令和3年12月　献　立　表

今月の新メニュー

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。

冬瓜のとろみ煮

やさしい口当たりの冬瓜に、とろみのあるあんが良く合います。しょうがを入れることでさっぱりといただけます。

切り干し大根と高野豆腐の煮物

食物繊維が豊富な切り干し大根と高野豆腐を使用した、腸内環境改善に嬉しい一品です。

薩摩揚げの煮合わせ

懐かしい味わいのプレーンな薩摩揚げです。だしの効いた煮合わせとして提供します。

ブラッシュアップメニュー

〇ぜんまいの煮物（調味料にとろみをつけ、より味を感じられるようにしました）
〇豚の生姜炒め（材料と調理工程を見直し、はっきりとした味付けにしました）
〇なます（酸味を抑えるため酢を減らし、だしを加えることでまろやかにしました）
〇カレー煮込みハンバーグ（甘みを抑え、ソースを増やすことでよりカレーの美味しさが感じられるようになりました）

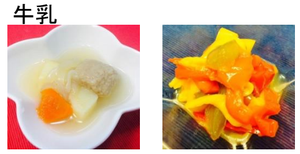
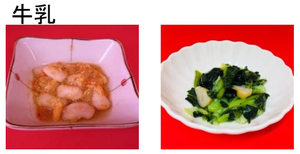
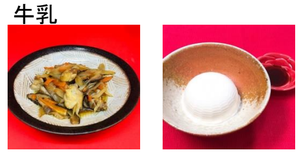
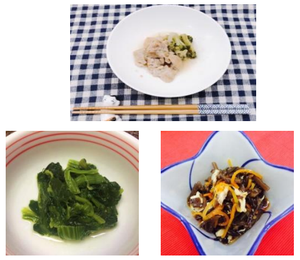
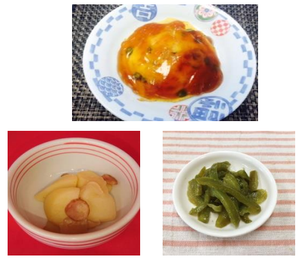
モルツウェル株式会社

12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：2021/11/29～12/5

	11月29日（月）	11月30日（火）	12月1日（水）	12月2日（木）	12月3日（金）	12月4日（土）	12月5日（日）
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 	米飯 かに風味かまぼこ磯辺天ぷら 白菜のゆかり和え 牛乳 	米飯 だし巻き卵 薩摩揚げの炒り煮 牛乳 	パン 鶏団子のポトフ ピーマンマリネ 牛乳 	米飯 はんぺんの卵とじ チンゲン菜のソテー 牛乳 	米飯 炒り鶏 温奴 牛乳 
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 	米飯 牛皿 なすの煮物 人参と卵のごま和え 	米飯 かぼちゃコロッケ キャベツの洋風煮 ごぼうサラダ 	米飯 赤魚の煮つけ 五目豆煮 小松菜のお浸し 	米飯 鶏肉のすりおろしﾎﾆｵﾝｿﾃｰ ほうれん草の煮浸し きくらげの中華和え 	米飯 カニ風味天津 ジャーマンポテト ピーマンのうま味ナムル 
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 春菊とｶﾏﾎﾞｺのお浸し 	米飯 ますの塩焼き ふきの炒め煮 マカロニサラダ 	米飯 ｶﾚｰ煮込みﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ　**改善** 里芋の煮物 菜の花と揚げのお浸し 	米飯 豚すき焼き きのこの味噌煮 若布とツナの酢の物 	米飯 さばの梅煮 花高野巻きの煮物 ゆずなます　**改善** 	米飯 豚の生姜炒め　**改善** 卯の花炒り 白菜と人参のお浸し
一日分の摂取量	ｴﾈﾙｷﾞｰ　1608kcal　蛋白質　58.5g 脂質　44.3g　炭水化物　234.9g 食塩　6.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　1681kcal　蛋白質　55.5g 脂質　55g　炭水化物　233.6g 食塩　5.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　1535kcal　蛋白質　51.6g 脂質　39.7g　炭水化物　229.7g 食塩　4.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　1664kcal　蛋白質　52.6g 脂質　43.7g　炭水化物　254.2g 食塩　5.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　1528kcal　蛋白質　57.7g 脂質　42g　炭水化物　224.2g 食塩　6.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　1525kcal　蛋白質　49.2g 脂質　45.1g　炭水化物　220.9g 食塩　5.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　1578kcal　蛋白質　51.4g 脂質　47.9g　炭水化物　231.7g 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。

