

令和2年
11月

献立表

新メニュー

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。



鶏と椎茸のちらし寿司(選択メニュー)



人気の選択メニューちらし寿司の新メニューです。椎茸と鶏むね肉を甘辛いしょうゆ味で煮込み、トッピングしました。

無限ピーマンサラダ



ピーマンに人参、ハムが入った彩りの良いサラダで無限に食べられるおいしさの一品です。

さばの竜田揚げ



しょうゆベースの調味に生姜で下味をつけ、シンプルに仕立てた一枚物のボリューム感ある竜田揚げです。

エビカツ



エビ本来の食感と味をあげるよう、魚のすり身を一切使用せずエビのみを使ったエビカツです。

豚肉とチンゲン菜の旨辛炒め



麻婆豆腐の素がベースの炒め物です。食欲をそそるごま油の香りと少し辛めの味付けがごはんによく合います。



“ありがとう”を“おいしさ”へ

モルツウェル株式会社

〒690-0876 島根県松江市黒田町454番地3
TEL 0852-20-2400 FAX 0852-20-2402
E-mail morzwell@swan.ocn.ne.jp

11月 献立表

モルツウエル株式会社
島根県松江市黒田町454-3
TEL 0852-20-2400

常食
期間: 2020/10/26~11/1

	10月26日(月)	10月27日(火)	10月28日(水)	10月29日(木)	10月30日(金)	10月31日(土)	11月1日(日)
朝食	米飯 だし巻き卵 ほうれん草の白和え 牛乳 	米飯 豚肉と昆布の沖縄風炒め 菜の花のカニカマ和え 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 大豆としらすの煮物 チンゲン菜のお浸し 牛乳 	パン チーズオムレツ ほうれん草のソテー 牛乳 	米飯 厚揚げの生姜煮 おくらのごま和え 牛乳 	米飯 スクランブルエッグ スパゲティサラダ 牛乳 
昼食	米飯 照焼きハンバーグ きんぴらごぼう ポテトサラダ 	[A] ビーフカレーライス こんにやくと竹輪の炒め物 ピーマンマリネ [B] 米飯 ゆで鶏の南蛮 こんにやくと竹輪の炒め物 ピーマンマリネ 	米飯 赤魚の煮つけ カリフラワーのクリーム煮 小松菜と揚げのお浸し 	[A] 米飯 100g なめこと野菜のあんかけそば 麩と卵の煮物 若布とツナのお酢の物 [B] 米飯 鶏肉のすき煮 麩と卵の煮物 若布とツナのお酢の物 	米飯 かつおの味噌煮 高菜の油炒め スイートポテトサラダ 	キャロットピラフ かぼちゃコロッケ きのこの佃煮風 ハムと野菜のマリネサラダ 	米飯 豚肉のスタミナ炒め 木の葉しんじょうの煮物 菜の花と人参のお浸し 
夕食	米飯 カレイのみぞれかけ れんこんと鶏の煮物 焼きナスの中華マリネ 	米飯 ぶりの和風あんかけ 野菜餃子 オニオンサラダ 	米飯 豚の生姜炒め ふんわり蒸しの煮合わせ 人参サラダ 	米飯 さばの照り煮 かの高野の煮物 春菊と人参のお浸し 	米飯 麻婆豆腐 白菜と人参の煮浸し ピーマンのうま味ナムル 	米飯 鶏肉とブロッコリーの塩炒め 切り干し大根の炒め煮 小松菜のピーナッツ和え 	米飯 ホキの煮つけ ジャーマンポテト チンゲン菜のお浸し 
一日分の摂取量	エネルギー 1529kcal 蛋白質 57.1g 脂質 33g 炭水化物 241.7g 食塩 6g	[A] エネルギー 1671kcal 蛋白質 52.7g 脂質 50.1g 炭水化物 242.2g 食塩 6.3g [B] エネルギー 1680kcal 蛋白質 62.4g 脂質 50.4g 炭水化物 232.4g 食塩 5.4g	エネルギー 1552kcal 蛋白質 59.8g 脂質 36.3g 炭水化物 236.1g 食塩 5.4g	[A] エネルギー 1624kcal 蛋白質 65.7g 脂質 43.6g 炭水化物 232.6g 食塩 8.2g [B] エネルギー 1586kcal 蛋白質 56.7g 脂質 44.3g 炭水化物 232g 食塩 5.8g	エネルギー 1573kcal 蛋白質 55.7g 脂質 49.8g 炭水化物 213.7g 食塩 6.7g	エネルギー 1575kcal 蛋白質 51.7g 脂質 39.3g 炭水化物 248.1g 食塩 5.9g	エネルギー 1542kcal 蛋白質 55.8g 脂質 37.3g 炭水化物 234.6g 食塩 5.8g

