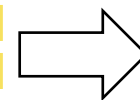




令和4年12月 献立表

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

鶏肉と玉葱の甘ポン酢煮

コクのある鶏もも肉と甘みのある玉ねぎと一緒にポン酢で煮込みました。下味をつけることで味の染みこみが良く、柔らかく仕上がっています。



スライス生麩（梅）

煮合わせの新しい添えとして花麩が登場します。梅の花を模した花麩はお料理に添えるだけで彩りが良くなります。



ブラッシュアップメニュー

刻み昆布の煮物

パサついて食べづらいというご意見を頂き、調味料にとろみをつけることで食べやすさを改善しました。

お豆のコンソメ煮

味が薄いというご意見を頂き、調味料と材料の分量を見直すことで味付けを改善しました。

キャベツの煮浸し

味が薄いというご意見を頂き、調味料の分量を見直すことで味付けを改善しました。

さつま芋の甘露煮

水分が少なく食べづらいというご意見を頂き、シロップと水分を増やすことでしっとりと食べやすく改善しました。

さつま芋のオレンジ煮

水分が少なく食べづらいというご意見を頂き、調味液の分量を増やすことでパサつきを改善しました。



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

島根県松江市北陵町18番1 TEL 0852-20-2400

常食

期間：2022/11/28～12/4

	11月28日 (月)	11月29日 (火)	11月30日 (水)	12月1日 (木)	12月2日 (金)	12月3日 (土)	12月4日 (日)
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 	米飯 炒り鶏 菜の花のお浸し 牛乳 	パン 高野豆腐の卵とじ きざみ昆布の煮物 改善 牛乳 	米飯 大豆と筍の旨煮 花しんじょの煮合わせ 牛乳 	米飯 ふんわり卵の甘酢あんかけ 小松菜とカボチャのお浸し 牛乳 
昼食	米飯 和風おろしハンバーグ 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 	米飯 麻婆豆腐 いんげんのおかか煮 オニオンサラダ 	米飯 カレイの味噌煮 ジャーマンポテト 千切大根の香味和え 	米飯 バジルチキン ピーマンと竹輪のきんぴら 若布とツナの酢の物 	混ぜ込み青菜ごはん ますの塩焼き かぼちゃのカニあんかけ カワワのドレッシング和え 
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 	米飯 あじのカレー焼き 金時煮豆 ブロッコリーのドレッシング和え 	米飯 塩豚 キャベツの煮浸し 改善 春雨サラダしそ風味 	米飯 ホッケの塩焼き さつま芋の甘露煮 改善 ほうれん草の白和え 	米飯 豚肉のピリ辛煮 ひじきの煮物 春菊のお浸し 
一日分の摂取量	1日分 - 1538kcal 蛋白質 52.2g 脂質 30.6g 炭水化物 250.5g 食塩 4.8g	1日分 - 1579kcal 蛋白質 56.7g 脂質 47.7g 炭水化物 224.3g 食塩 5.1g	[A] 1日分 - 1633kcal 蛋白質 46.2g 脂質 50.1g 炭水化物 236.9g 食塩 5.9g [B] 1日分 - 1690kcal 蛋白質 53.7g 脂質 54.4g 炭水化物 240.5g 食塩 5.3g	1日分 - 1554kcal 蛋白質 55.4g 脂質 39.6g 炭水化物 238.5g 食塩 5.1g	1日分 - 1447kcal 蛋白質 54.4g 脂質 39g 炭水化物 216.6g 食塩 7.2g	1日分 - 1561kcal 蛋白質 56g 脂質 38.3g 炭水化物 243.1g 食塩 4.3g	1日分 - 1589kcal 蛋白質 51.4g 脂質 48.3g 炭水化物 230.9g 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

