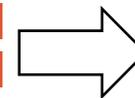




# 令和4年11月 献立表

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

### 和風おろしハンバーグ

たっぷりの大根おろしとポン酢がかかった和風のハンバーグ。旨みが詰まったハンバーグをさっぱりとしたポン酢でいただきます。



### ○ポン酢の名前の由来

ポン酢はオランダ語の「ポンス」という言葉が日本に  
来た際に、「ス」の文字に「酢」の漢字が当てられたこと  
が由来です。このポン酢が濁って今のポン酢になりました。



### ○ポン酢に期待される効果

#### ・ダイエット効果

ポン酢に含まれる酸は脂肪の過剰な蓄積を抑える効果があります。

#### ・疲労回復効果

クエン酸には疲れた時に生成される乳酸の分解機能を活性化させる働きがあります。乳酸を分解することで疲労回復に繋がります。

#### ・生活習慣病予防

ポン酢に含まれる酢酸には血糖値や血圧の上昇を抑える効果があるので生活習慣病予防に効果的です。



# 11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1 TEL 0852-20-2400

常食

期間：2022/10/30～11/6

	10月31日 (月)	11月1日 (火)	11月2日 (水)	11月3日 (木)	11月4日 (金)	11月5日 (土)	11月6日 (日)
朝食	ふりかけ付きご飯 はんぺんの卵とじ チンゲン菜の煮浸し 牛乳 	米飯 豆腐と豚肉の柳川風 若布と錦糸卵の酢の物 牛乳 	米飯 だし巻き卵 春菊の煮浸し 牛乳 	米飯 五目豆煮 ハムと野菜のマリネサラダ 牛乳 	パン ベーコンエッグ 人参サラダ 牛乳 	米飯 エビの彩りしんじょう 里芋の煮っころがし 牛乳 	米飯 洋風スクランブル&ウインナーセット しろ菜と人参のお浸し 牛乳 
昼食	米飯 たら煮つけ きざみ昆布の煮物 じゃが芋のコロコロサラダ 	米飯 ぶりの照り焼き 金時煮豆 ほうれん草のごま和え 	[ A ] ビーフカレーライス 刻み昆布煮 フルーツゼリー (みかん) [ B ] 米飯 牛皿 刻み昆布煮 フルーツゼリー (みかん) 	米飯 焼きあじの南蛮漬け さつま芋の煮物 人参と卵のごま和え 	米飯 さばの味噌煮 がんもの含め煮 小松菜のお浸し 	米飯 ハヤシソースハンバーグ チンゲン菜のソテー キャベツとハムのコルスロー 	わかめご飯 さわらのみりん焼き かぼちゃのレーズン煮 大根の白だし漬け 
夕食	米飯 豚の角煮 木の葉しんじょの煮物 桜エビとしらすのおろし和え 	米飯 鶏肉のハーブ焼き キャベツのソテー マカロニサラダ 	米飯 めばるの山椒焼き ふんわり蒸しの煮合わせ はるさめサラダ 	米飯 豚肉のピリ辛煮 切干と薩摩揚げの煮物 菜の花のカニカマ和え 	[ A ] 米飯 トマト風味のクリームシチュー もやし炒め ポテトサラダ [ B ] 米飯 ガーリックチキン もやし炒め ポテトサラダ 	米飯 カレイの若狭焼き かのこ高野の煮合わせ 三色ピーマンのおかか和え 	米飯 豚の青じそ炒め ひじきの煮物 カリフラワーの甘酢 
一日分の摂取量	エネルギー 1542kcal 蛋白質 48.2g 脂質 42.7g 炭水化物 231.3g 食塩 6.6g	エネルギー 1556kcal 蛋白質 60.5g 脂質 40.7g 炭水化物 236.1g 食塩 5g	[A] エネルギー 1485kcal 蛋白質 48.2g 脂質 27.8g 炭水化物 249.6g 食塩 6.5g [B] エネルギー 1533kcal 蛋白質 49.5g 脂質 36.1g 炭水化物 242.3g 食塩 5.6g	エネルギー 1592kcal 蛋白質 51.2g 脂質 42.4g 炭水化物 245g 食塩 5.9g	[A] エネルギー 1623kcal 蛋白質 55g 脂質 54g 炭水化物 222.9g 食塩 6.8g [B] エネルギー 1608kcal 蛋白質 62.9g 脂質 56.7g 炭水化物 209.2g 食塩 5.3g	エネルギー 1521kcal 蛋白質 52.4g 脂質 36.7g 炭水化物 234.4g 食塩 5.2g	エネルギー 1707kcal 蛋白質 55.4g 脂質 55.2g 炭水化物 236.4g 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 平井 康平

