぼこ磯辺天ぷら かぼちゃサラダ</p> 	<p>[ A ] ポークカレーライス きんぴられんこん フルーツゼリー</p> <p>[ B ] 米飯 回鍋肉 (ホイコーロ) きんぴられんこん フルーツゼリー</p> 
一日分の摂取量	<p>[A] エネルギー 1511kcal 蛋白質 48.8g 脂質 37.5g 炭水化物 233.2g 食塩 4.6g</p> <p>[B] エネルギー 1546kcal 蛋白質 54.1g 脂質 37.5g 炭水化物 233.8g 食塩 4.2g</p>	<p>エネルギー 1497kcal 蛋白質 61.4g 脂質 37.7g 炭水化物 222.1g 食塩 4.4g</p>	<p>エネルギー 1544kcal 蛋白質 49.6g 脂質 36.9g 炭水化物 248.5g 食塩 5.6g</p>	<p>エネルギー 1585kcal 蛋白質 51.9g 脂質 59.7g 炭水化物 207.6g 食塩 6.2g</p>	<p>[A] エネルギー 1464kcal 蛋白質 46g 脂質 27.6g 炭水化物 245.4g 食塩 4.6g</p> <p>[B] エネルギー 1514kcal 蛋白質 50.8g 脂質 29.3g 炭水化物 249g 食塩 3.9g</p>	<p>エネルギー 1521kcal 蛋白質 51.2g 脂質 36.6g 炭水化物 240.2g 食塩 6g</p>	<p>[A] エネルギー 1520kcal 蛋白質 45.4g 脂質 29.4g 炭水化物 261.9g 食塩 5.2g</p> <p>[B] エネルギー 1572kcal 蛋白質 50g 脂質 36.7g 炭水化物 253.1g 食塩 4.1g</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 石川奈津子









