

令和7年10月 献立表

商品に関するご意見、ご感想などを気軽
に入力していただけるフォームです。QR
コードを読み取っていただくと入力フォー
ムに移ります。

ご意見、ご感想お待ちしております。



今月の新メニュー

栗とさつま芋の炊き込みご飯

ほくほくのさつま芋ダイスと、
ほろりと優しい甘さの栗煮を
ふっくらご飯に炊き込んだ、
季節限定の一品。仕上げに
ふりかけた香ばしいごま塩が、
甘みと塩味のバランスを整え、味わいに
深みをプラスします。



じゃが芋のハニーマスタード和え

じゃがいもとウインナーをハニーマスタード
ソースで和えた一品です。赤・黄・緑の
3色ピーマンを加えたことで、彩を鮮やかに
しました。マスタードの辛みは控えめで、
甘味があり食べやすい味付けになっております。



カレー風味コールスロー

キャベツと玉ねぎが主役の定番サラダ。
カレー風味で食欲をそそる1品となっています。



10月献立表

モルツウェル株式会社
島根県松江北陵町18番地1 TEL 0852-20-2400

常食
期間：2025/9/29～10/5

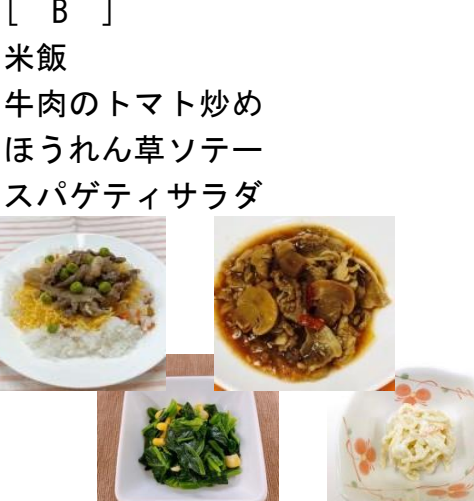
	9/29（月）	9/30（火）	10/1（水）	10/2（木）	10/3（金）	10/4（土）	10/5（日）
朝食	米飯 豆腐のあんかけ 菜の花の和え物 牛乳 	米飯 厚焼き玉子 キャベツの浅漬け 牛乳 	米飯 豚肉と昆布の沖縄風炒め 春菊とかまぼこの和え物 牛乳 	米飯 アスパラガスの卵炒め 里芋のそぼろ煮 牛乳 	米飯 炒り鶏 フレッシュピクルス 牛乳 	パン オムレツ 若布とツナの酢の物 牛乳 	米飯 ウインナーと卵のケチャップ炒め さつま芋のオレンジ煮 牛乳 
昼食	米飯 鶏肉のハーブ焼き 大根しりしり いんげんのごま和え 	米飯 豚の味噌煮 もやしと桜エビの炒め物 マカロニサラダ 	米飯 あじの塩焼き かぼちゃの煮物 ピーマンマリネ 	[A] 米飯 100 g 天ぷらそば 人参とさつま揚げの佃煮風 玉ねぎと若布のナムル [B] 米飯 赤魚の生姜煮 人参とさつま揚げの佃煮風 玉ねぎと若布のナムル 	米飯 麻婆豆腐 麩と卵の煮物 オクラのごま和え 	米飯 たらんの煮つけ かぶのさっぱり煮 ほうれん草の五穀ナムル 	米飯 ホキの味噌煮 大豆と筍の旨煮 春菊のお浸し 
夕食	米飯 赤魚の煮つけ なすの煮物 じゃが芋のコロコロサラダ 	[A] 鮭のちらし寿司 里芋のカニあんかけ ほうれん草とコンのお浸し [B] 米飯 鮭のさっぱり南蛮漬け 里芋のカニあんかけ ほうれん草とコンのお浸し 	米飯 タンドリーチキン きのこ煮 大根のサラダ 	米飯 豚肉のスタミナ炒め 花高野巻きの煮合わせ 小松菜としらすのお浸し 	米飯 さわらの幽庵焼き ウインナーポトフ 切り干し大根の酢の物 	[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 [B] 米飯 回鍋肉（ホイコーロー） きんぴられんこん フルーツゼリー 	米飯 鶏肉と玉葱の甘ポン酢煮 なすの煮物 人参サラダ 
一日分の摂取量	エネルギー 1,536kcal 蛋白質 57.2g 脂質 36.3g 炭水化物 229.7g 食塩 5.1g	[A] エネルギー 1533kcal 蛋白質 48.3g 脂質 39.2g 炭水化物 230.6g 食塩 4.7g [B] エネルギー 1545kcal 蛋白質 55.7g 脂質 39.2g 炭水化物 231.5g 食塩 4.3g	エネルギー 1,507kcal 蛋白質 55.2g 脂質 37.9g 炭水化物 227.7g 食塩 5.0g	[A] エネルギー 1574kcal 蛋白質 50.5g 脂質 41.0g 炭水化物 238.3g 食塩 8.3g [B] エネルギー 1519kcal 蛋白質 53.7g 脂質 37.5g 炭水化物 228.1g 食塩 5.2g	エネルギー 1,503kcal 蛋白質 52.7g 脂質 34.6g 炭水化物 226.9g 食塩 5.2g	[A] エネルギー 1501kcal 蛋白質 48.2g 脂質 35.0g 炭水化物 237.8g 食塩 6.3g [B] エネルギー 1555kcal 蛋白質 54.3g 脂質 42.8g 炭水化物 228.1g 食塩 5.2g	エネルギー 1,509kcal 蛋白質 56.8g 脂質 31.7g 炭水化物 232.1g 食塩 4.4g