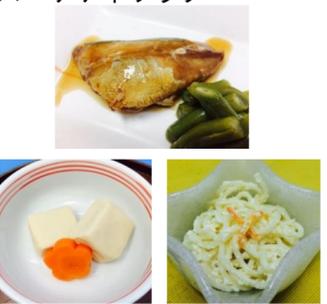
# 11月 献立表

モルツウェル株式会社

島根県松江市北陵町18番1 TEL 0852-20-2400

常食

期間：2022/11/7～11/13

	11月7日 (月)	11月8日 (火)	11月9日 (水)	11月10日 (木)	11月11日 (金)	11月12日 (土)	11月13日 (日)
朝食	米飯 豆腐のチャンプルー 明太子スパゲティサラダ 牛乳 	パン 高野豆腐の卵とじ キャベツのドレッシング和え 牛乳 	米飯 赤魚のみりん焼き 菜の花と揚げのお浸し 牛乳 	米飯 ふんわり卵の甘酢あんかけ ピーマンマリネ 牛乳 	米飯 炒り豆腐 キャベツとしらすのあんかけ 牛乳 	米飯 ふんわり蒸しの煮合わせ きんぴらごぼう 牛乳 	米飯 紅生姜入り卵焼き 春菊のお浸し 牛乳 
昼食	米飯 タンドリーチキン 春菊とツナの煮浸し きくらげの中華和え 	米飯 たらのおんかけ さつま芋と小松菜の和風生姜あん こんにゃくのゆず和え 	米飯 豚肉とキャベツの甘味噌炒め なすの煮物 春雨サラダしそ風味 	[ A ] 焼きサバ寿司 大豆煮 人参とこんにゃくの甘酢金平 [ B ] 米飯 さばの塩焼き 大豆煮 人参とこんにゃくの甘酢金平 	米飯 豚肉とチンゲン菜の旨辛炒め かぼちゃのカニあんかけ ひじきとツナのサラダ 	米飯 甘辛ダレの唐揚げ 大根の煮物柚子添え 3種の豆と豆乳のサラダ 	米飯 赤魚の味噌煮 卵の花炒り 玉ねぎとわかめのナムル 
夕食	米飯 コロッケ ちくわと人参の炒り煮 ほうれん草のお浸し 	[ A ] 米飯 100g 肉うどん かに風味かまぼこ磯辺天ぷら ハムともやしのナムル [ B ] 米飯 豚すき焼き かに風味かまぼこ磯辺天ぷら ハムともやしのナムル 	米飯 照りマヨ豆腐ハンバーグ 大根の旨煮 ブロッコリー-のドレッシング和え 	米飯 鶏の旨煮 ジャーマンポテト 小松菜のお浸し 	米飯 あじの煮つけ 高野の煮合わせ スパゲティサラダ 	米飯 ぎせい豆腐 薩摩揚げの煮合わせ しろ菜のお浸し 	米飯 豚肉のオイスターソース炒め 小松菜の煮浸し じゃが芋のコロコロサラダ 
一日分の摂取量	エネルギー 1695kcal 蛋白質 57g 脂質 53.4g 炭水化物 242.3g 食塩 6.6g	[A] エネルギー 1564kcal 蛋白質 53g 脂質 41.8g 炭水化物 241.7g 食塩 9.7g [B] エネルギー 1528kcal 蛋白質 54.3g 脂質 42.7g 炭水化物 228.8g 食塩 6.4g	エネルギー 1533kcal 蛋白質 52.4g 脂質 44.4g 炭水化物 228.4g 食塩 5g	[A] エネルギー 1594kcal 蛋白質 53.7g 脂質 40.1g 炭水化物 243.3g 食塩 6.3g [B] エネルギー 1660kcal 蛋白質 54.3g 脂質 49.4g 炭水化物 239.3g 食塩 5.2g	エネルギー 1664kcal 蛋白質 59g 脂質 50.6g 炭水化物 234g 食塩 5.9g	エネルギー 1543kcal 蛋白質 48.9g 脂質 36.6g 炭水化物 248.5g 食塩 4.9g	エネルギー 1550kcal 蛋白質 51g 脂質 46.5g 炭水化物 226.2g 食塩 5.3g