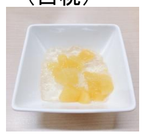
管理栄養士　平井　康平

12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：2021/12/6～12/12

	12月6日（月）	12月7日（火）	12月8日（水）	12月9日（木）	12月10日（金）	12月11日（土）	12月12日（日）
朝食	米飯 ふんわり蒸しの煮合わせ オニオンサラダ 牛乳 	パン スクランブルエッグ 小松菜のソテー 牛乳 	米飯 お豆のコンソメ煮 もやし炒め 牛乳 	米飯 エビの彩りしんじょ なすの煮物 牛乳 	米飯 ねぎたま焼き きんぴらごぼう 牛乳 	米飯 豆腐よせ れんこんと人参の煮物 牛乳 	ふりかけ付きご飯 高野豆腐の卵とじ 春菊とちくわの和え物 牛乳
昼食	米飯 白身魚フライ 豚肉と玉ねぎの炒め物 菜の花とツナのお浸し 	米飯 ぎせい豆腐 かぼちゃの煮物 いんげんのおかか和え 	[　A　] ポークカレーライス にら玉 フルーツゼリー（白桃） [　B　] 米飯 豚の甘辛煮 にら玉 フルーツゼリー（白桃） 	米飯 さばの味噌煮 ひじきの煮物 チンゲン菜の菜種和え 	米飯 ますのさっぱり南蛮漬け 豆乳仕立ての野菜蒸し ほうれん草のツナ和え 	米飯 鶏肉のハーブ焼き 菜の花のソテー ポテトサラダ 	米飯 ホキの煮つけ 人参と揚げの炒め煮 えのきと若布の和え物
夕食	米飯 鶏肉と長ﾈｷﾞの生姜ｽｰﾌﾟ煮 キャベツとｶﾏﾎﾞｺの煮浸し 春雨サラダしそ風味 	米飯 あじの煮つけ 薩摩揚げの煮合わせ NEW スパゲティサラダ 	米飯 カレイの若狭焼き 人参とちくわの炒り煮 春菊のお浸し 	米飯 筑前煮 切干大根と高野豆腐の煮物 NEW ｶﾘﾌﾗﾜｰとｱｽﾊﾟﾗのｻﾗﾀﾞ 	[　A　] 米飯　100ｇ しっぽくうどん じゃが芋の煮っころがし 3種の豆と豆乳のサラダ [　B　] 米飯 キャベツと豚肉の昆布蒸し じゃが芋の煮っころがし 3種の豆と豆乳のサラダ 	米飯 さわらのからし焼き 小松菜としらすの煮浸し 大根のドレッシング和え 	米飯 豚肉と厚揚げの炒め物 里芋のそぼろ煮 はるさめサラダ
一日分の摂取量	ｴﾈﾙｷﾞｰ　1647kcal　蛋白質　53.9g 脂質　50.5g　炭水化物　239g 食塩　5.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　1562kcal　蛋白質　50.2g 脂質　46.3g　炭水化物　228.9g 食塩　5.9g	[A] ｴﾈﾙｷﾞｰ　1519kcal　蛋白質　48.1g 脂質　32.8g　炭水化物　249.9g 食塩　5.8g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ　1546kcal　蛋白質　54.4g 脂質　36.4g　炭水化物　241.2g 食塩　5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　1697kcal　蛋白質　55.8g 脂質　52.7g　炭水化物　244.9g 食塩　5g	[A] ｴﾈﾙｷﾞｰ　1632kcal　蛋白質　56.3g 脂質　43.6g　炭水化物　243.6g 食塩　8.7g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ　1600kcal　蛋白質　59.9g 脂質　41.8g　炭水化物　235.3g 食塩　5.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　1508kcal　蛋白質　61.9g 脂質　37.8g　炭水化物　224.7g 食塩　5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　1520kcal　蛋白質　51.7g 脂質　37.5g　炭水化物　235.2g 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