※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。

10月献立表

モルツウェル株式会社
島根県松江北陵町18番地1 TEL 0852-20-2400

常食
期間：2025/10/6～10/12

	10/6（月）	10/7（火）	10/8（水）	10/9（木）	10/10（金）	10/11（土）	10/12（日）
朝食	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 	米飯 大豆煮 きんぴらごぼう 牛乳 	米飯 高野豆腐の卵とじ 小松菜のツナ和え 牛乳 	パン ベーコンと卵の洋風煮 きくらげのドレッシング和え 牛乳 	米飯 エビの彩りしんじょう かぼちゃサラダ 牛乳 	米飯 大豆としらすの煮物 カリフラワーの甘酢 牛乳 	米飯 トマトスクランブル&ウインナーセット しろ菜と人参の煮浸し 牛乳 
昼食	米飯 和風おろしハンバーグ 里芋のベーコン炒め しろ菜と揚げのお浸し 	米飯 赤魚の中華あんかけ なすのみそ田楽 菜の花と人参のお浸し 	米飯 あじの香味野菜パン粉焼き さつま芋の甘露煮 大根の白だし漬け 	米飯 さわらの南部焼き 木の葉しんじょうの煮物 オニオンとハムのサラダ 	米飯 鶏肉のトマト煮込み じゃが芋の煮っころがし 白菜のピーナツ和え 	京ごもくご飯（炊き込み） 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 ひじきと枝豆の白和え 	米飯 ささみチーズフライ さつま芋の煮物 若布とツナの酢の物 
夕食	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 	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 	[A] 牛しぐれちらし ほうれん草ソテー スパゲティサラダ [B] 米飯 牛肉のトマト炒め ほうれん草ソテー スパゲティサラダ 	米飯 豚肉の野菜炒め きのこの佃煮風 春菊のしらす和え 	米飯 カレイのソテー 菜の花と揚げの煮浸し 3色野菜の中華風ごま和え 	米飯 塩豚 里芋の煮物 なすの揚げびたし 	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 
一日分の摂取量	エネルギー 1,563kcal 蛋白質 54.3g 脂質 41.1g 炭水化物 230.6g 食塩 4.8g	エネルギー 1,575kcal 蛋白質 54.3g 脂質 43.9g 炭水化物 224.9g 食塩 5.5g	[A] エネルギー 1475kcal 蛋白質 47.2g 脂質 26.6g 炭水化物 240.8g 食塩 5.2g [B] エネルギー 1519kcal 蛋白質 51.5g 脂質 30.3g 炭水化物 238.6g 食塩 4.7g	エネルギー 1,566kcal 蛋白質 59.3g 脂質 52.9g 炭水化物 200.5g 食塩 6.5g	エネルギー 1,556kcal 蛋白質 61.2g 脂質 35.9g 炭水化物 234.3g 食塩 6.4g	エネルギー 1,568kcal 蛋白質 56.6g 脂質 43.5g 炭水化物 231.7g 食塩 7.2g	エネルギー 1,546kcal 蛋白質 52.0g 脂質 38.4g 炭水化物 233.1g 食塩 4.8g