※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

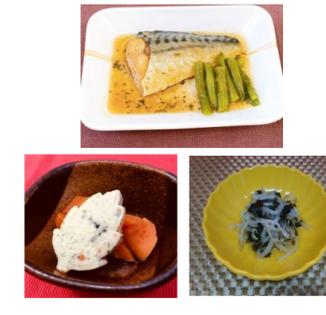
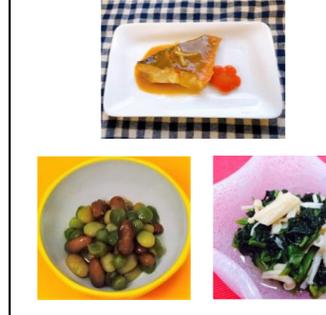
# 11月 献立表

モルツウェル株式会社

島根県松江市北陵町18番1 TEL 0852-20-2400

常食

期間：2022/11/14～11/20

	11月14日 (月)	11月15日 (火)	11月16日 (水)	11月17日 (木)	11月18日 (金)	11月19日 (土)	11月20日 (日)
朝食	<p>米飯 かに風味あんかけしんじょう チンゲン菜の菜種和え 牛乳</p> 	<p>米飯 チーズオムレツ 菜の花とコーンのソテー 牛乳</p> 	<p>米飯 八幡巻き 里芋の煮っころがし 牛乳</p> 	<p>米飯 ひろうすの炊き合わせ そばろきんぴら 牛乳</p> 	<p>パン トマトスクランブル&amp;ウインナーセット マカロニサラダ 牛乳</p> 	<p>米飯 高菜の油炒め きくらげのドレッシング和え 牛乳</p> 	<p>米飯 にら玉 ブロッコリーのサラダ 牛乳</p> 
昼食	<p>米飯 焼き豆腐のえのきあんかけ 人参とちくわの炒り煮 かぼちゃサラダ</p> 	<p>米飯 八宝菜 さつま芋のシロップ煮 かワワ-とアスパラのサラダ</p> 	<p>米飯 さばの梅煮 木の葉しんじょの煮物 もやしと若布のさっぱり和え</p> 	<p>米飯 ハンバーグデミソース じゃが芋の洋風煮 大根サラダ</p> 	<p>米飯 カレーロール チンゲン菜とカボチの煮浸し 人参とツナのサラダ</p> 	<p>米飯 鶏の照り煮 かぼちゃと豆腐の落とし揚げ 切り干し大根の酢の物</p> 	<p>米飯 豚の生姜炒め 白菜とツナの煮浸し ピーマンのうま味ナムル</p> 
夕食	<p>米飯 鶏肉の治部煮 キャベツの洋風煮 オニオンサラダ</p> 	<p>米飯 さわらのからし焼き コンヤクと薩摩揚げの炒煮 おくらのごま和え</p> 	<p>米飯 とりごぼう団子のすき煮 ひじきと舞茸の煮物 チンゲン菜のお浸し</p> 	<p>米飯 ぶりの煮つけ 細切り昆布の煮物 白菜のお浸し</p> 	<p>米飯 豚肉のチャプチェ風 花高野巻きの煮合わせ キャベツのピーナッツ和え</p> 	<p>米飯 めばるの味噌煮 三色煮豆 春菊とえのきの和え物</p> 	<p>米飯 エビチリ 里芋のゆずそばろ 小松菜のお浸し</p> 
一日分の摂取量	<p>1人1日 - 1533kcal 蛋白質 48.2g 脂質 40.9g 炭水化物 235.1g 食塩 5.9g</p>	<p>1人1日 - 1518kcal 蛋白質 50.7g 脂質 36g 炭水化物 238.4g 食塩 3.8g</p>	<p>1人1日 - 1583kcal 蛋白質 53.8g 脂質 38.1g 炭水化物 247.5g 食塩 6.1g</p>	<p>1人1日 - 1535kcal 蛋白質 52.1g 脂質 35.4g 炭水化物 242.7g 食塩 5.6g</p>	<p>1人1日 - 1581kcal 蛋白質 51g 脂質 53.4g 炭水化物 224.5g 食塩 5.6g</p>	<p>1人1日 - 1555kcal 蛋白質 58.2g 脂質 35.7g 炭水化物 246.4g 食塩 4g</p>	<p>1人1日 - 1514kcal 蛋白質 45g 脂質 39.5g 炭水化物 236.1g 食塩 5.4g</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