12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：2022/12/5～12/11

	12月5日 (月)	12月6日 (火)	12月7日 (水)	12月8日 (木)	12月9日 (金)	12月10日 (土)	12月11日 (日)
朝食	パン 洋風スクランブル&ウインナーセット 蒸し鶏のマリネ 牛乳 	米飯 温奴 きんぴらごぼう 牛乳 	米飯 だし巻き卵 もやしの酢の物 牛乳 	米飯 エビの彩りしんじょう 玉葱のマヨネーズ和え 牛乳 	米飯 豆腐よせ なます 牛乳 	米飯 ふんわり蒸しの煮合わせ しろ菜のカニカマ和え 牛乳 	米飯 ねぎたま焼き れんこんと人参の煮物 牛乳 
昼食	米飯 ハンソーハンバーグ フケン菜と人参の煮浸し ポテトサラダ 	[A] 米飯 サーモンフライ 里芋の煮っころがし 人参とツナのサラダ [B] 米飯 鮭のソテー 里芋の煮っころがし 人参とツナのサラダ 	米飯 豚肉のチャプチェ風 さつま芋の煮合わせ 白菜の生姜和え 	米飯 かぼちゃコロッケ なすの煮物 カリフラワーのゆかり和え 	米飯 赤魚のねぎ蒸し 黒花豆の甘煮 ピーマンマリネ 	米飯 鶏の照り煮 大根の煮物柚子添え キャベツとしらすの甘酢 	米飯 ピリ辛豚サイコロステーキ がんもの煮合わせ はるさめサラダ 
夕食	米飯 さばの梅かつお焼き 卵の花炒り おくらのごま和え 	米飯 鶏肉とかぶのクリーム煮 しろ菜のソテー えのきとわかめの中華和え 	米飯 さわらの西京焼き 薩摩揚げの煮合わせ 春菊のおかか和え 	米飯 ぶりの煮つけ 五目豆煮 小松菜のお浸し 	[A] キーマカレーライス 菜の花とツナの煮浸し フルーツゼリー (みかん) [B] 米飯 豚の生姜炒め 菜の花とツナの煮浸し フルーツゼリー (みかん) 	米飯 カニ風味天津 もやし炒め 3種の豆と豆乳のサラダ 	米飯 ますのさっぱり南蛮漬け かぼちゃのそぼろあん 白菜の昆布和え 
一日分の摂取量	エネルギー 1654kcal 蛋白質 55.1g 脂質 56.2g 炭水化物 223g 食塩 6.2g	[A] エネルギー 1585kcal 蛋白質 50.5g 脂質 44.5g 炭水化物 238.6g 食塩 4.9g [B] エネルギー 1518kcal 蛋白質 53.7g 脂質 36.9g 炭水化物 230.7g 食塩 5g	エネルギー 1530kcal 蛋白質 54.3g 脂質 36.1g 炭水化物 238.5g 食塩 4.9g	エネルギー 1603kcal 蛋白質 46.2g 脂質 45.3g 炭水化物 249.3g 食塩 5g	[A] エネルギー 1553kcal 蛋白質 50.1g 脂質 36.9g 炭水化物 251g 食塩 5.2g [B] エネルギー 1636kcal 蛋白質 51.5g 脂質 42.8g 炭水化物 252.6g 食塩 4.8g	エネルギー 1499kcal 蛋白質 53.1g 脂質 44.6g 炭水化物 221.5g 食塩 5.4g	エネルギー 1521kcal 蛋白質 58.8g 脂質 33.3g 炭水化物 237.5g 食塩 6.2g