※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。

献立開発課 管理栄養士 平井康平

11月 献立表

モルツウエル株式会社
島根県松江市黒田町454-3
TEL 0852-20-2400

常食
期間:2020/11/2~11/8

	11月2日(月)	11月3日(火)	11月4日(水)	11月5日(木)	11月6日(金)	11月7日(土)	11月8日(日)
朝食	米飯 豆腐よせ さつま芋と油揚げの味噌煮 牛乳 	米飯 エビ団子の旨煮 三色煮豆 牛乳 	パン カラフル野菜入りオムレツ チンゲン菜のソテー 牛乳 	米飯 変わり豆腐 春菊と人参の煮浸し 牛乳 	米飯 厚揚げと白ねぎの卵とじ 人参サラダ 牛乳 	米飯 かに風味かまぼこ磯辺天ぷら 3種の豆と豆乳のサラダ 牛乳 	米飯 ふんわり蒸しの煮合わせ 切り干し大根煮 牛乳 
昼食	米飯 さわらのからし焼き ほうれん草としらすの煮浸し カワラマアとアスパラのサラダ 	米飯 牛肉の時雨煮 かぼちゃと昆布の煮物 キャベツのピーナッツ和え 	米飯 エビカツ NEW ひじきの煮物 菜の花のおかか和え 	米飯 さばの生姜煮 コンニャクと薩摩揚げの炒め煮 ゆずなます 	[A] 米飯 100g 肉味噌ラーメン なすの煮物 チンゲン菜のごま和え [B] 米飯 回鍋肉(ホイコーロー) なすの煮物 チンゲン菜のごま和え 	米飯 鮭の幽庵焼き じゃが芋の洋風煮 ブロッコリーのサラダ 	ゆかりごはん 豚肉とチンゲン菜の旨辛炒め NEW さつま芋の煮物 玉葱のマヨネーズ和え 
夕食	米飯 鶏のすっぱ煮 大根の生姜煮 ピーマンマリネ 	[A] 焼きサバ寿司 小松菜の煮浸し はるさめサラダ [B] 米飯 あじの塩焼き 小松菜の煮浸し はるさめサラダ 	米飯 豚肉のピリ辛煮 ブロッコリーのホタテあんかけ 冬瓜のピクルス 	米飯 鶏の旨煮 里芋のベーコン炒め マカロニサラダ 	米飯 赤魚のねぎ蒸し がんもの煮物 若布とツナの酢の物 	米飯 鶏肉のハーブ焼き きんぴられんこん ほうれん草の白和え 	米飯 カレイの若狭焼き 炒り鶏 春菊とちくわの和え物 
一日分の摂取量	エネルギー 1530kcal 蛋白質 60.3g 脂質 36g 炭水化物 231.7g 食塩 5g	[A] エネルギー 1672kcal 蛋白質 50.6g 脂質 43.2g 炭水化物 258.9g 食塩 6.2g [B] エネルギー 1645kcal 蛋白質 52.7g 脂質 41.7g 炭水化物 256.2g 食塩 5.2g	エネルギー 1592kcal 蛋白質 53.7g 脂質 52.1g 炭水化物 222.5g 食塩 5.7g	エネルギー 1679kcal 蛋白質 56g 脂質 48.5g 炭水化物 242.7g 食塩 5.1g	[A] エネルギー 1541kcal 蛋白質 54.3g 脂質 41.8g 炭水化物 230.3g 食塩 9g [B] エネルギー 1655kcal 蛋白質 51.9g 脂質 57.2g 炭水化物 223.8g 食塩 5.7g	エネルギー 1608kcal 蛋白質 61.8g 脂質 40.6g 炭水化物 237.9g 食塩 5.2g	エネルギー 1648kcal 蛋白質 56.2g 脂質 43.9g 炭水化物 242.8g 食塩 8.1g

