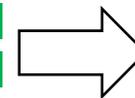




令和5年11月 献立表

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

鶏とブロッコリーの柚子和え

柚子と練りピーナッツで下味をつけた鶏肉とブロッコリーを和えた一品。柚子の爽やかな香りが食欲を刺激します。



3色野菜の中華風ごま和え

もやし、人参、ピーマンの3種の野菜を中華風に味付けした一品で風味豊かな味わいになっています。



柚子の特徴



11月に入り旬を迎えた柚子を使用した献立が続々と登場します。柚子にはビタミンCやクエン酸、リモネンなどが含まれており様々な効果や効能が期待されますのでご紹介します。

・免疫力を
高める効果



・リラックス
効果



・血行を促進
させる効果



・美肌効果



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

常食

島根県松江市北陵町18番地1 TEL 0852-20-2400

期間：2023/10/30～11/5

	10月30日 (月)	10月31日 (火)	11月1日 (水)	11月2日 (木)	11月3日 (金)	11月4日 (土)	11月5日 (日)
朝食	<p>米飯 にら玉 玉ねぎと卵の和風炒め 牛乳</p> 	<p>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</p> 	<p>米飯 豆腐のあんかけ スイートポテトサラダ 牛乳</p> 	<p>米飯 麩と卵の煮物 しろ菜のソテー 牛乳</p> 	<p>米飯 炒り鶏 オニオンとハムのサラダ 牛乳</p> 	<p>パン ウイナーと卵のケチャップ炒め はるさめサラダ 牛乳</p> 	<p>米飯 エビの彩りしんじょう 里芋の煮っころがし 牛乳</p> 
昼食	<p>米飯 甘辛ダレの唐揚げ カリフラワーのクリーム煮 三色ピーマンのおかか和え</p> 	<p>米飯 たらこの煮つけ きざみ昆布の煮物 じゃが芋のコロコロサラダ</p> 	<p>米飯 ぶりの照り焼き 金時煮豆 ほうれん草のごま和え</p> 	<p>[A] そばろちらし寿司 なすの煮物 フルーツゼリー (みかん)</p> <p>[B] 米飯 鶏の旨煮 なすの煮物 フルーツゼリー (みかん)</p> 	<p>米飯 焼きあじの南蛮漬け 白菜の洋風煮浸し 人参と卵のごま和え</p> 	<p>米飯 めばるの煮つけ さつま芋と豚肉の煮物 小松菜の海苔和え</p> 	<p>わかめご飯 豚すき焼き きのこの味噌煮 ほうれん草と人参のお浸し</p> 
夕食	<p>米飯 さばの照り煮 ごった煮 キャベツの浅漬け</p> 	<p>米飯 豚の角煮 木の葉しんじょうの煮物 大豆と玉ねぎのマリネ</p> 	<p>米飯 ハヤシソースハンバーグ キャベツの煮浸し マカロニサラダ</p> 	<p>米飯 白身魚の蒸し煮 大根と揚げのうま煮 かぼちゃサラダ</p> 	<p>米飯 豚の肉豆腐 薩摩揚げの炒り煮 菜の花のカニカマ和え</p> 	<p>[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</p> <p>[B] 米飯 鶏のすっぱ煮 もやし炒め ポテトサラダ</p> 	<p>米飯 さばの梅かつお焼き なすの煮合わせ ごぼうサラダ</p> 
一日分の摂取量	<p>エネルギー 1586kcal 蛋白質 51.7g 脂質 43.4g 炭水化物 238.8g 食塩 4.7g</p>	<p>エネルギー 1556kcal 蛋白質 48.1g 脂質 44.4g 炭水化物 231.1g 食塩 6.6g</p>	<p>エネルギー 1578kcal 蛋白質 50.5g 脂質 36.7g 炭水化物 259.1g 食塩 4.9g</p>	<p>[A] エネルギー 1468kcal 蛋白質 41.6g 脂質 31.8g 炭水化物 241.7g 食塩 5.1g</p> <p>[B] エネルギー 1529kcal 蛋白質 52.4g 脂質 35.7g 炭水化物 241.8g 食塩 4.2g</p>	<p>エネルギー 1578kcal 蛋白質 53.1g 脂質 44.9g 炭水化物 231.4g 食塩 5.5g</p>	<p>[A] エネルギー 1555kcal 蛋白質 53.8g 脂質 42.3g 炭水化物 236.3g 食塩 7g</p> <p>[B] エネルギー 1528kcal 蛋白質 55.3g 脂質 45g 炭水化物 223.8g 食塩 5.9g</p>	<p>エネルギー 1687kcal 蛋白質 53.6g 脂質 54.2g 炭水化物 232.3g 食塩 5.5g</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 石川奈津子