※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

12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：2022/12/12～12/18

	12月12日 (月)	12月13日 (火)	12月14日 (水)	12月15日 (木)	12月16日 (金)	12月17日 (土)	12月18日 (日)
朝食	<p>米飯 八幡巻き キャベツのドレッシング和え 牛乳</p> 	<p>ふりかけ付きご飯 麩と卵の煮物 ほうれん草の五穀ナムル 牛乳</p> 	<p>米飯 かに風味あんかけしんじょう ひじきと舞茸の煮物 牛乳</p> 	<p>米飯 紅生姜入り卵焼き 菜の花と人参の煮浸し 牛乳</p> 	<p>パン ベーコンエッグ しらすとキャベツのポン酢和え 牛乳</p> 	<p>米飯 豆腐と豚肉の柳川風 細切り昆布の煮物 牛乳</p> 	<p>米飯 エビ団子の旨煮 もやしとあげの酢の物 牛乳</p> 
昼食	<p>米飯 ぎせい豆腐 じゃが芋のカレー炒め 春菊とコーンのお浸し</p> 	<p>米飯 白身魚フライ さつま芋のオレンジ煮 改善 いんげんのごま和え</p> 	<p>[A] 米飯 100g しっぽくうどん 小松菜とカボチャの煮浸し マカロニサラダ [B] 米飯 豚の肉豆腐 小松菜とカボチャの煮浸し マカロニサラダ</p> 	<p>米飯 めばるの味噌煮 ピーマンとツナの炒り煮 カリフラワーの甘酢</p> 	<p>米飯 照焼きハンバーグ チゲン菜と人参の煮浸し スパゲティサラダ</p> 	<p>[A] 焼きサバ寿司 三色煮豆 ほうれん草のお浸し [B] 米飯 さばの塩焼き 三色煮豆 ほうれん草のお浸し</p> 	<p>米飯 豚肉のオムライス炒め じゃが芋の洋風煮 春菊と人参のお浸し</p> 
夕食	<p>米飯 鶏肉とブロッコリーの塩炒め 茎わかめの煮物 ごぼうサラダ</p> 	<p>米飯 豚すき焼き 揚げ茄子の生姜あん ハムともやしのナムル</p> 	<p>米飯 あじの煮つけ ちくわの煮物 人参サラダ</p> 	<p>米飯 鶏肉の生姜照り焼き 豆乳仕立ての野菜蒸し ゆずなます</p> 	<p>米飯 さわらの照り焼き かぼちゃの煮物 玉ねぎとわかめのナムル</p> 	<p>米飯 とりごぼう団子のすき煮 里芋の煮物 ハムと野菜のマリネサラダ</p> 	<p>米飯 カレーの若狭焼き ふろふき大根 ブロッコリーのドレッシング和え</p> 
一日分の摂取量	<p>エネルギー 1547kcal 蛋白質 54.5g 脂質 40.7g 炭水化物 236g 食塩 4.9g</p>	<p>エネルギー 1634kcal 蛋白質 52.1g 脂質 45.2g 炭水化物 251.1g 食塩 5g</p>	<p>[A] エネルギー 1582kcal 蛋白質 51.9g 脂質 40.2g 炭水化物 243.8g 食塩 9.1g [B] エネルギー 1581kcal 蛋白質 50.5g 脂質 41.8g 炭水化物 240.1g 食塩 5.6g</p>	<p>エネルギー 1474kcal 蛋白質 58.2g 脂質 33.5g 炭水化物 229.9g 食塩 4.7g</p>	<p>エネルギー 1480kcal 蛋白質 53.7g 脂質 38.2g 炭水化物 222.4g 食塩 6.3g</p>	<p>[A] エネルギー 1546kcal 蛋白質 51.2g 脂質 26.8g 炭水化物 261.2g 食塩 6.5g [B] エネルギー 1612kcal 蛋白質 51.7g 脂質 36.1g 炭水化物 257.3g 食塩 5.4g</p>	<p>エネルギー 1495kcal 蛋白質 55.4g 脂質 36.6g 炭水化物 228.1g 食塩 5.9g</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