※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。

献立開発課 管理栄養士 平井康平

11月 献立表

モルツウエル株式会社
島根県松江市黒田町454-3
TEL 0852-20-2400

常食
期間: 2020/11/9~11/15

	11月9日(月)	11月10日(火)	11月11日(水)	11月12日(木)	11月13日(金)	11月14日(土)	11月15日(日)
朝食	パン ベーコンエッグ 無限ピーマンサラダ NEW 牛乳 	米飯 豆乳仕立ての野菜蒸し きんぴらごぼう 牛乳 	米飯 高野豆腐と芽ひじきの煮物 ほうれん草の煮浸し 牛乳 	ふりかけ付きご飯 茄子と卵のトマト味噌炒め 小松菜と加納コのお浸し 牛乳 	米飯 お豆のコンソメ煮 かぼちゃの煮物 牛乳 	米飯 エビの彩りしんじょ チンゲン菜の菜種和え 牛乳 	米飯 炒り豆腐 里芋の煮っころがし 牛乳 
昼食	米飯 ハンバーグデミソース 小松菜の煮浸し もやしとあげの酢の物 	他人丼 ちくわと人参の炒り煮 カリフラワーの甘酢 	[A] 米飯 サーモンフライ ふきの炒め煮 ハムと野菜のマリネサラダ [B] 米飯 鮭のレモンペッパー蒸し ふきの炒め煮 ハムと野菜のマリネサラダ 	米飯 豚の肉豆腐 じゃが芋とツのしょうゆ炒め 春菊のしらす和え 	米飯 さばの照り煮 れんこんと人参の煮物 いんげんのおかか和え 	[A] チキンカレーライス しのだ煮 かひわりのドレッシング和え [B] 米飯 鶏の和風煮込み しのだ煮 かひわりのドレッシング和え 	米飯 ぶり大根 小松菜と揚げの煮浸し 春雨サラダしそ風味 
夕食	米飯 若鶏の唐揚げ かぼちゃと豆腐の落とし揚げ キャベツの浅漬け 	米飯 ぶりの和風あんかけ ジャーマンポテト 菜の花のカニカマ和え 	米飯 キャベツと鶏のちゃんぽん風 チリコンカン スイートポテトサラダ 	米飯 焼きあじの南蛮漬け 細切り昆布の煮物 きくらげの中華和え 	米飯 牛肉のスタミナ炒め 大根と揚げのうま煮 菜の花のピーナッツ和え 	米飯 赤魚の煮つけ 薩摩揚げの炒り煮 ピーマンの梅和え 	米飯 豚の生姜炒め ふんわり蒸しの煮物 もやしと若布のさっぱり和え 
一日分の摂取量	エネルギー 1581kcal 蛋白質 54.6g 脂質 46.7g 炭水化物 233.3g 食塩 6.6g	エネルギー 1659kcal 蛋白質 55.7g 脂質 49g 炭水化物 240g 食塩 6.1g	[A] エネルギー 1585kcal 蛋白質 52.3g 脂質 44g 炭水化物 238g 食塩 4.1g [B] エネルギー 1510kcal 蛋白質 56.2g 脂質 37.7g 炭水化物 229.4g 食塩 4.7g	エネルギー 1609kcal 蛋白質 51.3g 脂質 48.7g 炭水化物 232g 食塩 5.8g	エネルギー 1522kcal 蛋白質 51.6g 脂質 34.6g 炭水化物 242g 食塩 5.9g	[A] エネルギー 1524kcal 蛋白質 51.8g 脂質 37.9g 炭水化物 234.8g 食塩 6.2g [B] エネルギー 1481kcal 蛋白質 55g 脂質 33.1g 炭水化物 230.2g 食塩 5.4g	エネルギー 1583kcal 蛋白質 56.1g 脂質 40.4g 炭水化物 236.5g 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。