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番地1 TEL 0852-20-2400

期間：2023/11/6～11/12

	11月6日 (月)	11月7日 (火)	11月8日 (水)	11月9日 (木)	11月10日 (金)	11月11日 (土)	11月12日 (日)
朝食	米飯 大豆と筍の旨煮 しろ菜のカニカマ和え 牛乳 	米飯 鶏団子の生姜煮 チンゲン菜のツナ和え 牛乳 	パン キャベツの卵炒め 3色野菜の中華風ごま和え NEW 牛乳 	米飯 大根と牛肉のこってり味噌煮 昆布とカワラ-のサ-漬け 牛乳 	米飯 ふんわり卵の甘酢あんかけ カラフルピーマン炒め 牛乳 	米飯 はんぺんの煮合わせ キャベツとしらすの甘酢 牛乳 	米飯 大根と豚の味噌煮 菜の花のごま和え 牛乳 
昼食	米飯 ホッケフライ かぼちゃのそぼろあん 大根の白だし漬け 	米飯 さわらのみりん焼き ちくわの煮物 鶏とブロッコリー-の柚子和え NEW 	[A] 米飯 100g 鶏だし香るにゅうめん さつま芋の甘露煮 こんにやくのおかか和え [B] 米飯 鶏の照り煮 さつま芋の甘露煮 こんにやくのおかか和え 	米飯 ホキの中華あんかけ 花高野巻きの煮合わせ オニオンサラダ 	米飯 甘辛ダレの唐揚げ じゃが芋と玉葱の炒め物 小松菜のお浸し 	米飯 豚の甘辛煮 南瓜のごままぶし ひじきとツナ-のサラダ 	米飯 ホッケの塩焼き れんこんと鶏の煮物 しろ菜とコーンのお浸し 
夕食	[A] ビ-カレーライス ひじきの煮物 カワラ-の甘酢 [B] 米飯 牛皿 ひじきの煮物 カワラ-の甘酢 	米飯 豚肉の卵とじ きんぴられんこん 白菜のドレッシング和え 	米飯 ぶりのトマトソース煮 かに風味かまぼこ磯辺天ぷら 若布の生姜甘酢 	米飯 洋風チ-ズ入りハンバ-グ なすの煮物 ブロッコリー-のドレッシング 和え 	米飯 さばの塩焼き 大豆煮 人参サラダ 	米飯 あじのカレー焼き 高野の煮合わせ えのきとわかめの中華和え 	米飯 ぎせい豆腐の野菜あんかけ 鶏じゃが スパゲティサラダ 
一日分の摂取量	[A] エネルギー 1565kcal 蛋白質 44.7g 脂質 37.6g 炭水化物 252.7g 食塩 5.9g [B] エネルギー 1613kcal 蛋白質 46g 脂質 45.9g 炭水化物 245.6g 食塩 5g	エネルギー 1549kcal 蛋白質 53.2g 脂質 40.4g 炭水化物 231.1g 食塩 5.2g	[A] エネルギー 1530kcal 蛋白質 54.1g 脂質 41.2g 炭水化物 241.1g 食塩 7.8g [B] エネルギー 1546kcal 蛋白質 60.7g 脂質 42.7g 炭水化物 235.6g 食塩 5.2g	エネルギー 1526kcal 蛋白質 48.6g 脂質 42.4g 炭水化物 228.3g 食塩 4.8g	エネルギー 1661kcal 蛋白質 53.7g 脂質 51.2g 炭水化物 236.7g 食塩 5.3g	エネルギー 1586kcal 蛋白質 57.8g 脂質 41.9g 炭水化物 235.6g 食塩 5.5g	エネルギー 1525kcal 蛋白質 47.9g 脂質 36.8g 炭水化物 241.7g 食塩 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 石川奈津子