12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：2021/12/13～12/19

	12月13日（月）	12月14日（火）	12月15日（水）	12月16日（木）	12月17日（金）	12月18日（土）	12月19日（日）
朝食	米飯 八幡巻き 玉ねぎとﾂﾅの和風ｻﾗﾀﾞ 牛乳 	米飯 大豆としらすの煮物 チンゲン菜のソテー 牛乳 	パン ベーコンエッグ ハムと野菜のマリネサラダ 牛乳 	米飯 かぼちゃと豆腐の落とし揚げ 人参とｺﾝﾆｬｸの甘酢金平 牛乳 	米飯 紅生姜入り卵焼き 春菊のカニカマ和え 牛乳 	米飯 大豆煮 小松菜とｶﾏﾎﾞｺの煮浸し 牛乳 	米飯 エビ団子の旨煮 ブロッコリーの菜種和え 牛乳
昼食	米飯 ハンバーグデミソース じゃが芋の洋風煮 オニオンとハムのサラダ 	米飯 豚肉の野菜炒め きんぴられんこん ブロッコリーのサラダ 	米飯 さわらの照り焼き 麻婆茄子 ほうれん草のお浸し 	[　A　] 米飯 チーズはんぺんフライ ひじきと大豆の煮物 おくらのごま和え [　B　] 米飯 塩豚 ひじきと大豆の煮物 おくらのごま和え 	米飯 鶏肉のバーベキュー焼き キャベツのソテー スパゲティサラダ 	米飯 ホキの味噌煮 里芋の煮物 大根の海苔サラダ 	米飯 豆腐の中華風うま煮 なすの煮物 いんげんのごま和え
夕食	米飯 あじの香味野菜パン粉焼き ｺﾝﾆｬｸと薩摩揚げの炒め煮 白菜の生姜和え 	[　A　] 米飯 塩ちゃんこなべ なます [　B　] 米飯 赤魚のねぎ蒸し 厚揚げの生姜煮 なます 	米飯 タンドリーチキン ピーマンとツナの炒り煮 もやしとあげの酢の物 	米飯 カレイの煮つけ ふろふき大根 菜の花のおかか和え 	米飯 さばの照り煮 茎わかめの煮物 カリフラワーのゆかり和え 	米飯 豚肉のデミソース煮 がんもの煮物 ピーマンの梅和え 	米飯 ぶりの煮つけ ちくわの煮物 さつま芋サラダ
一日分の摂取量	ｴﾈﾙｷﾞｰ　1536kcal　蛋白質　58.6g 脂質　36.4g　炭水化物　235.2g 食塩　5.2g	[A] ｴﾈﾙｷﾞｰ　1580kcal　蛋白質　51.6g 脂質　46.3g　炭水化物　230g 食塩　6.5g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ　1600kcal　蛋白質　56.4g 脂質　48.8g　炭水化物　225.4g 食塩　5.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　1573kcal　蛋白質　66.8g 脂質　51.2g　炭水化物　212.2g 食塩　6g	[A] ｴﾈﾙｷﾞｰ　1539kcal　蛋白質　47.8g 脂質　34.6g　炭水化物　252g 食塩　4.9g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ　1512kcal　蛋白質　51.3g 脂質　34.7g　炭水化物　240.8g 食塩　5.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　1623kcal　蛋白質　57.4g 脂質　51.6g　炭水化物　223.8g 食塩　6.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　1599kcal　蛋白質　54.6g 脂質　44.8g　炭水化物　236.2g 食塩　5.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　1644kcal　蛋白質　53.9g 脂質　51.9g　炭水化物　238.6g 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。