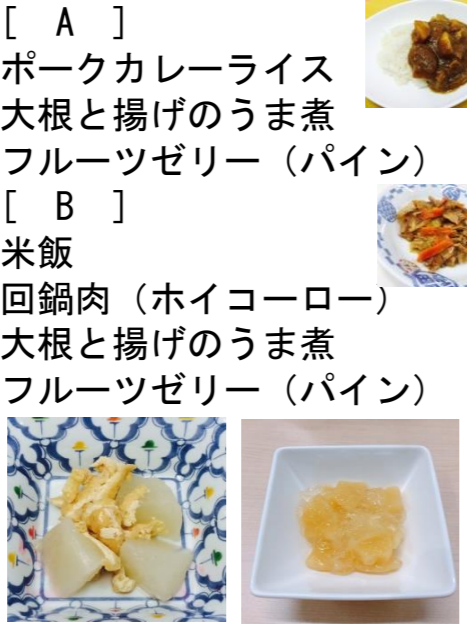






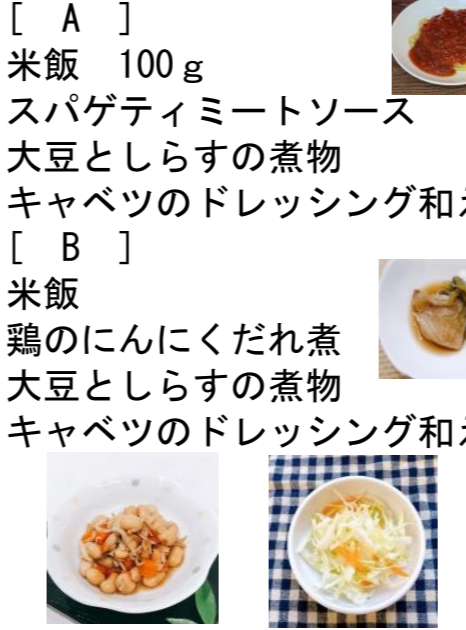

12月 献立表

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：2022/12/19～12/25

	12月19日 (月)	12月20日 (火)	12月21日 (水)	12月22日 (木)	12月23日 (金)	12月24日 (土)	12月25日 (日)
朝食	米飯 にら玉 小松菜とちくわのお浸し 牛乳 	米飯 炒り豆腐 なすの煮物 牛乳 	パン トマトスクランブル&ウインナーセット フグン菜としらすのお浸し 牛乳 	米飯 しのだ煮 三色ピーマンのおかか和え 牛乳 	米飯 チーズオムレツ オニオンサラダ 牛乳 	米飯 エビ大根 人参とコンニャクの甘酢金平 牛乳 	米飯 豆腐の肉味噌かけ 菜の花と揚げのお浸し 牛乳 
昼食	米飯 ぶりの和風あんかけ がんもの含め煮 スイートポテトサラダ 	[A] ポークカレーライス 大根と揚げのうま煮 フルーツゼリー (パイナップル) [B] 米飯 回鍋肉 (ホイコーロー) 大根と揚げのうま煮 フルーツゼリー (パイナップル) 	米飯 さわらの山椒焼き はんぺんの煮合わせ かぼちゃサラダ 	米飯 若鶏の唐揚げ じゃが芋とマッシュルームのソテー もやしのごま酢 	米飯 さばの味噌煮 木の葉しんじょの煮物 春菊と人参のお浸し 	米飯 八宝菜 厚揚げと白ねぎの卵とじ 春雨サラダしそ風味 	米飯 ますのソテー 高菜の油炒め 明太子スパゲティサラダ 
夕食	米飯 鶏肉のハーブ焼き きんぴらごぼう こんにゃくのゆず和え 	米飯 たららの煮つけ 菜の花の煮浸し キャベツの浅漬け 	米飯 つくね大葉巻きハンバーグ ひじきの煮物 カリフラワーとアスパラのサラダ 	米飯 豚肉のデミソース煮 冬瓜のとろみ煮 ほうれん草のカニカマ和え 	[A] 米飯 100g スパゲティミートソース 大豆としらすの煮物 キャベツのドレッシング和え [B] 米飯 鶏のにんにくだれ煮 大豆としらすの煮物 キャベツのドレッシング和え 	米飯 赤魚の煮つけ さつま芋と小松菜の和風生姜あん 若布とカニカマの酢の物 	[A] オムハヤシライス ジャーマンポテト ブロッコリーのサラダ [B] 米飯 ハヤシソースハンバーグ ジャーマンポテト ブロッコリーのサラダ 
一日分の摂取量	エネルギー 1519kcal 蛋白質 57.7g 脂質 40g 炭水化物 229.7g 食塩 5g	[A] エネルギー 1505kcal 蛋白質 43.6g 脂質 33.8g 炭水化物 250.4g 食塩 5.4g [B] エネルギー 1554kcal 蛋白質 49.5g 脂質 40.5g 炭水化物 241.4g 食塩 4.3g	エネルギー 1566kcal 蛋白質 58.8g 脂質 48.9g 炭水化物 218g 食塩 6.7g	エネルギー 1600kcal 蛋白質 58.9g 脂質 41.8g 炭水化物 244.7g 食塩 5.2g	[A] エネルギー 1677kcal 蛋白質 49.6g 脂質 47.6g 炭水化物 249.9g 食塩 6g [B] エネルギー 1645kcal 蛋白質 58.2g 脂質 50.2g 炭水化物 226.4g 食塩 4.8g	エネルギー 1495kcal 蛋白質 48.2g 脂質 30.5g 炭水化物 249.5g 食塩 5.6g	[A] エネルギー 1783kcal 蛋白質 60.5g 脂質 65.2g 炭水化物 233.9g 食塩 7.2g [B] エネルギー 1672kcal 蛋白質 59.9g 脂質 51g 炭水化物 234.8g 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