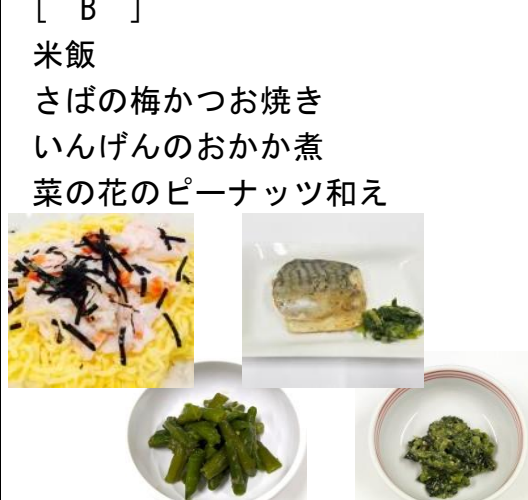
※写真と実物では付け合せ等が異なる場合がありますのでご了承ください。

管理栄養士 足岡侑柚

10月献立表

モルツウェル株式会社
島根県松江北陵町18番地1 TEL 0852-20-2400

常食
期間：2025/10/13～10/19

	10/13（月）	10/14（火）	10/15（水）	10/16（木）	10/17（金）	10/18（土）	10/19（日）
朝食	米飯 豆腐の肉味噌かけ キャベツの洋風煮 牛乳 	米飯 ふんわり卵の甘酢あんかけ しろ菜のお浸し 牛乳 	パン チーズオムレツ チンゲン菜のソテー 牛乳 	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 	米飯 八幡巻き 卵の花の柚子風味 牛乳 	米飯 スクランブルエッグ オニオンサラダ 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 
昼食	米飯 赤魚のねぎ蒸し 冬瓜のとろみ煮 チンゲン菜と人参のお浸し 	米飯 鶏肉とかぶのクリーム煮 じゃが芋の洋風煮 菜の花の菜種和え 	米飯 豚肉とキャベツの甘味噌炒め 高野豆腐と芽ひじきの煮物 カリフラワーとアスパラのサラダ 	米飯 白身魚フライ じゃが芋とマッシュルームのソテー こんにやくのゆず和え 	[A] かに風味かまぼこ散らし寿司 いんげんのおかか煮 菜の花のピーナッツ和え [B] 米飯 さばの梅かつお焼き いんげんのおかか煮 菜の花のピーナッツ和え 	米飯 ゆで鶏の南蛮 クラムチャウダー風 ブロッコリーのドレッシング和え 	栗とさつま芋の炊き込みご飯 NEW カレーの煮つけ カリフラワーのクリーム煮 しろ菜とかぼちゃのお浸し 
夕食	米飯 豚の甘辛煮 花しんじょうの煮合わせ 無限ピーマンサラダ 	米飯 あじのカレー焼き ちくわと人参の炒り煮 3種の豆と豆乳のサラダ 	米飯 さわらのごま煮 枝豆のふわふわ豆腐 春雨サラダしそ風味 	米飯 ガーリックチキン かぼちゃのレーズン煮 玉葱のマヨネーズ和え 	米飯 豚の味噌煮 もやしのカレー炒め 春菊のお浸し 	米飯 ぶりの和風あんかけ 小松菜と人参の煮浸し 切り干し大根の酢の物 	米飯 豚肉のチャプチェ風 金時煮豆 もやしのごま酢 
一日分の摂取量	エネルギー 1,523kcal 蛋白質 53.2g 脂質 43.3g 炭水化物 217.3g 食塩 5.0g	エネルギー 1,558kcal 蛋白質 60.5g 脂質 40.1g 炭水化物 226.2g 食塩 4.9g	エネルギー 1,602kcal 蛋白質 59.0g 脂質 52.5g 炭水化物 205.9g 食塩 5.4g	エネルギー 1,589kcal 蛋白質 53.7g 脂質 37.7g 炭水化物 243.4g 食塩 5.9g	[A] エネルギー 1358kcal 蛋白質 51.4g 脂質 21.8g 炭水化物 226.3g 食塩 5.5g [B] エネルギー 1508kcal 蛋白質 58.1g 脂質 36.5g 炭水化物 227.7g 食塩 4.7g	エネルギー 1,641kcal 蛋白質 59.9g 脂質 49.3g 炭水化物 225.4g 食塩 5.1g	エネルギー 1,615kcal 蛋白質 53.0g 脂質 35.7g 炭水化物 255.3g 食塩 5.4g