献立開発課 管理栄養士 平井康平

11月 献立表

モルツウエル株式会社
島根県松江市黒田町454-3
TEL 0852-20-2400

常食
期間: 2020/11/16~11/22

	11月16日(月)	11月17日(火)	11月18日(水)	11月19日(木)	11月20日(金)	11月21日(土)	11月22日(日)
朝食	米飯 八幡巻き 人参とちくわの炒り煮 牛乳 	米飯 大豆煮 いんげんソテー 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 エビ大根 春菊のお浸し 牛乳 	米飯 だし巻き卵 人参と揚げの炒め煮 牛乳 	米飯 豆腐の肉味噌かけ ほうれん草と人参のお浸し 牛乳 
昼食	米飯 さばの味噌煮 さつま芋の煮物 オニオンサラダ 	米飯 牛皿 木の葉しんじょうの煮物 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 なます 	米飯 豚肉の野菜炒め たけのこの煮物 菜の花と揚げのお浸し 	[A] 鶏と椎茸のちらし寿司 NEW がんもの煮物 畑菜と人参のお浸し [B] 米飯 筑前煮 がんもの煮物 畑菜と人参のお浸し 	米飯 ホキの中華あんかけ かぼちゃのレーズン煮 カリフラワーの粒マスタードサラダ 	米飯 鮭の塩焼き キャベツのソテー 若布と錦糸卵の酢の物 
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 蒸し鶏のマリネ 	米飯 照焼きハンバーグ きのこ竹輪の炒め物 チンゲン菜のお浸し 	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 あじの煮つけ カラフルピーマン炒め オニオンとハムのサラダ 	米飯 塩豚 卵の花炒り 小松菜のお浸し 	[A] 米飯 100g 肉うどん じゃが芋の洋風煮 ごぼうサラダ [B] 米飯 牛すき煮 じゃが芋の洋風煮 ごぼうサラダ 
一日分の摂取量	エネルギー 1685kcal 蛋白質 55.1g 脂質 44.3g 炭水化物 262.5g 食塩 5.4g	エネルギー 1608kcal 蛋白質 52.7g 脂質 48g 炭水化物 238.7g 食塩 5.9g	エネルギー 1478kcal 蛋白質 53g 脂質 30.1g 炭水化物 240.8g 食塩 5.6g	エネルギー 1568kcal 蛋白質 57g 脂質 50.6g 炭水化物 212.1g 食塩 6.6g	[A] エネルギー 1497kcal 蛋白質 51.8g 脂質 37.4g 炭水化物 228.7g 食塩 6.9g [B] エネルギー 1556kcal 蛋白質 57.7g 脂質 40.6g 炭水化物 232.7g 食塩 6g	エネルギー 1611kcal 蛋白質 53.9g 脂質 45.9g 炭水化物 235.7g 食塩 5.5g	[A] エネルギー 1655kcal 蛋白質 55.8g 脂質 46.9g 炭水化物 239.4g 食塩 8.4g [B] エネルギー 1584kcal 蛋白質 52.5g 脂質 46.4g 炭水化物 225.7g 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。