島根県松江市北陵町18番1 TEL 0852-20-2400

常食

期間：2022/12/26～12/31

	12月26日 (月)	12月27日 (火)	12月28日 (水)	12月29日 (木)	12月30日 (金)	12月31日 (土)	
朝食	パン 茄子と卵のトマト味噌炒め きんぴられんこん 牛乳 	米飯 キャベツの卵炒め ちくわの煮物 牛乳 	米飯 薩摩揚げの炒り煮 温奴 牛乳 	米飯 だし巻き卵 春菊とかまぼこの和え物 牛乳 	米飯 大豆煮 キャベツとしらすのあんかけ 牛乳 	米飯 高野豆腐の卵とじ そぼろきんぴら 牛乳 	 
昼食	米飯 鶏もも肉と玉ねぎの甘ボン酢煮 NEW いんげんの和風風味ソテー 大根のサラダ 	米飯 カレイの煮つけ ひじきと大豆の煮物 玉ねぎとツナの和風サラダ 	三色丼 切り干し大根の炒め煮 フルーツゼリー (黄桃) 	米飯 豚の山椒味噌焼き 卵の花炒り もやしの酢の物 	米飯 さばの生姜煮 ふきの炒め煮 小松菜の菜種和え 	米飯 アジつみれの和風あんかけ たらこと若布のさっと煮 ブロッコリーのドレッシング和え 	
夕食	米飯 あじの香味野菜パン粉焼き かぼちゃの煮合わせ 三色ピーマンのしらす和え 	米飯 豚の生姜炒め 花しんじょの煮合わせ チンゲン菜のごま和え 	米飯 照りマヨハンバーグ カリフラワーのクリーム煮 しる菜と揚げのお浸し 	米飯 さわらのからし焼き 里芋のゆずそぼろ なすの揚げびたし 	米飯 肉じゃが 大根のもろみ田楽 マカロニサラダ 	[A] 米飯 100g 鶏南蛮そば 南瓜のごままぶし 菜の花のカニカマ和え [B] 米飯 鶏の旨煮 南瓜のごままぶし 菜の花のカニカマ和え 	
一日分の摂取量	1人1日あたり - 1493kcal 蛋白質 60.2g 脂質 41.4g 炭水化物 217.2g 食塩 6g	1人1日あたり - 1615kcal 蛋白質 56.2g 脂質 43g 炭水化物 242.8g 食塩 5.8g	1人1日あたり - 1704kcal 蛋白質 52.4g 脂質 47.9g 炭水化物 254.4g 食塩 5.8g	1人1日あたり - 1504kcal 蛋白質 56g 脂質 36.2g 炭水化物 230.5g 食塩 4.9g	1人1日あたり - 1565kcal 蛋白質 47g 脂質 41.6g 炭水化物 238.5g 食塩 5.1g	[A] 1人1日あたり - 1503kcal 蛋白質 51.3g 脂質 31.1g 炭水化物 250.4g 食塩 7.7g [B] 1人1日あたり - 1517kcal 蛋白質 50.3g 脂質 33g 炭水化物 249.3g 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 平井 康平

～年末の大掃除 由来と意味をご紹介します～

年末年始のこの時期にやらなければならないのが大掃除。新年を迎えるために家の中を片付けたり、お正月飾りの準備をしたりと忙しくされる方が多いと思います。今回はなぜ大掃除を年末に行うようになったのか、大掃除の由来・意味をご紹介します。また、大掃除はいつから始めればよいのか、大掃除をするのを避けた方がよい日もあるのでぜひ確認してみてください。

大掃除の由来と意味

大掃除の由来

昔は家の中に囲炉裏やかまどがあり家の中がすすだらけになっていました。1年間たまったすすの汚れを払い、清めることを「煤（すす）払い」と呼んでおりこれが大掃除の由来となっています。現代でも煤払いは神社仏閣で行われていることが多いです。

大掃除の意味

大掃除を行う理由はお正月に年神様をお迎えするためです。年神様とは毎年元旦に各家々に新年を生きる力や福德を授けてくださるといわれています。そこで大掃除を行うことで年神様を迎える前に家中を清めるわけです。私たちが大事なお客様が来る前に念入りに掃除するのと同じですね。



大掃除はいつからやればいいのか？

大掃除を行う時期

江戸時代では1年の厄や穢れを落とす煤払いは12月13日に行われていました。この日がお正月を迎える準備を始めるのに縁起が良い日とされ、現在でも大掃除を始めるのに良い日とされています。

29日からは以下の理由で縁起が悪いため28日までに大掃除を終わらせるのが良いでしょう。語呂を重視したり、年神様を重んじて大掃除を避けるのは日本人らしい風習と言えますね。



▼大掃除を避けるべき日

- 12月29日 「二重の苦」を連想させ縁起が悪い。
- 12月31日 大晦日に大掃除をして正月飾りを飾るのは一夜飾りで縁起が悪い。正月飾りも12月13日から余裕をもって準備するのが良い。
- 1月 1日 家に来てくれた年神様を掃き出し、福を逃すことになる。洗濯も服（福）を流すことになるので控えた方が良い。

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？

- 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
- 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
- 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方がいいの？

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食べる方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。

鶏肉の旨みとネギの甘味がシンプルなそばの美味しさを引き立てます。

来年もよろしく申し上げます。