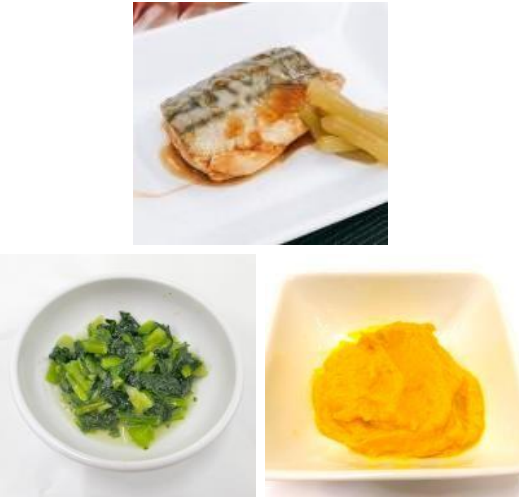
※写真と実物では付け合せ等が異なる場合がありますのでご了承ください。

管理栄養士 足岡侑柚

10月献立表

モルツウェル株式会社
島根県松江北陵町18番地1 TEL 0852-20-2400

常食
期間：2025/10/20～10/26

	10/20（月）	10/21（火）	10/22（水）	10/23（木）	10/24（金）	10/25（土）	10/26（日）
朝食	米飯 しのだ煮 ツナ大根 牛乳 	米飯 ねぎたま焼き ひじきの煮物 牛乳 	米飯 五目豆煮 菜の花のお浸し 牛乳 	米飯 厚焼き玉子 三色ピーマンのおかか和え 牛乳 	パン ウインナーポトフ いんげんソテー 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 	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 
昼食	米飯 めばるの味噌煮 キャベツのソテー 明太子スパゲティサラダ 	米飯 鶏のゆず塩ソテー 春菊と人参の煮浸し 若布とカニカマの酢の物 	米飯 豚の青じそ炒め きのこのソテー もやしと人参のサラダ 	米飯 さばの照り煮 小松菜の煮浸し かぼちゃサラダ 	米飯 キャベツと鶏のちゃんぽん風 大根と竹輪の煮物 かワワとツナのサワー漬け 	米飯 たらんの煮つけ がんもとれんこんの煮物 じゃが芋のコロコロサラダ 	米飯 めばるの山椒焼き 揚げ茄子といんげんの生姜飴 きくらげの中華和え 
夕食	[A] 米飯 100g 肉味噌ラーメン じゃが芋のハニースタート 和え NEW 菜の花の和え物 [B] 米飯 豚肉の卵とじ じゃが芋のハニースタート 和え NEW 菜の花の和え物 	米飯 ホッケの塩焼き 三色煮豆 ピーマンマリネ 	米飯 赤魚のねぎ蒸し 切り干し大根煮 カレー風味コールスロー NEW 	米飯 鶏のバターしょうゆ焼き 人参と揚げの煮物 白菜のツナ和え 	米飯 焼きあじの南蛮漬け コンヤクと薩摩揚げの炒め煮 マカたまサラダ 	牛丼 チンゲン菜と揚げの煮浸し 大豆と玉ねぎのマリネ 	米飯 豚肉のオスターソース炒め ブロッコリーのホタテあんかけ はるさめサラダ 
一日分の摂取量	[A] エネルギー 1517kcal 蛋白質 53.1g 脂質 33.8g 炭水化物 237.9g 食塩 8.6g [B] エネルギー 1564kcal 蛋白質 52.7g 脂質 43.4g 炭水化物 229.6g 食塩 5.8g	エネルギー 1,490kcal 蛋白質 55.8g 脂質 30.3g 炭水化物 231.3g 食塩 5.2g	エネルギー 1,611kcal 蛋白質 52.6g 脂質 55.4g 炭水化物 209.7g 食塩 5.6g	エネルギー 1,566kcal 