献立開発課 管理栄養士 平井康平

11月 献立表

モルツウエル株式会社
島根県松江市黒田町454-3
TEL 0852-20-2400

常食
期間: 2020/11/23~11/29

	11月23日(月)	11月24日(火)	11月25日(水)	11月26日(木)	11月27日(金)	11月28日(土)	11月29日(日)
朝食	米飯 ふんわり卵の甘酢あんかけ れんこんのお好み焼き風炒め 牛乳 	米飯 厚揚げの生姜煮 菜の花のお浸し 牛乳 	米飯 ねぎたま焼き ひじきと大豆の煮物 牛乳 	米飯 豆腐よせ 揚げ茄子の生姜あん 牛乳 	パン チーズ入りスクランブルエッグ マカロニサラダ 牛乳 	米飯 厚揚げの煮合わせ 白菜のお浸し 牛乳 	米飯 大豆としらすの煮物 春菊のカニカマ和え 牛乳 
昼食	米飯 豚肉のオスターソース炒め 大根と人参の旨煮 ハムともやしのナムル 	米飯 さばの梅煮 きざみ昆布の煮物 ブロッコリーのドレッシング和え 	米飯 豚の味噌煮 春菊とカボチャの煮浸し はるさめサラダ 	米飯 さわらの照り焼き さつま芋のオレンジ煮 人参と卵の和え物 	米飯 赤魚の西京焼き フンゲン菜と揚げの煮浸し 千切り大根の酢漬け 	米飯 鶏もも肉のピリ辛炒め ちくわの煮物 かぼちゃサラダ 	米飯 ホキの味噌煮 茎わかめの煮物 さつま芋サラダ 
夕食	米飯 カレイのソテー きのこと煮 チンゲン菜のごま和え 	米飯 巣ごもり風スコッチエッグ ピーマンとツナの炒り煮 ポテトサラダ 	米飯 ぶりの煮つけ 里芋の煮合わせ 小松菜のカニカマ和え 	[A] キーマカレーライス ほうれん草とベーコンのソテー フルーツゼリー (みかん) [B] 米飯 鶏肉の炭火焼き風 ほうれん草とベーコンのソテー フルーツゼリー (みかん) 	米飯 チリステーキ じゃが芋とマッシュルームのソテー カリフラワーとアスパラのサラダ 	わかめご飯 あじの生姜煮 しゅうまい 菜の花のごま和え 	米飯 豚の甘辛煮 花高野巻きの煮物 ピーマンのうま味ナムル 
一日分の摂取量	エネルギー 1624kcal 蛋白質 51.5g 脂質 50.9g 炭水化物 232.4g 食塩 5.8g	エネルギー 1595kcal 蛋白質 51.2g 脂質 49.1g 炭水化物 228.7g 食塩 4.8g	エネルギー 1543kcal 蛋白質 60.3g 脂質 30g 炭水化物 246.5g 食塩 5.6g	[A] エネルギー 1651kcal 蛋白質 50.5g 脂質 43.5g 炭水化物 255.5g 食塩 4.5g [B] エネルギー 1631kcal 蛋白質 56.8g 脂質 40.5g 炭水化物 250.4g 食塩 4.2g	エネルギー 1567kcal 蛋白質 57.9g 脂質 47.5g 炭水化物 215.3g 食塩 6.4g	エネルギー 1655kcal 蛋白質 62.8g 脂質 41.7g 炭水化物 245.1g 食塩 6.1g	エネルギー 1668kcal 蛋白質 56.1g 脂質 50.4g 炭水化物 235.2g 食塩 6.4g