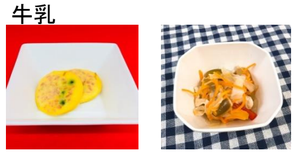
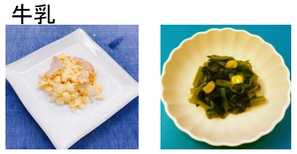
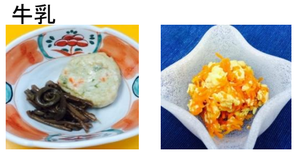
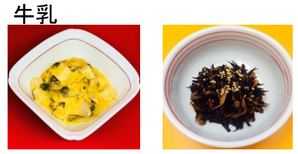
管理栄養士　平井　康平

12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：2021/12/20～12/26

	12月20日（月）	12月21日（火）	12月22日（水）	12月23日（木）	12月24日（金）	12月25日（土）	12月26日（日）
朝食	米飯 カラフル野菜入りオムレツ フレッシュピクルス 牛乳 	米飯 れんこんと鶏の煮物 春雨サラダしそ風味 牛乳 	米飯 かに風味あんかけしんじょ ほうれん草のお浸し 牛乳 	パン ベーコンエッグ 春菊とｺｰﾝのお浸し 牛乳 	米飯 大根と牛肉のｺﾄｺﾄ煮 ﾁﾝｹﾞﾝ菜としらすのお浸し 牛乳 	米飯 ひろうすの炊き合わせ 人参と卵のごま和え 牛乳 	米飯 豆腐と豚肉の柳川風 ひじきと舞茸の煮物 牛乳 
昼食	混ぜ込み青菜ごはん あじの生姜煮 菜の花と揚げの煮浸し 3種の豆と豆乳のサラダ 	米飯 あごだしおでん 花人参の含め煮 チンゲン菜のお浸し 	豚カツ丼 ｶﾗﾌﾙﾋﾟｰﾏﾝとﾂﾅの炒り煮 もやしと人参のサラダ 	米飯 たらの煮つけ ごった煮 若布とカニカマの酢の物 	[　A　] オムハヤシライス キャベツの洋風煮 ごぼうサラダ [　B　] 米飯 鶏の旨煮 キャベツの洋風煮 ごぼうサラダ 	米飯 照焼きハンバーグ 冬瓜のとろみ煮 NEW 菜の花のお浸し 	米飯 赤魚の煮つけ じゃが芋とﾂﾅのしょうゆ炒め ほうれん草の白和え
夕食	米飯 ゆで鶏の南蛮 かぼちゃのレーズン煮 ふきのおかか和え 	米飯 鯖のからし焼き 人参とさつま揚げの佃煮風 カリフラワーの甘酢 	米飯 牛皿 細切り昆布の煮物 玉葱のマヨネーズ和え 	米飯 豚肉のスタミナ炒め 白菜とｶﾏﾎﾞｺの煮浸し かぼちゃサラダ 	米飯 さわらのみりん焼き 薩摩揚げの炒り煮 小松菜のお浸し 	チキンライス ますのソテー カラフルピーマン炒め フルーツゼリー（みかん） 	[　A　] キーマカレーライス ふんわり蒸しの煮物 ハムともやしのナムル [　B　] 米飯 回鍋肉（ホイコーロー） ふんわり蒸しの煮物 ハムともやしのナムル
一日分の摂取量	ｴﾈﾙｷﾞｰ　1521kcal　蛋白質　59.7g 脂質　34.4g　炭水化物　247g 食塩　5.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　1563kcal　蛋白質　54.8g 脂質　40.4g　炭水化物　233.1g 食塩　5.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　1646kcal　蛋白質　45.8g 脂質　55.7g　炭水化物　232.1g 食塩　5.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　1500kcal　蛋白質　54.6g 脂質　42.6g　炭水化物　221.2g 食塩　6.4g	[A] ｴﾈﾙｷﾞｰ　1663kcal　蛋白質　54.2g 脂質　53.6g　炭水化物　227.9g 食塩　6.7g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ　1534kcal　蛋白質　53.8g 脂質　39.5g　炭水化物　228g 食塩　4.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　1591kcal　蛋白質　56.2g 脂質　37.8g　炭水化物　247.2g 食塩　5.8g	[A] ｴﾈﾙｷﾞｰ　1578kcal　蛋白質　56.3g 脂質　44.4g　炭水化物　233.1g 食塩　5.8g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ　1673kcal　蛋白質　57.3g 脂質　53.4g　炭水化物　231.6g 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　平井　康平