蛋白質 53.2g 脂質 43.6g 炭水化物 230.3g 食塩 5.3g	エネルギー 1,502kcal 蛋白質 63.3g 脂質 38.9g 炭水化物 213.3g 食塩 6.8g	エネルギー 1,567kcal 蛋白質 52.4g 脂質 43.0g 炭水化物 229.7g 食塩 5.6g	エネルギー 1,599kcal 蛋白質 55.7g 脂質 46.9g 炭水化物 222.8g 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。

10月献立表

モルツウェル株式会社
島根県松江北陵町18番地1 TEL 0852-20-2400

常食
期間：2025/10/27～10/31

	10/27（月）	10/28（火）	10/29（水）	10/30（木）	10/31（金）		
朝食	米飯 エビ大根 れんこんと鶏の煮物 牛乳 	パン 大豆のトマト煮 チンゲン菜のツナ和え 牛乳 	米飯 炒り豆腐 ひじきの煮物 牛乳 	米飯 がんもの煮合わせ 大根しりしり 牛乳 	米飯 大根と牛肉のトマト煮 春菊とちくわの煮浸し 牛乳 		
昼食	米飯 メンチカツ ちくわと人参の炒り煮 冬瓜のピクルス 	[A] 米飯 100 g カレーうどん さつま芋と昆布の煮物 小松菜の海苔和え [B] 米飯 豚の生姜炒め さつま芋と昆布の煮物 小松菜の海苔和え 	米飯 鶏の照り煮 具沢山野菜のトマトスープ煮 もやしの酢の物 	米飯 豚肉のにんにく味噌炒め 菜の花の煮浸し ブロッコリーのドレッシング和え 	米飯 あじの生姜煮 南瓜のごままぶし ほうれん草と揚げのお浸し 		
夕食	米飯 さわらの西京焼き かぼちゃの煮物 マカロニサラダ 	米飯 赤魚の煮つけ 春菊の煮浸し なますの落花生味噌和え 	米飯 さばのからし焼き 薩摩揚げの炒り煮 ピーマンのうま味ナムル 	米飯 白身魚のバジル焼き かに風味かまぼこ磯辺天ぷら いんげんのおかか和え 	米飯 豚すき焼き ひじきと姫竹の煮物 ハムと野菜のマリネサラダ 		
一日分の摂取量	エネルギー 1,599kcal 蛋白質 49.9g 脂質 37.2g 炭水化物 250.2g 食塩 5.1g	[A] エネルギー 1541kcal 蛋白質 56.8g 脂質 37.0g 炭水化物 237.4g 食塩 9.5g [B] エネルギー 1519kcal 蛋白質 54.7g 脂質 40.3g 炭水化物 222.7g 食塩 6.1g	エネルギー 1,596kcal 蛋白質 59.8g 脂質 43.5g 炭水化物 225.4g 食塩 5.6g	エネルギー 1,599kcal 蛋白質 56.0g 脂質 48.9g 炭水化物 220.0g 食塩 4.3g	エネルギー 1,562kcal 蛋白質 54.2g 脂質 38.4g 炭水化物 234.7g 食塩 4.8g		