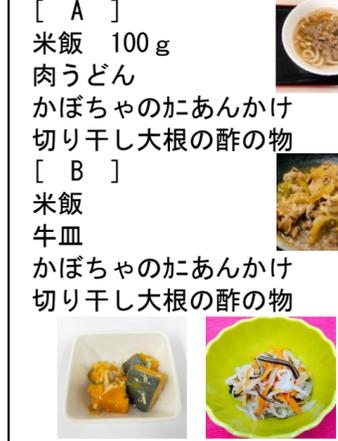
11月 献立表

モルツウェル株式会社

常食

島根県松江市北陵町18番地1 TEL 0852-20-2400

期間：2023/11/13～11/19

	11月13日 (月)	11月14日 (火)	11月15日 (水)	11月16日 (木)	11月17日 (金)	11月18日 (土)	11月19日 (日)
朝食	米飯 紅生姜入り卵焼き 春菊のお浸し 牛乳 	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 	米飯 はんぺんの卵とじ かりんとうとアスパラのサラダ 牛乳 	米飯 エビ大根 里芋の煮っころがし 牛乳 	米飯 ひろうすの炊き合わせ いんげんのごま和え 牛乳 	パン トマトクラブ&ウインナーセット 人参とツナのサラダ 牛乳 	米飯 高菜の油炒め きくらげのドレッシング和え 牛乳 
昼食	米飯 コロッケ 薩摩揚げの煮合わせ 玉ねぎと若布のナムル 	麻婆丼 人参とちくわの炒り煮 じゃが芋のコロコロサラダ 	米飯 八宝菜 かぼちゃのレーズン煮 菜の花と揚げのお浸し 	米飯 さばの味噌煮 木の葉しんじょうの煮物 もやしと若布のさっぱり和え 	米飯 のり塩ささみ揚げ じゃが芋のカレー炒め 大根サラダ 	米飯 照りマヨハンバーグ チンゲン菜とかぼこの煮浸し 春雨サラダしそ風味 	米飯 夕の彩りピーマンソースかけ 三色煮豆 春菊とえのきの和え物 
夕食	米飯 豚肉のオスターソース炒め 卵の花炒り 白菜の生姜和え 	米飯 グリルチキンのデミソース キャベツの洋風煮 ゆずなます 	米飯 さわらのからし焼き コンヤクと薩摩揚げの炒煮 ひじきと枝豆の白和え 	米飯 とりごぼう団子のすき煮 きこの佃煮風 冬瓜のピクルス 	米飯 ぶりの煮つけ ブロッコリーの杓行あんかけ とろろ昆布の生姜和え 	米飯 豚肉のチャプチェ風 花高野巻きの煮合わせ キャベツの梅和え 	[A] 米飯 100g 肉うどん かぼちゃのかあんかけ 切り干し大根の酢の物 [B] 米飯 牛皿 かぼちゃのかあんかけ 切り干し大根の酢の物 
一日分の摂取量	エネルギー 1551kcal 蛋白質 46.9g 脂質 44.2g 炭水化物 234.3g 食塩 5.5g	エネルギー 1558kcal 蛋白質 56.7g 脂質 45g 炭水化物 229.4g 食塩 5.9g	エネルギー 1520kcal 蛋白質 50g 脂質 38.4g 炭水化物 240.9g 食塩 4.7g	エネルギー 1545kcal 蛋白質 49.7g 脂質 35.5g 炭水化物 244.2g 食塩 5.2g	エネルギー 1535kcal 蛋白質 48g 脂質 41.2g 炭水化物 240.5g 食塩 4.9g	エネルギー 1527kcal 蛋白質 50.8g 脂質 47.3g 炭水化物 222.7g 食塩 6.9g	[A] エネルギー 1615kcal 蛋白質 51.9g 脂質 39.7g 炭水化物 258g 食塩 7.9g [B] エネルギー 1564kcal 蛋白質 49.6g 脂質 39.4g 炭水化物 245.2g 食塩 4.6g