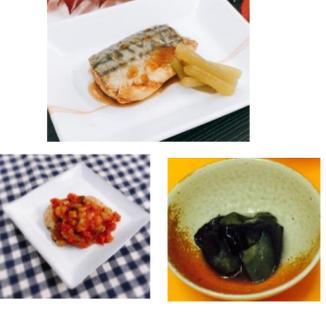
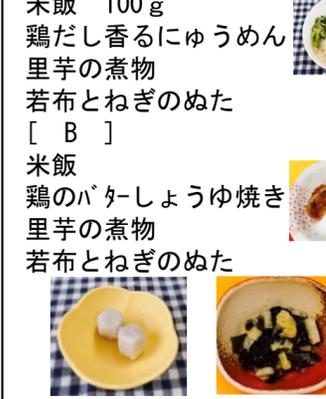
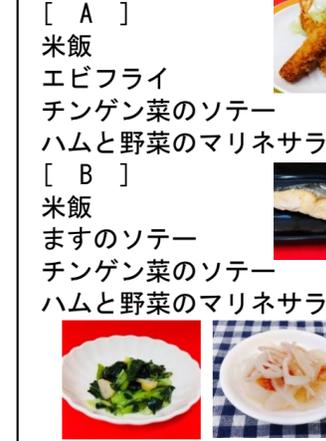
# 11月 献立表