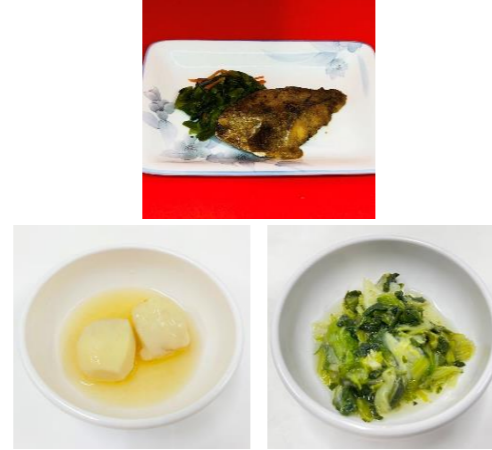


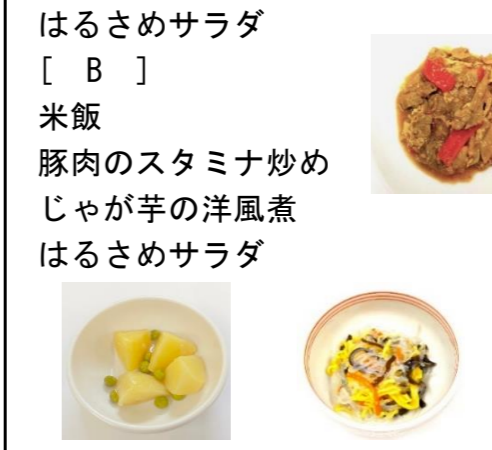





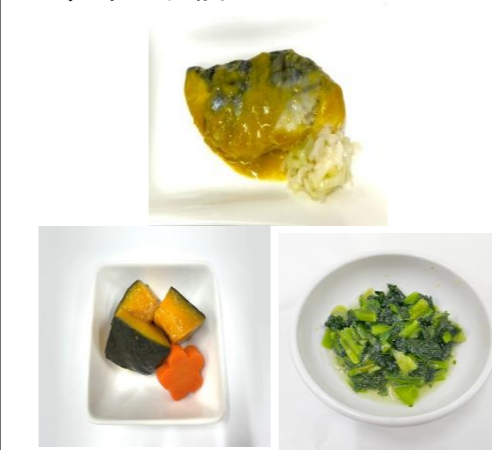

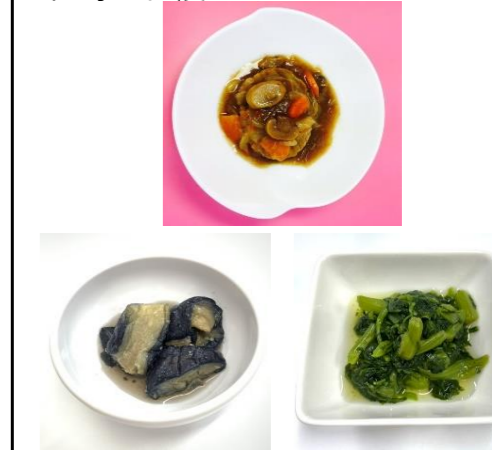
# 10月 献立表

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：2024/10/7～10/13

	10月7日 (月)	10月8日 (火)	10月9日 (水)	10月10日 (木)	10月11日 (金)	10月12日 (土)	10月13日 (日)
朝食	米飯 ウィンナーポトフ いんげんソテー 牛乳 	米飯 炒り鶏 ひじきと枝豆の白和え 牛乳 	米飯 ベーコンと卵の洋風煮 春菊のしらす和え 牛乳 	米飯 かに風味あんかけしんじょう ほうれん草の菜種和え 牛乳 	米飯 エビ大根 れんこんと人参の煮物 牛乳 	米飯 アスパラガスの卵炒め 里芋のそぼろ煮 牛乳 	パン ウィンナーと卵のケチャップ炒め ほうれん草ソテー 牛乳 
昼食	米飯 とりごぼう団子のすき煮 大根と竹輪の煮物 キャベツの梅和え 	米飯 メンチカツ じゃが芋と玉葱の炒め物 小松菜のツナ和え 	米飯 さわらのごま味噌焼き 里芋の煮物 しろ菜のお浸し 	米飯 めばるの煮つけ いんげんのおかか煮 きくらげの中華和え 	米飯 鶏の照り煮 もやし炒め ピーマンのうま味ナムル 	[ A ] 米飯 100g 肉味噌ラーメン じゃが芋の洋風煮 はるさめサラダ [ B ] 米飯 豚肉のスタミナ炒め じゃが芋の洋風煮 はるさめサラダ 	米飯 ホキの煮つけ さつま芋と昆布の煮物 人参サラダ 
夕食	米飯 さばの味噌煮 コンヤクと薩摩揚げの炒め煮 カリフラワーとアスパラのサラダ 	米飯 カレいのソテー 菜の花と揚げの煮浸し 3色野菜の中華風ごま和え 	米飯 鶏肉と玉葱の甘ポン酢煮 大根と揚げのうま煮 キャベツのドレッシング和え 	米飯 豚の肉豆腐 ブロッコリーのホタテあんかけ マカロニサラダ 	米飯 さばのからし焼き かぼちゃの煮合わせ 小松菜のお浸し 	米飯 赤魚の生姜煮 ひじきと舞茸の煮物 菜の花の和え物 	米飯 カレー煮込みハンバーグ なすの煮物 春菊のお浸し 
一日分の摂取量	エネルギー 1578kcal 蛋白質 50.2g 脂質 39.4g 炭水化物 243.3g 食塩 5.6g	エネルギー 1513kcal 蛋白質 53.5g 脂質 37.1g 炭水化物 240.7g 食塩 5.3g	エネルギー 1501kcal 蛋白質 57.5g 脂質 39g 炭水化物 223g 食塩 5.1g	エネルギー 1515kcal 蛋白質 51.4g 脂質 40.2g 炭水化物 229.8g 食塩 4.8g	エネルギー 1552kcal 蛋白質 55.7g 脂質 42.9g 炭水化物 229g 食塩 5.8g	[A] エネルギー 1476kcal 蛋白質 51.2g 脂質 27.9g 炭水化物 247.2g 食塩 8.2g [B] エネルギー 1569kcal 蛋白質 51.7g 脂質 39g 炭水化物 242.6g 食塩 5.5g	エネルギー 1502kcal 蛋白質 50.6g 脂質 39.6g 炭水化物 235.7g 食塩 6.7g