※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。

管理栄養士 足岡侑柚

ハロウィンを楽しもう！



【ハロウィンとは】ハロウィンは、10月31日に開催されるお祭りのことです。ヨーロッパで始まり、その起源は秋の収穫のお祝いと悪霊を追い出すという意味の行事です。本場の海外では、町中が盛り上がり仮装行列という形で仮装を楽しみ、日本でも、仮装をして集まったり家でお菓子パーティーをして楽しんでいます。

【かぼちゃを使ったスイーツ】ハロウィンといえば、かぼちゃのお化け。また、オレンジ色が映えるかぼちゃはこの季節を彩る主役の食材です。今回は、ハロウィン気分を上げるかぼちゃ尽くしの簡単レシピを紹介します。

かぼちゃのモンブラン

【材料 6個分】

かぼちゃクリーム

- ・かぼちゃ（皮つきワタなしで）200g
- ・バター 5g ・砂糖 25g ・牛乳 適量

ホイップクリーム

- ・生クリーム 100ml ・砂糖 小さじ1

カップケーキ

- ・市販のものを使用

【絞り袋の作り方】

- ①ジップ付きの袋にクリームを詰めて空気を抜く
- ②袋の角を1か所をはさみで少し切る

【作り方】

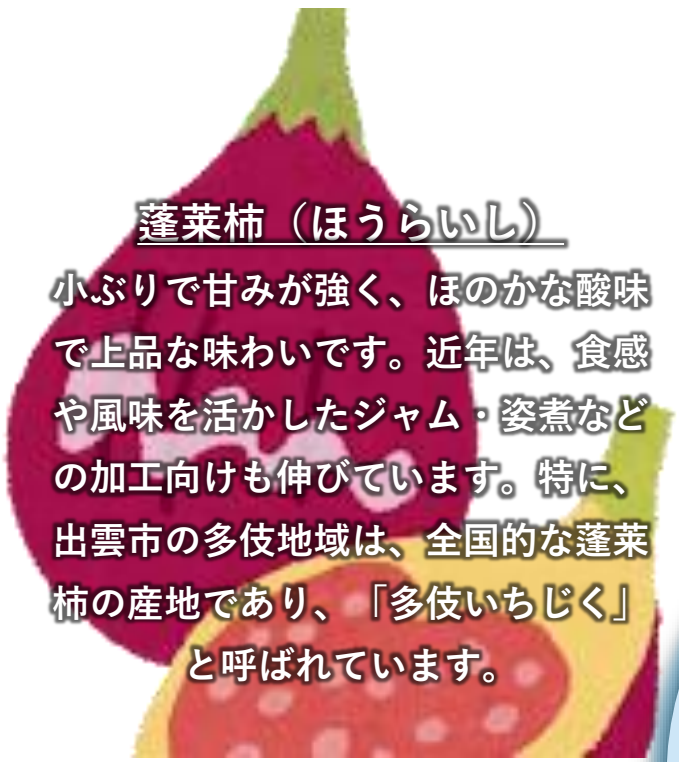
【かぼちゃクリーム】

- ①かぼちゃをさらっと水にくぐらせぴったりラップをしてレンジ600W 5～6分加熱する
- ②中身を大きめのスプーンで取り出す（皮は使わない）
- ③熱いうちに裏ごしし、バターと砂糖を加えて混ぜる