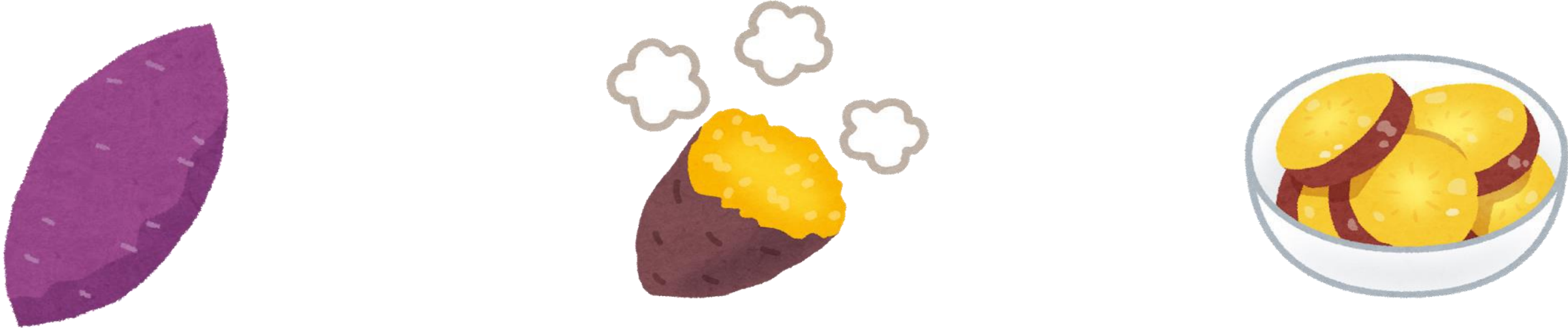


※写真と実物では付け合せ等が異なる場合がありますのでご了承ください。

献立開発課 管理栄養士 平井康平

11月 献立表

モルツウエル株式会社
島根県松江市黒田町454-3
TEL 0852-20-2400

常食
期間: 2020/11/30~11/30

11月30日 (月)	
<p>朝食</p> <p>米飯 ひじきの豆腐寄せトト煮込み 里芋の煮っころがし 牛乳</p> 	<h2>旬の食材 さつま芋</h2> <div style="border: 2px dashed orange; padding: 10px;"> <p>《収穫時期》 9月～11月に収穫されます。収穫されたものをすぐ食べるのではなく、置いておいたほうが甘味も増します。</p> <p>《主な栄養素》 糖質 → 体を動かす時に使うエネルギーになります。 食物繊維 → お腹の調子を整える働きがあります。 ヤラピン → さつま芋に含まれる特有な成分です。腸の蠕動(ぜんどう)運動を促進して、便秘予防になります。 カリウム → 余分なナトリウムを体外に出す効果があり、むくみ対策になります。 ビタミンC → ビタミンCは熱に弱いですが、さつま芋に含まれるビタミンCは熱に比較的強いとされています。</p> <p>《食べ方》 食べ方はいろいろあります。さつま芋を焼いて【焼き芋】、蒸して【ふかし芋】、ご飯と一緒に炊いて【さつま芋ご飯】、どの料理もさつま芋のおいしさが感じられる食べ方です。</p>  </div>
<p>昼食</p> <p>米飯 さばの竜田揚げ NEW 人参と揚げの煮物 ブロッコリーのサラダ</p> 	
<p>夕食</p> <p>米飯 鶏と卵の甘辛照り煮 高菜ビーフン ほうれん草のお浸し</p> 	
<p>一日分の摂取量</p> <p>エネルギー 1628kcal 蛋白質 56.1g 脂質 43.3g 炭水化物 243.3g 食塩 5.8g</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。

献立開発課 管理栄養士 平井康平



11月8日は「いい歯の日」



いい歯の日「8020運動」

1989年(平成元年)に日本歯科医師会が制定した記念日です。

8020運動とは？

いつまでも楽しく食事を食べるために80歳になっても自分の歯を20本以上保つことを目標にしている運動です。

オーラル(口腔)フレイル(虚弱)とは？

「歯や口の働きの衰え」で老化の始まりを示すサインとも言われています。加齢とともに口腔機能が衰えると、栄養状態から筋力の低下を招くこともあります。

お口の衰えチェック。思い当たることはありませんか。

- お口の手入れがいきとどいていない。
- 歯が少なくなってきたのにほったらかしている。
- 入れ歯が合っていない。
- 歯ごたえのあるものがしっかり噛めない。
- 食事中にムセたり飲み込みにくいことがある。
- 一度に飲み込める量が少なくなった。
- 食事に時間がかかりすぎている。

気になることがあったら歯医者さんに行ってみましょう！