

令和3年11月 献立表

新メニュー

鶏と大豆の煮物



ふっくらとした大豆を使用した煮物です。それぞれの食材の旨みが染み出た煮汁まで美味しい一品です。

蒸し鶏のユーリンチー

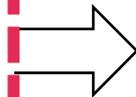


ユーリンチーは鶏肉に長ネギと醤油ベースのたれをかけた中華料理です。3色のピーマンを使用することで彩りよく仕上げました。



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。



モルツウェル株式会社

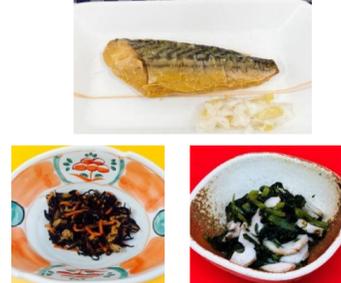
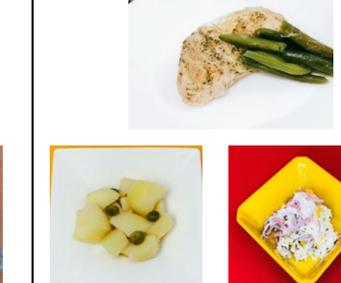
11月 献立表

モルツウェル株式会社

島根県松江市黒田町454-3 TEL 0852-20-2400

常食

期間：2021/11/1～11/7

	11月1日 (月)	11月2日 (火)	11月3日 (水)	11月4日 (木)	11月5日 (金)	11月6日 (土)	11月7日 (日)
朝食	米飯 チーズ入りスクランブルエッグ 菜の花のカニカマ和え 牛乳 	米飯 豆腐よせ なすの煮物 牛乳 	米飯 だし巻き卵 きんぴらごぼう 牛乳 	パン 鶏団子のポトフ オニオンとハムのサラダ 牛乳 	米飯 お豆のコンソメ煮 はんぺんの煮合わせ 牛乳 	米飯 炒り豆腐 薩摩揚げの炒り煮 牛乳 	米飯 ふんわり卵の甘酢あんかけ 菜の花のお浸し 牛乳 
昼食	米飯 カレイのみぞれかけ さつま芋の煮物 カリフラワーの甘酢 	米飯 鯖のからし焼き ひじきの煮物 春菊とちくわの和え物 	米飯 ふっくらあじの大葉フライ ブロッコリーのホタテあんかけ もやしとあげの酢の物 	米飯 豚の角煮 ふんわり蒸しの煮物 ほうれん草のピナツ和え 	[A] ビーフカレーライス 切り干し大根煮 玉ねぎとツナの和風サラダ [B] 米飯 牛皿 切り干し大根煮 玉ねぎとツナの和風サラダ 	米飯 あじの生姜煮 豆乳仕立ての野菜蒸し なます 	米飯 鶏肉のハーブ焼き じゃが芋の洋風煮 キャベツとハムのコールスロー 
夕食	米飯 豚肉のオスターソース炒め がらびーマンとツナの炒り煮 ハムともやしのナムル 	米飯 鶏肉と長袖の生姜スープ煮 キャベツの洋風煮 はるさめサラダ 	米飯 麻婆豆腐 かぼちゃと昆布の煮物 チンゲン菜のツナ和え 	米飯 ホキの煮つけ たらこと若布のさっと煮 人参と卵の和え物 	米飯 さわらのケチャップ和え かのこ高野の煮物 小松菜と人参のお浸し 	米飯 照りマヨ豆腐ハンバーグ チンゲン菜とかまの煮浸し かぼちゃサラダ 	米飯 さばの味噌煮 ピーマンと竹輪のきんぴら 春菊と人参のお浸し 
一日分の摂取量	エネルギー 1673kcal 蛋白質 57.8g 脂質 50.7g 炭水化物 242g 食塩 6.3g	エネルギー 1610kcal 蛋白質 50.8g 脂質 49.2g 炭水化物 231.8g 食塩 5.8g	エネルギー 1565kcal 蛋白質 52.4g 脂質 37.7g 炭水化物 249.1g 食塩 6.5g	エネルギー 1588kcal 蛋白質 56g 脂質 50.6g 炭水化物 219.8g 食塩 7.4g	[A] エネルギー 1474kcal 蛋白質 50.5g 脂質 30.5g 炭水化物 237.2g 食塩 6.3g [B] エネルギー 1543kcal 蛋白質 52.6g 脂質 40.5g 炭水化物 230.6g 食塩 5.4g	エネルギー 1549kcal 蛋白質 51.5g 脂質 40.5g 炭水化物 236.3g 食塩 5.6g	エネルギー 1574kcal 蛋白質 57.8g 脂質 45g 炭水化物 228.3g 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