※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 石川奈津子









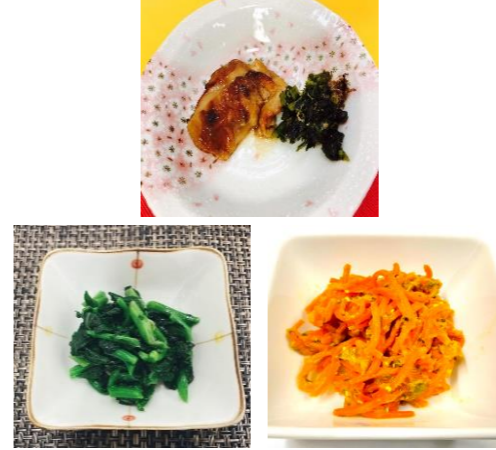

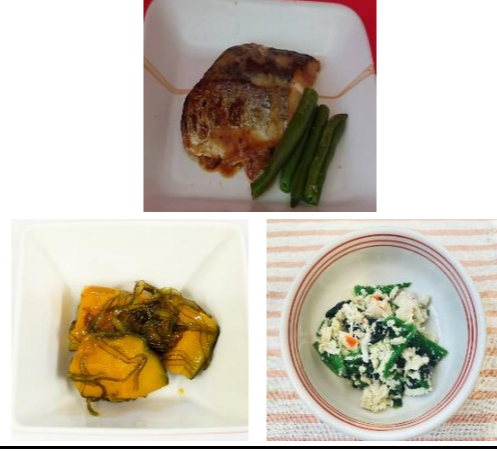

# 10月 献立表

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：2024/10/14～10/20

	10月14日 (月)	10月15日 (火)	10月16日 (水)	10月17日 (木)	10月18日 (金)	10月19日 (土)	10月20日 (日)
朝食	<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> 	<p>米飯 しのだ煮 ツナ大根 牛乳</p> 	<p>米飯 エビの彩りしんじょう フレッシュピクルス 牛乳</p> 	<p>米飯 紅生姜入り卵焼き ひじきの煮物 牛乳</p> 	<p>米飯 五目豆煮 ブロッコリーの菜種和え 牛乳</p> 	<p>米飯 八幡巻き 卵の花の柚子風味 牛乳</p> 
昼食	<p>米飯 塩豚 木の葉しんじょうの煮物 チンゲン菜のツナ和え</p> 	<p>米飯 鶏肉とかぶのクリーム煮 じゃが芋の洋風煮 こんにゃくのゆず和え</p> 	<p>米飯 めばるの山椒焼き キャベツのソテー 明太子スパゲティサラダ</p> 	<p>米飯 麻婆豆腐 麩と卵の煮物 オクラのごま和え</p> 	<p>米飯 鶏のバターしょうゆ焼き 菜の花の煮浸し 人参とツナのサラダ</p> 	<p>米飯 ぶりの和風あんかけ 小松菜と人参の煮浸し オニオンサラダ</p> 	<p>[ A ] かに風味かまぼこ散らし寿司 揚げ茄子といんげんの生姜館 春雨サラダしそ風味</p> <p>[ B ] 米飯 さばの梅かつお焼き 揚げ茄子といんげんの生姜館 春雨サラダしそ風味</p> 
夕食	<p>京ごもくご飯 タラの彩りピーマンソースかけ 切干大根と高野豆腐の煮物 カリフラワーの甘酢</p> 	<p>米飯 あじの香味野菜パン粉焼き ちくわと人参の炒り煮 3種の豆と豆乳のサラダ</p> 	<p>[ A ] 米飯 100g 天ぶらそば もやしのカレー炒め チンゲン菜と揚げのお浸し</p> <p>[ B ] 米飯 豚肉の卵とじ もやしのカレー炒め チンゲン菜と揚げのお浸し</p> 	<p>米飯 さわらの西京焼き かぼちゃと昆布の煮物 ほうれん草と加賀の白和え</p> 	<p>米飯 ホッケの塩焼き 三色煮豆 切り干し大根の酢の物</p> 	<p>米飯 ハンバーグデミソース クラムチャウダー風 NEW ピーマンマリネ</p> 	<p>米飯 豚肉のオイスターソース炒め もやしと桜エビの炒め物 春菊とコーンのお浸し</p> 
一日分の摂取量	<p>エネルギー 1507kcal 蛋白質 54.9g 脂質 39.3g 炭水化物 225.4g 食塩 6.9g</p>	<p>エネルギー 1570kcal 蛋白質 53.2g 脂質 42.5g 炭水化物 234.3g 食塩 5g</p>	<p>[A] エネルギー 1492kcal 蛋白質 52.2g 脂質 36.2g 炭水化物 236.6g 食塩 8.3g</p> <p>[B] エネルギー 1550kcal 蛋白質 54.3g 脂質 46.6g 炭水化物 222.8g 食塩 5.8g</p>	<p>エネルギー 1516kcal 蛋白質 54.4g 脂質 37g 炭水化物 239.4g 食塩 6.3g</p>	<p>エネルギー 1571kcal 蛋白質 58.4g 脂質 40.1g 炭水化物 239.5g 食塩 5g</p>	<p>エネルギー 1526kcal 蛋白質 50.2g 脂質 41g 炭水化物 237.4g 食塩 5.7g</p>	<p>[A] エネルギー 1482kcal 蛋白質 50.1g 脂質 39.6g 炭水化物 224.6g 食塩 5.4g</p> <p>[B] エネルギー 1634kcal 蛋白質 56.2g 脂質 53.9g 炭水化物 224.5g 食塩 4.7g</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 石川奈津子