【ホイップクリーム】

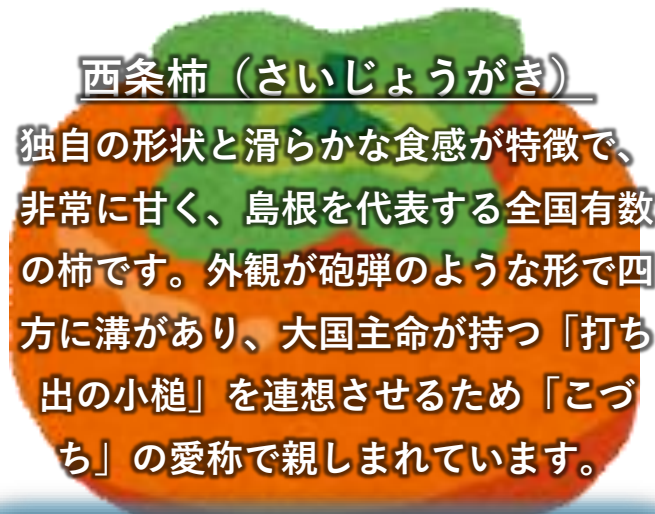
- ④③を冷ましている間に別ボウルに生クリーム100mlと砂糖を入れて泡だて器で八分立てに泡立てる
- ⑤絞り袋にホイップクリームを入れこんもりとなるくらいにカップケーキの中央に絞り出す
- ⑥残ったホイップクリームを③に加えて混ぜる
絞りやすい柔らかさになるまで牛乳を加えて調整する
- ⑦かぼちゃクリームを絞り袋に入れ絞る





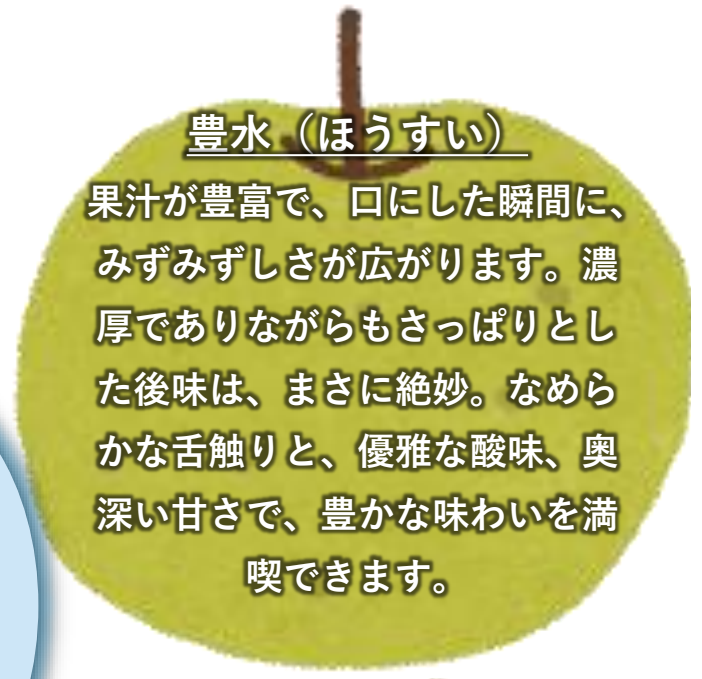
蓬萊柿（ほうらいし）

小ぶりで甘みが強く、ほのかな酸味で上品な味わいです。近年は、食感や風味を活かしたジャム・姿煮などの加工向けも伸びています。特に、出雲市の多伎地域は、全国的な蓬萊柿の産地であり、「多伎いちじく」と呼ばれています。



西条柿（さいじょうがき）

独自の形状と滑らかな食感が特徴で、非常に甘く、島根を代表する全国有数の柿です。外観が砲弾のような形で四方に溝があり、大国主命が持つ「打ち出の小槌」を連想させるため「こづち」の愛称で親しまれています。