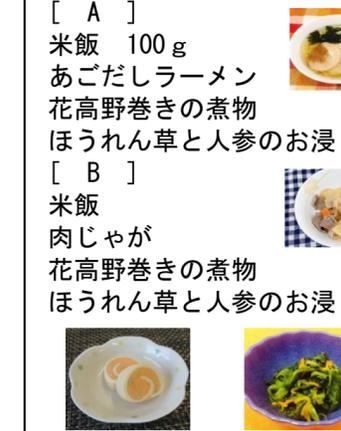
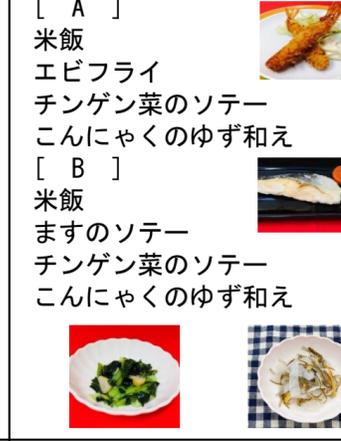
11月 献立表

モルツウェル株式会社

島根県松江市黒田町454-3 TEL 0852-20-2400

常食

期間：2021/11/8～11/14

	11月8日 (月)	11月9日 (火)	11月10日 (水)	11月11日 (木)	11月12日 (金)	11月13日 (土)	11月14日 (日)
朝食	<p>パン ひじきの豆腐寄せトト煮込み 明太子スパゲティサラダ 牛乳</p> 	<p>米飯 エビ団子の旨煮 大豆煮 牛乳</p> 	<p>米飯 豆腐のチャンプルー 黒花豆の甘煮 牛乳</p> 	<p>米飯 ベーコンエッグ 人参サラダ 牛乳</p> 	<p>米飯 八幡巻き 千切大根の香味和え 牛乳</p> 	<p>米飯 かに風味あんかけしんじょう 里芋の煮っころがし 牛乳</p> 	<p>米飯 にら玉 キャベツの洋風煮 牛乳</p> 
昼食	<p>わかめご飯 赤魚のねぎ蒸し きんぴられんこん ほうれん草のお浸し</p> 	<p>[A] そぼろちらし寿司 しのだ煮 小松菜と揚げのお浸し [B] 米飯 鶏の和風煮込み しのだ煮 小松菜と揚げのお浸し</p> 	<p>しらす丼 炒り鶏 菜の花の和え物</p> 	<p>米飯 つくねとれんこんの煮物 厚揚げの生姜煮 春雨サラダしそ風味</p> 	<p>米飯 白身魚のバジル焼き 春菊の煮浸し マカロニサラダ</p> 	<p>[A] 米飯 100g あごだしラーメン 花高野巻きの煮物 ほうれん草と人参のお浸し [B] 米飯 肉じゃが 花高野巻きの煮物 ほうれん草と人参のお浸し</p> 	<p>米飯 塩豚 焼きビーフン ブロッコリーのサラダ</p> 
夕食	<p>米飯 豚の肉豆腐 里芋のベーコン炒め もやしの酢の物</p> 	<p>米飯 ぶり大根 麩と卵の煮物 おくらのごま和え</p> 	<p>米飯 豚肉のデミソース煮 かぼちゃの煮物 フレッシュピクルス</p> 	<p>[A] 米飯 エビフライ チンゲン菜のソテー こんにゃくのゆず和え [B] 米飯 ますのソテー チンゲン菜のソテー こんにゃくのゆず和え</p> 	<p>米飯 豚肉のスタミナ炒め さつま芋のシロップ煮 かりフラワーとアスパラのサラダ</p> 	<p>米飯 さばのみりん焼き はんぺんの卵とじ 3種の豆と豆乳のサラダ</p> 	<p>米飯 カレーの味噌煮 がんもの煮物 小松菜とちくわのお浸し</p> 
一日分の摂取量	<p>エネルギー 1565kcal 蛋白質 50.3g 脂質 45.9g 炭水化物 233g 食塩 8.4g</p>	<p>[A] エネルギー 1584kcal 蛋白質 57.6g 脂質 41.9g 炭水化物 237.4g 食塩 6.6g [B] エネルギー 1586kcal 蛋白質 59.6g 脂質 43.1g 炭水化物 236.8g 食塩 5.9g</p>	<p>エネルギー 1607kcal 蛋白質 50.9g 脂質 43.1g 炭水化物 244.7g 食塩 5.8g</p>	<p>[A] エネルギー 1577kcal 蛋白質 46.4g 脂質 41.5g 炭水化物 242.5g 食塩 5.8g [B] エネルギー 1535kcal 蛋白質 54.8g 脂質 37.7g 炭水化物 234.2g 食塩 5.9g</p>	<p>エネルギー 1621kcal 蛋白質 54.9g 脂質 46.9g 炭水化物 242.9g 食塩 4.5g</p>	<p>[A] エネルギー 1578kcal 蛋白質 53.4g 脂質 42.1g 炭水化物 238.1g 食塩 9.1g [B] エネルギー 1582kcal 蛋白質 49.8g 脂質 41.3g 炭水化物 241g 食塩 5.4g</p>	<p>エネルギー 1584kcal 蛋白質 56.5g 脂質 46.4g 炭水化物 227.6g 食塩 5.6g</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