※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 石川奈津子

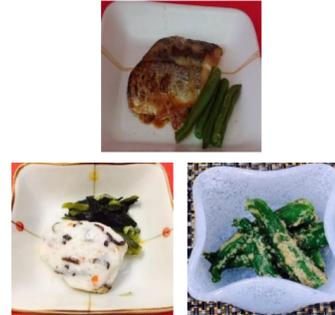
11月 献立表

モルツウェル株式会社

常食

島根県松江市北陵町18番地1 TEL 0852-20-2400

期間：2023/11/20～11/26

	11月20日 (月)	11月21日 (火)	11月22日 (水)	11月23日 (木)	11月24日 (金)	11月25日 (土)	11月26日 (日)
朝食	米飯 高野豆腐の卵とじ ブロッコリーのサラダ 牛乳 	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 キャベツのおかかマヨネーズ和え 牛乳 	米飯 ねぎたま焼き ごぼうサラダ 牛乳 	米飯 豆腐のあんかけ ほうれん草のかまぼこ和え 牛乳 	米飯 大豆としらすの煮物 小松菜の柚子和え 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 
昼食	米飯 豚の生姜炒め 白菜とツナの煮浸し いんげんのおかか和え 	米飯 さばの照り煮 きこのソテー なすの揚げびたし 	[A] チンカレーライス しる菜のソテー フルーツゼリー (黄桃) [B] 米飯 鶏の和風煮込み しる菜のソテー フルーツゼリー (黄桃) 	米飯 ぶりの和風あんかけ さつま芋の煮物 三色ピーマンのしらす和え 	ゆかりごはん 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 	米飯 鶏のバターしょうゆ焼き 里芋の煮物 若布サラダ 	米飯 あじの塩焼き 厚揚げのあっさり炊き なます 
夕食	米飯 エビチリ 里芋のそぼろ煮 小松菜のお浸し 	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 	米飯 さわらの西京焼き 豆乳仕立ての野菜蒸し オクラのごま和え 	米飯 ハンバーグチリソース 冬瓜のとろみ煮 春菊と人参のお浸し 	米飯 めばるの山椒焼き 人参とコンニャクの甘酢金平 大根のサラダ 	米飯 さばの生姜煮 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 ピーマンと竹輪のきんぴら ポテトサラダ 
一日分の摂取量	エネルギー 1544kcal 蛋白質 46.9g 脂質 41.5g 炭水化物 238.7g 食塩 5g	エネルギー 1589kcal 蛋白質 52.3g 脂質 46.9g 炭水化物 228.1g 食塩 5.7g	[A] エネルギー 1640kcal 蛋白質 49.1g 脂質 48.5g 炭水化物 244.8g 食塩 5.2g [B] エネルギー 1587kcal 蛋白質 50.1g 脂質 44g 炭水化物 240.2g 食塩 4.2g	エネルギー 1541kcal 蛋白質 50.8g 脂質 35.2g 炭水化物 247.2g 食塩 5.3g	エネルギー 1590kcal 蛋白質 50g 脂質 40.2g 炭水化物 251.5g 食塩 6.6g	エネルギー 1605kcal 蛋白質 59g 脂質 43.3g 炭水化物 238.3g 食塩 5.5g	エネルギー 1619kcal 蛋白質 53.4g 脂質 50.8g 炭水化物 227.3g 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 石川奈津子