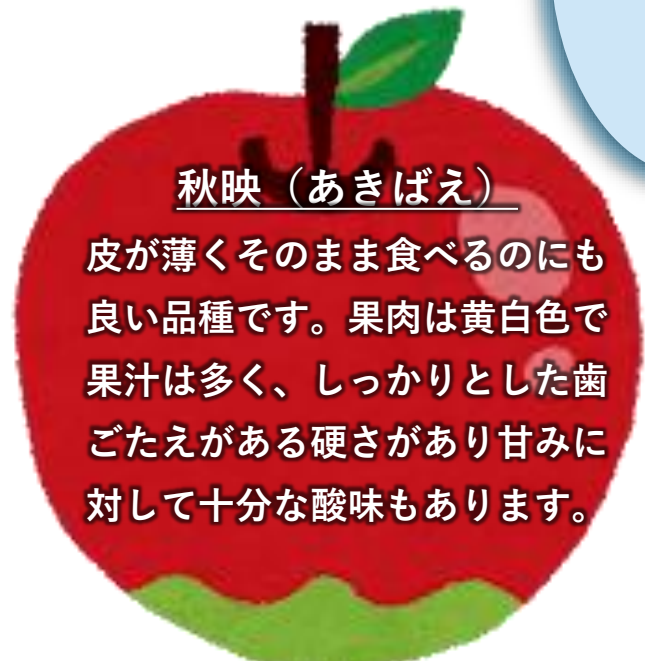
豊水（ほうすい）

果汁が豊富で、口にした瞬間に、みずみずしさが広がります。濃厚でありながらもさっぱりとした後味は、まさに絶妙。なめらかな舌触りと、優雅な酸味、奥深い甘さで、豊かな味わいを満喫できます。

10月の旬の果物

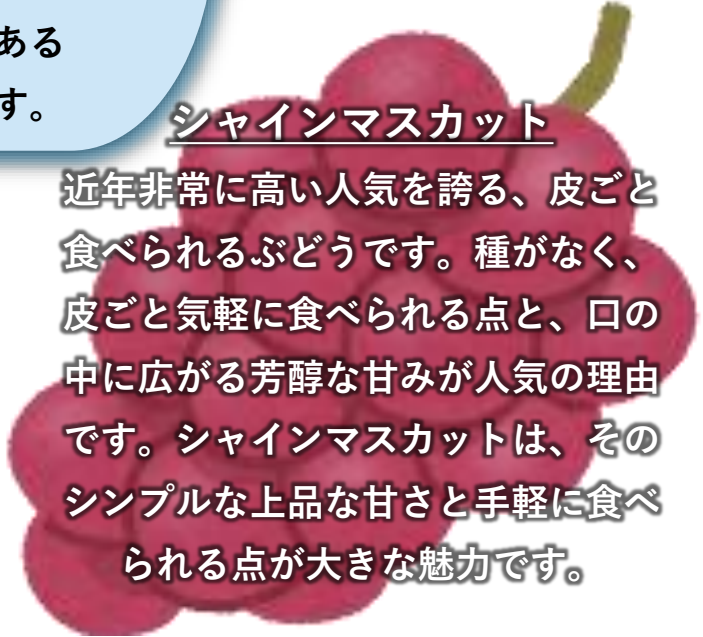
秋が深まる10月は、味覚の宝庫。

ぶどう、りんご、梨、いちじく、柿といった秋の果物が最盛期を迎えます。秋の味覚を象徴する存在である果物の島根の特産品を紹介します。



秋映（あきばえ）

皮が薄くそのまま食べるのにも良い品種です。果肉は黄白色で果汁は多く、しっかりとした歯ごたえがある硬さがあり甘みに対して十分な酸味もあります。



シャインマスカット

近年非常に高い人気を誇る、皮ごと食べられるぶどうです。種がなく、皮ごと気軽に食べられる点と、口の中に広がる芳醇な甘みが人気の理由です。シャインマスカットは、そのシンプルな上品な甘さと手軽に食べられる点が大きな魅力です。