モルツウェル株式会社

島根県松江市北陵町18番1 TEL 0852-20-2400

常食

期間：2022/11/21～11/28

	11月21日 (月)	11月22日 (火)	11月23日 (水)	11月24日 (木)	11月25日 (金)	11月26日 (土)	11月27日 (日)
朝食	米飯 鶏と大豆の煮物 ほうれん草の菜種和え 牛乳 	米飯 豚肉と昆布の沖縄風炒め カリフラワーとアスパラのサラダ 牛乳 	パン オムレツ ごぼうサラダ 牛乳 	米飯 お魚とうふ揚げのあんかけ こんにゃくのおかか和え 牛乳 	米飯 大豆としらすの煮物 小松菜とちくわのお浸し 牛乳 	米飯 茄子と卵のトマト味噌炒め ぜんまいと揚げの煮物 牛乳 	米飯 お豆のコンソメ煮 明太子スパゲティサラダ 牛乳 
昼食	米飯 さばの照り煮 ひじきの豆腐寄せトマト煮込み なすの揚げびたし 	米飯 さわらの生姜煮 豆乳仕立ての野菜蒸し しる菜とコンのお浸し 	米飯 のり塩ささみ揚げ さつま芋のオレンジ煮 三色ピーマンのしらす和え 	米飯 サイロステーキの黒酢あんかけ かぼちゃと昆布の煮物 もやしとあげの酢の物 	[ A ] 米飯 100g 鶏だし香るにゅうめん 里芋の煮物 若布とねぎのぬた [ B ] 米飯 鶏のバターしょうゆ焼き 里芋の煮物 若布とねぎのぬた 	米飯 あじの塩焼き 厚揚げのあっさり炊き なます 	[ A ] 米飯 エビフライ チンゲン菜のソテー ハムと野菜のマリネサラダ [ B ] 米飯 ますのソテー チンゲン菜のソテー ハムと野菜のマリネサラダ 
夕食	米飯 豆腐の中華風うま煮 ちくわの煮物 桜エビとしらすのおろし和え 	[ A ] チキンカレーライス キャベツとハムの白だし煮 フルーツゼリー (黄桃) [ B ] 米飯 鶏の和風煮込み キャベツとハムの白だし煮 フルーツゼリー (黄桃) 	米飯 つくね大葉巻きハンバーグ しのだ煮 春菊と人参のお浸し 	米飯 鮭のさっぱり南蛮漬け きんぴられんこん 大根のドレッシング和え 	米飯 さばのからし焼き かつお節 いんげんのピーナッツ和え 	米飯 豚肉の野菜炒め ほうれん草とかまぼこの煮浸し ポテトサラダ (たらこ味) 	米飯 筑前煮 ブロッコリーのホタテあんかけ こんにゃくのおかず和え 
一日分の摂取量	エネルギー 1651kcal 蛋白質 53.7g 脂質 50g 炭水化物 233.8g 食塩 6.1g	[A] エネルギー 1606kcal 蛋白質 50.8g 脂質 43.2g 炭水化物 246.2g 食塩 5.1g [B] エネルギー 1548kcal 蛋白質 50.2g 脂質 38.3g 炭水化物 241.6g 食塩 4.2g	エネルギー 1555kcal 蛋白質 50g 脂質 44.8g 炭水化物 233.2g 食塩 6.6g	エネルギー 1655kcal 蛋白質 49.1g 脂質 44.5g 炭水化物 251.4g 食塩 5.4g	[A] エネルギー 1551kcal 蛋白質 53.5g 脂質 37g 炭水化物 243.6g 食塩 8.5g [B] エネルギー 1581kcal 蛋白質 59.9g 脂質 39.7g 炭水化物 239.1g 食塩 5.8g	エネルギー 1598kcal 蛋白質 53.8g 脂質 49.9g 炭水化物 223.6g 食塩 5.5g	[A] エネルギー 1520kcal 蛋白質 47g 脂質 36.4g 炭水化物 247.9g 食塩 5.8g [B] エネルギー 1527kcal 蛋白質 55.6g 脂質 37.6g 炭水化物 240.4g 食塩 6.1g

※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。

管理栄養士 平井 康平

# 11月 献立表

モルツウェル株式会社

常食

島根県松江市北陵町18番1 TEL 0852-20-2400

期間：2022/11/28～11/30

	11月28日 (月)	11月29日 (火)	11月30日 (水)				
朝食	米飯 スペイン風オムレツ ひじきと大豆の煮物 牛乳 	米飯 豆腐よせ 春菊のおかか和え 牛乳 	米飯 ベーコンエッグ 人参と揚げの炒め煮 牛乳 	   			
昼食	米飯 和風おろしハンバーグ <b>NEW</b> さつま芋と昆布の煮物 冬瓜のピクルス 	米飯 さばの生姜煮 がんもの含め煮 カリフラワーの甘酢 	米飯 豚肉のスタミナ炒め 木の葉しんじょの煮物 スパゲティサラダ 				
夕食	米飯 さわらの照り焼き 薩摩揚げの炒り煮 しろ菜のお浸し 	米飯 鶏肉の炭火焼き風 揚げ茄子の生姜あん キャベツの浅漬け 	[ A ] ツナちらし寿司 かぼちゃの煮物 小松菜と人参のお浸し [ B ] 米飯 ぶり大根 かぼちゃの煮物 小松菜と人参のお浸し 				
一日分の摂取量	エネルギー 1538kcal 蛋白質 52.2g 脂質 30.6g 炭水化物 250.5g 食塩 4.8g	エネルギー 1579kcal 蛋白質 56.7g 脂質 47.7g 炭水化物 224.3g 食塩 5.1g	[A] エネルギー 1633kcal 蛋白質 46.2g 脂質 50.1g 炭水化物 236.9g 食塩 5.9g [B] エネルギー 1690kcal 蛋白質 53.7g 脂質 54.4g 炭水化物 240.5g 食塩 5.3g				