12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：2021/12/27～12/31

	12月27日（月）	12月28日（火）	12月29日（水）	12月30日（木）	12月31日（金）
朝食	米飯 大根のそぼろあんかけ 春菊とちくわの煮浸し 牛乳 	米飯 麩と卵の煮物 明太子スパゲティサラダ 牛乳 	米飯 なすと鶏団子の煮合わせ 菜の花と人参のお浸し 牛乳 	米飯 ﾁｰｽﾞ入りｽｸﾗﾝﾌﾞﾙｴｯｸﾞ オニオンサラダ 牛乳 	パン 大豆のトマト煮 いんげんソテー 牛乳
昼食	米飯 肉じゃが 白菜とカニカマの煮浸し マカロニサラダ 	[　A　] 鮭のちらし寿司 ﾁﾝｹﾞﾝ菜と揚げの煮浸し こんにゃくのゆず和え [　B　] 米飯 鮭の塩焼き ﾁﾝｹﾞﾝ菜と揚げの煮浸し こんにゃくのゆず和え 	米飯 豚肉のｵｲｽﾀｰｿｰｽ炒め 三色煮豆 コールスローサラダ 	米飯 さばの味噌煮 さつま芋の煮物 人参サラダ 	米飯 あじの生姜煮 きんぴられんこん 白菜のツナ和え
夕食	米飯 焼きあじの南蛮漬け がんもの含め煮 茎わかめと錦糸卵の和え物 	米飯 豚肉のピリ辛煮 カリフラワーのクリーム煮 しいたけのおかか和え 	米飯 めばるの山椒焼き 里芋の煮っころがし おくらのごま和え 	米飯 チンジャオロース 大根と揚げのうま煮 若布と錦糸卵の中華和え 	[　A　] 米飯　100ｇ 鶏南蛮そば かぼちゃのレーズン煮 ほうれん草としらすのお浸し [　B　] 米飯 とりごぼう団子のすき煮 かぼちゃのレーズン煮 ほうれん草としらすのお浸し
一日分の摂取量	ｴﾈﾙｷﾞｰ　1454kcal　蛋白質　52.1g 脂質　28.7g　炭水化物　237.3g 食塩　6.4g	[A] ｴﾈﾙｷﾞｰ　1532kcal　蛋白質　47.9g 脂質　42g　炭水化物　230g 食塩　6.1g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ　1552kcal　蛋白質　52.8g 脂質　42g　炭水化物　227g 食塩　5.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　1551kcal　蛋白質　54.9g 脂質　33.4g　炭水化物　252g 食塩　4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　1665kcal　蛋白質　49.9g 脂質　50.5g　炭水化物　243.7g 食塩　4.9g	[A] ｴﾈﾙｷﾞｰ　1514kcal　蛋白質　58.4g 脂質　36.6g　炭水化物　236.2g 食塩　9g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ　1532kcal　蛋白質　56.6g 脂質　33.8g　炭水化物　243.2g 食塩　7.2g

※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。

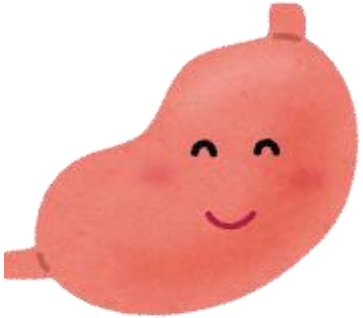
管理栄養士　平井　康平

食事の量で胃の大きさは変わるの？

しばらく小食が続いて胃が小さくなったとか、最近食べ過ぎで胃が大きくなったとか、食べる量で胃の大きさが変わったという話をよく聞きますよね。特にダイエットで食事の量を減らして胃を小さくしようとする人はいますが本当に胃袋を小さくすることは可能なのでしょうか？今回は意外と知らない胃袋の大きさの変化についてご紹介します。