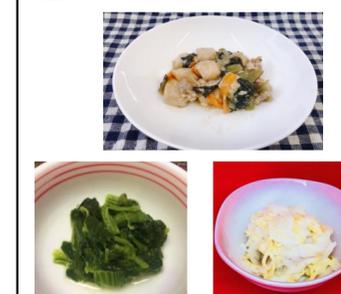
11月 献立表

モルツウェル株式会社

島根県松江市黒田町454-3 TEL 0852-20-2400

常食

期間：2021/11/15～11/21

	11月15日 (月)	11月16日 (火)	11月17日 (水)	11月18日 (木)	11月19日 (金)	11月20日 (土)	11月21日 (日)
朝食	米飯 大根のそぼろあんかけ もやしのごま酢 牛乳 	パン スクランブルエッグ フンゲン菜とベーコンのソテー 牛乳 	米飯 ひろうすの炊き合わせ きんぴらごぼう 牛乳 	米飯 鶏と大豆の煮物 NEW 小松菜としらすのお浸し 牛乳 	米飯 厚揚げと白ねぎの卵とじ 切り干し大根煮 牛乳 	ふりかけ付きご飯 紅生姜入り卵焼き 白菜と人参のお浸し 牛乳 	米飯 エビ大根 人参とコンニャクの甘酢金平 牛乳 
昼食	米飯 あじの煮つけ コニャクと薩摩揚げの炒め煮 オニオンサラダ 	米飯 めばるの山椒焼き ごった煮 冬瓜のピクルス 	米飯 洋風チーズ入りハンバーグ ジャーマンポテト 大根サラダ 	米飯 赤魚の煮つけ 揚げ茄子の生姜あん スパゲティサラダ 	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 豚すき焼き 卵の花炒り えのきと若布の和え物 	米飯 あじの生姜煮 里芋の煮物 ひじきと枝豆の白和え 
夕食	米飯 チンジャオロース かぼちゃのレーズン煮 菜の花と揚げのお浸し 	[A] チキンカレーライス 高野豆腐と芽ひじきの煮物 フルーツゼリー (みかん) [B] 米飯 とりごぼう団子のすき煮 高野豆腐と芽ひじきの煮物 フルーツゼリー (みかん) 	米飯 さわらの幽庵焼き きざみ昆布の煮物 ほうれん草のカニカマ和え 	米飯 豚肉のチャプチェ風 さつま芋の煮物 人参とツナのサラダ 	米飯 豆腐の中華風うま煮 菜の花の煮浸し 玉葱のマヨネーズ和え 	米飯 カレイのソテー もやし炒め ピーマンの梅和え 	米飯 鶏の照り煮 いんげんのおかか煮 ごぼうサラダ 
一日分の摂取量	エネルギー 1506kcal 蛋白質 54.1g 脂質 30.4g 炭水化物 245.1g 食塩 5.3g	[A] エネルギー 1542kcal 蛋白質 52.6g 脂質 40.9g 炭水化物 243g 食塩 5.9g [B] エネルギー 1529kcal 蛋白質 54.2g 脂質 34.1g 炭水化物 247.2g 食塩 5.4g	エネルギー 1532kcal 蛋白質 51.8g 脂質 38.5g 炭水化物 235.9g 食塩 6.4g	エネルギー 1560kcal 蛋白質 51.8g 脂質 35.6g 炭水化物 247.9g 食塩 5.1g	エネルギー 1559kcal 蛋白質 50.4g 脂質 41g 炭水化物 242.1g 食塩 5.6g	エネルギー 1558kcal 蛋白質 53.7g 脂質 44.5g 炭水化物 228g 食塩 5.5g	エネルギー 1572kcal 蛋白質 60.6g 脂質 40.1g 炭水化物 233.2g 食塩 5.5g