※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14日は「アンチエイジングの日」～

少しずつ寒くなり本格的な冬が近づいてきましたね。11月14日は「11（いい）14（とし）」という語呂合わせから、アンチエイジングの日とされています。この「アンチエイジング」という言葉は健康に深く関わっています。今回はそもそもアンチエイジングとはどういうものか、またアンチエイジングに効果的な生活習慣についてご紹介します。

### 「アンチエイジング」って何？

「アンチエイジング」という言葉を聞いたことがありますか？

アンチは「対抗」、エイジングは「加齢」

「老化」を表し、老化を食い止めていつまでも若々しさを維持するとう意味合いが含まれています。

アンチエイジングの目的は美容以外にも食生活を見直したり、運動したりすることで健康を維持し、いつまでも若々しくいることです。年齢を重ねることは避けられませんが、生活習慣や食事での老化のスピードを緩めることは可能です。



### 〈食生活の改善〉

- 食事の時間を規則正しくする
  - 献立を食べる順番を意識する
  - 食事をバランス良くとる
  - 食事は腹八分目に抑える
- 健康的な食生活の基本ですが、アンチエイジングの観点でも同じく基本となります。



### 〈運動をする〉

適度な運動はアンチエイジングにぴったりです。運動で血流が良くなり、身体機能を若く保てます。また筋肉の衰えや生活習慣病の対策にもなります。まずは軽いウォーキングから始めることがおすすめです。



## アンチエイジング 生活習慣

### 〈良い睡眠をとる〉

睡眠中は成長ホルモンが分泌されるため、眠ることもアンチエイジングになります。成長ホルモンは傷ついた細胞を修復し、肌をキレイに保ちます。

年齢にもよりますが6～8時間睡眠をとることが妥当です。



### 〈お酒を控える〉

お酒は身体の中で分解される時に老化の原因となる活性酸素を発生させるため控えめにしましょう。また寝酒は眠りやすくなるかもしれませんが、眠りが浅くなるため眠る前ではなく夕食時に飲むのがおすすめです。



# 11月の旬食材

今回は11月頃から旬を迎える野菜、果物を紹介します。11月は秋が終わり、冬が始まる移行期間です。10月よりも気温が低くなり、野菜は厳しい寒さに耐えることで甘く、栄養価もアップしていく時期になります。季節の変わり目で風邪をひきやすい時期にもなるので、栄養たっぷりの旬の食材を食べて元気な身体で冬を迎えましょう。

## 白菜

10月～11月が旬の野菜です。白菜には高血圧予防となるカリウム、風邪予防や美肌作りのサポートをするビタミンCが多く含まれます。



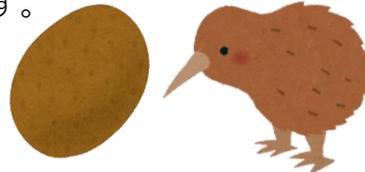
## ほうれん草

秋から冬にかけて旬を迎えます。鉄分、ビタミンCなどの栄養素が豊富です。特に、旬の時期に収穫されたほうれん草は夏よりもビタミンCを多く含みます。また、ビタミンCは鉄の吸収率をアップさせるため鉄を多くとりたい方に最適な食材です。



## キウイ

日本では1年中見られますが旬の時期は11月～4月頃までです。キウイフルーツはその見た目がニュージーランドの国鳥「キウイ」に似ていることから名づけられました。ビタミンCやビタミンE、食物繊維など多くの栄養を豊富に含みます。



## ブロッコリー

11月下旬頃から春先までが旬の時期になります。抗酸化作用のあるビタミンCやビタミンEを豊富に含むため、風邪予防にもなります。さらに骨の形成を促すビタミンKも多く含むため丈夫な骨づくりのためにも大切です。