# 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：2024/10/21～10/27

	10月21日 (月)	10月22日 (火)	10月23日 (水)	10月24日 (木)	10月25日 (金)	10月26日 (土)	10月27日 (日)
朝食	<p>パン トマトケール&amp;ウインナーセット しる菜と人参の煮浸し 牛乳</p> 	<p>米飯 豚肉と昆布の沖縄風炒め <b>改善</b> 春菊とかまぼこの和え物 牛乳</p> 	<p>米飯 チーズオムレツ 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 鶏団子のポトフ 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 大根と牛肉のトコト煮 ひじきとツナのサラダ 牛乳</p> 
昼食	<p>米飯 たっぷりベ-コントフライ 花しんじょうの煮合わせ 玉ねぎと若布のナムル</p> 	<p>米飯 あじの塩焼き かぼちゃのカニあんかけ 三色ピーマンのしらす和え</p> 	<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 さつま芋の煮合わせ もやしの酢の物 [ B ] 米飯 鶏のんにくだれ煮 さつま芋の煮合わせ もやしの酢の物</p> 	<p>米飯 赤魚の煮つけ なすのみそ田楽 小松菜のお浸し</p> 	<p>米飯 和風おろしハンバーグ 里芋のベ-コン炒め しる菜と揚げのお浸し</p> 	<p>米飯 めばるの地中海風 かぼちゃの煮物 ほうれん草と人参のお浸し</p> 
夕食	<p>米飯 めばるのハーブ焼き 厚揚げの生姜煮 大根葉の和え物</p> 	<p>米飯 タンドリーチキン きのこ煮 大根のサラダ</p> 	<p>米飯 白身魚の蒸し煮 枝豆のふわふわ豆腐 <b>NEW</b> 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 いんげんのおかか和え</p> 	<p>米飯 キャベツと豚肉の生姜蒸し 大根の旨煮 豆腐と若布のサラダ</p> 	<p>米飯 さばのみりん焼き 高野の煮合わせ 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> 
一日分の摂取量	<p>エネルギー 1555kcal 蛋白質 54g 脂質 52.5g 炭水化物 216.7g 食塩 6.2g</p>	<p>エネルギー 1523kcal 蛋白質 58.2g 脂質 40.1g 炭水化物 225.2g 食塩 4.9g</p>	<p>エネルギー 1562kcal 蛋白質 54.1g 脂質 42.5g 炭水化物 227.1g 食塩 5.8g</p>	<p>[A] エネルギー 1717kcal 蛋白質 54.8g 脂質 49.3g 炭水化物 261.8g 食塩 9.1g [B] エネルギー 1580kcal 蛋白質 56.1g 脂質 39.7g 炭水化物 243.7g 食塩 6g</p>	<p>エネルギー 1504kcal 蛋白質 53.2g 脂質 43.1g 炭水化物 222.5g 食塩 6.6g</p>	<p>エネルギー 1570kcal 蛋白質 52.9g 脂質 43.3g 炭水化物 232.1g 食塩 4.9g</p>	<p>エネルギー 1539kcal 蛋白質 51.6g 脂質 37.9g 炭水化物 239.2g 食塩 5.2g</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 石川奈津子