※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

11月 献立表

モルツウェル株式会社

島根県松江市黒田町454-3 TEL 0852-20-2400

常食

期間：2021/11/22～11/28

	11月22日 (月)	11月23日 (火)	11月24日 (水)	11月25日 (木)	11月26日 (金)	11月27日 (土)	11月28日 (日)
朝食	米飯 豆腐のあんかけ ポテトサラダ (たらこ味) 牛乳 	米飯 大豆のトマト煮 菜の花のごま和え 牛乳 	パン スペイン風オムレツ ハムと野菜のマリネサラダ 牛乳 	米飯 キャベツのウインナー炒め れんこんと人参の煮物 牛乳 	米飯 大豆としらすの煮物 小松菜とがらのお浸し 牛乳 	米飯 厚揚げ豆腐の肉味噌かけ カリフラワーの甘酢 牛乳 	米飯 オムレツ 白菜とカニカマのお浸し 牛乳 
昼食	米飯 豚肉のオムレツ炒め 花高野巻きの煮物 ほうれん草のお浸し 	米飯 鮭の塩焼き ちくわの煮物 かぼちゃサラダ 	米飯 豚肉のピリ辛煮 インゲンとベーコンのソテー はるさめサラダ 	米飯 ぶりの照り焼き 大根と揚げのうま煮 春菊と人参のお浸し 	[A] 米飯 100g 肉うどん 三色煮豆 三色ピーマンのおかか和え [B] 米飯 牛すき煮 三色煮豆 三色ピーマンのおかか和え 	ゆかりごはん さわらのからし焼き かぼちゃと昆布の煮物 ほうれん草としらすのお浸し 	米飯 メンチカツ カラフルピーマン炒め 菜の花のツナ和え 
夕食	米飯 ホキの味噌煮 キャベツのソテー 昆布とがらのサワー漬け 	米飯 キャベツと鶏のちゃんぽん風 ぜんまいと揚げの煮物 三色ピーマンのしらす和え 	[A] 焼きサバ寿司 インゲン菜とがらの煮浸し スイートポテトサラダ [B] 米飯 さばの味噌煮 インゲン菜とがらの煮浸し スイートポテトサラダ 	米飯 蒸し鶏のユーリンチー NEW じゃが芋の煮ころがし ブロッコリーのドレッシング和え 	米飯 赤魚の西京焼き 里芋のそぼろ煮 もやしと若布のさっぱり和え 	米飯 ハヤシライスハンバーグ かのこ高野の煮物 ポテトサラダ 	米飯 鶏のすっぽ煮 ふんわり蒸しの煮合わせ ゆずなます 
一日分の摂取量	エネルギー 1580kcal 蛋白質 57.5g 脂質 43.6g 炭水化物 232.8g 食塩 5.3g	エネルギー 1492kcal 蛋白質 56.5g 脂質 34.1g 炭水化物 228.3g 食塩 5.1g	[A] エネルギー 1541kcal 蛋白質 52.5g 脂質 44g 炭水化物 226.4g 食塩 7.6g [B] エネルギー 1650kcal 蛋白質 54.3g 脂質 54.7g 炭水化物 228.8g 食塩 6.7g	エネルギー 1518kcal 蛋白質 56.8g 脂質 38g 炭水化物 237.8g 食塩 5.8g	[A] エネルギー 1606kcal 蛋白質 56.3g 脂質 32.9g 炭水化物 263.2g 食塩 8g [B] エネルギー 1543kcal 蛋白質 54.2g 脂質 32.5g 炭水化物 250.5g 食塩 4.8g	エネルギー 1562kcal 蛋白質 55.5g 脂質 35.4g 炭水化物 242.7g 食塩 6.4g	エネルギー 1521kcal 蛋白質 50g 脂質 38.4g 炭水化物 237.4g 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。