胃の大きさは変わりません！

食べものをたくさん食べれば胃は膨らみますが、消化が終わって食べ物を腸に送ると胃はまたもとの大きさに戻るので、胃のサイズそのものは変わりません。また、人によって胃の大きさに多少の違いはあれど、ほぼ同じくらいの大きさだそうです。



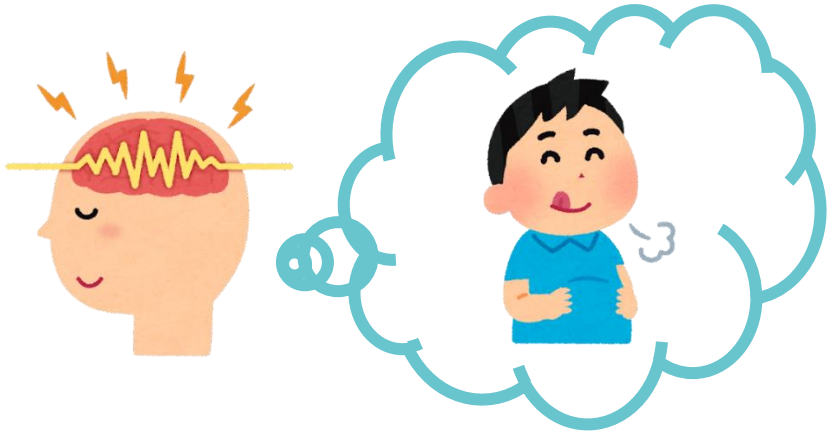
胃の大きさそのものは変化しませんが食べ過ぎが続くと胃の筋力が弱まることで胃下垂や胃もたれといった症状を招くので食べ過ぎには気をつけましょう。

満腹に感じるのは胃ではない？

食べ過ぎで胃が大きくなったり、ダイエットで胃が小さくなるという感覚はあります。その感覚は脳の働きによるものです。

「食事をする→血糖値が上がる→脳の満腹中枢が刺激される→お腹いっぱいに感じる」というのが満腹になる一連の流れになります。小食が続くと少量の食事でも満腹信号が出るようになるため、「すぐに満腹を感じるようになる」＝「胃が小さくなった」と感じるようになってしまいます。

食事量を変えたいときは胃と脳が慣れるまで、体に負担がかからないように少しずつ変化させてコントロールしていきましょう。



今年も大変お世話になりました。

早いもので今年も1年が終わろうとしています。今年もお客様のおかげで無事に1年を過ごすことができました。お客様により一層ご満足いただけるサービスを心がけていきますので来年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

大晦日12月31日は年越しそばを食べましょう。

どうして年越しにそばを食べるのか？

〇そばは長く伸びるので、寿命を延ばし、家運を伸ばすとされているから

〇そばは切れやすいので、1年の苦労や厄災をさっぱり断ち切って新たな年を迎えられるから

〇その昔金銀細工師が、散らばった金粉を集めるのにそば粉を使っていたとされており、そばを食べると金運がアップするとされているから

年越しそばはいつ食べたらいいの？

1年の厄災を断ち切るという意味で、翌年に持ち越さないようにしましょう。食べる時間は特に決まりはありませんが夕ごはんとして食べる、夕ごはんの後の夜食として食べる人が多いようです。また食べる際は、一年の未練が残らないように残さずに食べることが良いとされています。

【鶏南蛮そば】

江戸時代に来日した南蛮人が健康保持、殺菌などの目的でネギを盛んに食べていたのがネギを南蛮と呼ぶ由来といわれています。

鶏とネギは相性がよく、おいしい料理となっております。

来年もよろしくお願いします。