# 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：2024/10/28～10/31

	10月28日 (月)	10月29日 (火)	10月30日 (水)	10月31日 (木)	
朝食	米飯 豆腐の肉味噌かけ 白菜のピーナツ和え 牛乳 	米飯 なすと鶏団子の煮合わせ きんぴられんこん 牛乳 	米飯 厚焼き玉子 三色ピーマンのおかか和え 牛乳 	米飯 豆乳仕立ての野菜蒸し もやしと豚のナムル 牛乳 	
昼食	米飯 大葉で包んだあじフライ さつま芋の甘露煮 菜の花の菜種和え 	米飯 カレーの煮つけ じゃが芋のカレー炒め もやしのごま酢 	米飯 鶏とごぼうの山椒梅酒煮 里芋の煮ころがし 白菜のツナ和え 	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 	
夕食	米飯 鶏のケチャップ焼き 冬瓜のとろみ煮 無限ピーマンサラダ 	米飯 豚肉のチャプチェ風 金時煮豆 しろ菜とかぼおのお浸し 	米飯 さばの照り煮 カリフラワーのクリーム煮 キャベツの浅漬け 	牛丼 チンゲン菜の煮浸し 大豆と玉ねぎのマリネ 	
一日分の摂取量	エネルギー 1513kcal 蛋白質 53.4g 脂質 33.1g 炭水化物 248.9g 食塩 4.5g	エネルギー 1553kcal 蛋白質 52.1g 脂質 32.3g 炭水化物 252.8g 食塩 4.1g	エネルギー 1512kcal 蛋白質 49.8g 脂質 39.6g 炭水化物 228.3g 食塩 5.2g	エネルギー 1547kcal 蛋白質 50g 脂質 43.5g 炭水化物 229.6g 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 石川奈津子

# お口について



口には食べる、話す、呼吸をする、表情を作るといった役割があります。生きていくのに欠かせない「口」という器官は、意外に知らないことが多いです。今回はそんなお口についてまとめました。



## ドライマウスについて

唾液は1日に1000～1500ml分泌されますが、加齢とともに唾液量が少なくなってしまうことで、ドライマウスになる方もいます。ドライマウスが進行すると、口の中が乾き食べ物を飲み込みにくくなる、舌が痛み食事がしにくくなる、虫歯のリスクが高まる、味覚障害や発音障害を引き起こすことがあります。

ドライマウスの予防や改善として下記ポイントがあります。

- ・よく噛んで食べる
- ・鼻呼吸を意識する
- ・部屋を加湿する
- ・ストレスを溜めない
- ・よくしゃべる
- ・唾液腺マッサージを行う



右のQRコードからお口について学ぶことができます。→→→  
唾液腺マッサージも紹介されているのでご覧ください。

## 8020運動について

「8020（ハチ・マル・ニイ・マル）運動」は、「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動です。平成元年（1989年）に厚生労働省と日本歯科医師会が提唱して開始されました。成人の歯の本数は親知らずを抜いて28本です。8020を達成するためにできることは下記ポイントです。

- ・毎日の歯磨きなど口内ケアをしっかりする
- ・歯の定期検診を受ける
- ・唾液の分泌を促す

人は20本以上の歯があれば咀嚼状況が良好という調査結果があり、自分の歯をしっかり残し、噛むことで健康寿命を上げることができます。



公益社団法人 日本栄養士会

「栄養の日・栄養週間」特設webサイト

<https://www.nutas.jp/84/>



# ～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。

### ○ビタミン

B1、B2、D、葉酸など、他の栄養素の吸収を助けるビタミンがたくさん含まれています。

ビタミンDは日光を浴びることで体内で合成されるので、日焼けしない程度に日光に当たるのが良いです。



## 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ます。旬の時期に天然物を手に取ってみてはいかがでしょうか。



## 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、4000～5000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ましょう。