管理栄養士 平井康平

11月 献立表

モルツウェル株式会社

島根県松江市黒田町454-3 TEL 0852-20-2400

常食

期間：2021/11/29～11/30

	11月29日 (月)	11月30日 (火)		
朝食	米飯 お魚とうふ揚げのあんかけ チンゲン菜のお浸し 牛乳 	米飯 高野豆腐の卵とじ 蒸し鶏のマリネ 牛乳 	<div style="text-align: center;">  </div>	
昼食	米飯 豚肉のスタミナ炒め エビの彩りしんじょ いんげんのピーナッツ和え 	米飯 さばの塩焼き ほうれん草と人参の煮浸し さつま芋サラダ 		
夕食	米飯 カレイの煮つけ ちくわの五目煮 ブロッコリーの菜種和え 	米飯 鶏肉と大豆のトマトソース ひじきと舞茸の煮物 春菊とカボチャのお浸し 		
一日分の摂取量	エネルギー 1608kcal 蛋白質 58.5g 脂質 44.3g 炭水化物 234.9g 食塩 6.1g	エネルギー 1681kcal 蛋白質 55.5g 脂質 55g 炭水化物 233.6g 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 平井康平

11月の旬の野菜をご紹介します

野菜には旬というものがあります。旬とはその野菜を美味しく食べられる時期のことを指します。旬の時期には味が美味しくなるだけでなく、含まれる大切な栄養素の量もぐっと増えたり、価格も安くなったり良いことづくめです。今回は11月に旬を迎える野菜を紹介するので、旬の食材を食べて季節を感じてもらえたらと思います。

春菊

冬の鍋に欠かせない具材の一つですね。春菊の独特の香りは胃腸の働きを促進して食欲不振や胃もたれなどを改善し、食欲を増進してくれます。



レンコン

れんこんの旬は秋から冬です。意外なことにビタミンCが豊富であること、根菜類に特有の食物繊維が多いことが特徴です。



かぼちゃ

かぼちゃは収穫が盛んな夏、追熟により食べごろを迎えた秋～冬の2回旬があります。血行促進や肌の調子を整えるビタミンEが多く含まれます。



さつまいも

さつまいもの旬は収穫時期の9～11月と追熟して甘みが増す1～2月になります。皮には鉄分が含まれているので、できるだけ洗って皮ごと調理しましょう。



今から出来る骨を強くする方法

人生を支える一生のパートナーである骨。20代に骨量のピークを迎え、そこから徐々に骨量は低下していき骨は弱くなっていきます。特に女性は骨の中身がスカスカになる骨粗鬆症になりやすいため、骨量の低下には気をつけたいところです。今回は骨量の低下に負けず、いつまでも丈夫な骨でいられるよう今すぐ取り組める方法をご紹介します。

骨粗鬆症ってどんな状態なの？

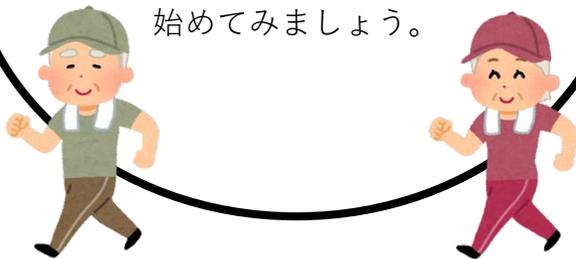
骨粗鬆症とは骨の中身がスカスカになることでもろくなってしまう病気です。つまずいたり、くしゃみをしたりちょっとしたことで骨折してしまうのが特徴です。骨折箇所によっては寝たきりになってしまうかもしれないのでしっかりと予防していきましょう。



骨を強くするポイント

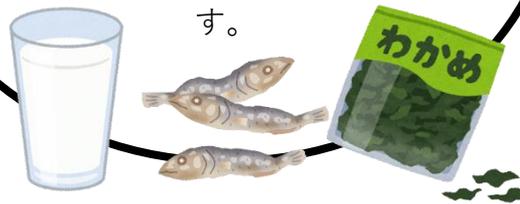
適度な運動

骨には負荷がかかると、その負荷に応じて骨自身を強くする仕組みがあります。まずは軽いウォーキングから始めてみましょう。



バランスの良い食事

強い骨を作るカルシウムとカルシウムの吸収率を高めるビタミンDを積極的に摂りましょう。牛乳や小魚、海藻などはカルシウムを多く含みます。



日光浴

紫外線を浴びることで、カルシウムの吸収を助けるビタミンDが作られます。1日15分は太陽の光を浴びるようにしましょう。