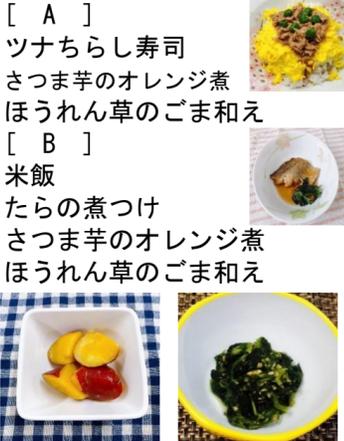
11月 献立表

モルツウェル株式会社

常食

島根県松江市北陵町18番地1 TEL 0852-20-2400

期間：2023/11/27～11/30

	11月27日 (月)	11月28日 (火)	11月29日 (水)	11月30日 (木)	
朝食	米飯 しのだ煮 マカロニサラダ 牛乳 	米飯 スペイン風オムレツ ひじきと大豆の煮物 牛乳 	米飯 豆乳よせ 春菊のおかか和え 牛乳 	米飯 ベーコンと卵の洋風煮 きのこ煮 牛乳 	
昼食	米飯 筑前煮 チンゲン菜のソテー カリフラワーのドレッシング和え 	米飯 カレーロール 豚肉と玉ねぎの炒め物 千切大根の香味和え 	米飯 さばのみりん焼き 揚げ茄子の生姜あん ピーマンのうま味ナムル 	[A] 米飯 エビフライ かぼちゃの煮物 小松菜と人参のお浸し [B] 米飯 ぶりの照り焼き かぼちゃの煮物 小松菜と人参のお浸し 	
夕食	[A] ツナちらし寿司 さつま芋のオレンジ煮 ほうれん草のごま和え [B] 米飯 たら煮つけ さつま芋のオレンジ煮 ほうれん草のごま和え 	米飯 さわらの照り焼き 豆腐の中華きのこあんかけ 白菜とカボチャのお浸し 	米飯 鶏肉の炭火焼き風 がんもの含め煮 キャベツの浅漬け 	米飯 ポークチャップ風 木の葉しんじょうの煮物 スパゲティサラダ 	
一日分の摂取量	[A] エネルギー 1536kcal 蛋白質 49.1g 脂質 35.5g 炭水化物 250.7g 食塩 5.6g [B] エネルギー 1494kcal 蛋白質 54.3g 脂質 29.3g 炭水化物 252.3g 食塩 4.9g	エネルギー 1578kcal 蛋白質 50.1g 脂質 46g 炭水化物 232.5g 食塩 5g	エネルギー 1610kcal 蛋白質 57.2g 脂質 52.1g 炭水化物 221.5g 食塩 5g	[A] エネルギー 1541kcal 蛋白質 46.4g 脂質 37.7g 炭水化物 245.7g 食塩 5.4g [B] エネルギー 1527kcal 蛋白質 54.5g 脂質 37.5g 炭水化物 238.7g 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 石川奈津子

2023年の立冬はいつ？

立冬は二十四節気の1つで、太陽の動きによって日にちが決まっています。毎年同じ日ではなく大体11月7日頃で2023年の立冬は11月8日です。季節の変わり目で昼夜の寒暖差が大きくなる時期でもあり、1年の中で最も体調を崩しやすい時期となります。コラムを読んで、冬を乗り越えるための準備をしていきましょう。

立冬の過ごし方は？

○冬の準備を始める

朝夕がぐっと冷え込み、早いところでは初雪の知らせが届き始めている頃かと思います。これからやってくる真冬に備えて準備を始める「こたつ開き」の時期でもあります。



○紅葉シーズン

紅葉が見頃になり始める季節であり、鮮やかに黄葉する銀杏や紅葉の美しさを鑑賞して楽しむのも醍醐味ですよね。



○旬の食材を食べる

冬の始まりである立冬には沢山の旬の食材があります。その旬の食材を使って体が温まる鍋にしたり、こたつに入りながらみかんを食べたりするのもいいですね。



ビタミンCが豊富な食材は？

冬に旬を迎える食材には、風邪予防に有効なビタミンCを多く含んでいる根菜や葉物野菜、果物があります。

・大根

大根の葉には根に比べてビタミンCが多く含まれています。また、冬の大根は柔らかく甘みがあるので味が染みやすいです。



・ほうれん草

ビタミンAやカリウム、鉄が多く含まれており、中でも夏採れに比べて冬採れの方がビタミンCが3倍も多く含まれています。



・みかん

みかん類にはビタミンCが豊富に入っています。また、クエン酸も入っているので、疲労回復効果も期待できます。



～旬の食材 きのこについて～

11月に入りだんだんと寒くなってきました。「読書の秋」「芸術の秋」「スポーツの秋」と秋の代名詞はたくさんありますが、やはり「食欲の秋」は欠かすことが出来ません。お店には旬を迎えた山の幸、海の幸が並びはじめます。今回はその中でも旬を迎える秋の味覚代表の「きのこ」について栄養や種類などをご紹介します。

きのこの栄養

○食物繊維

きのこの種類に関わらず、どのきのこも食物繊維が豊富です。不溶性の食物繊維が腸内環境を整えてくれます。



○グアニル酸

乾燥きのこに多く含まれるグアニル酸は血液をサラサラにする効果があり、動脈硬化や心筋梗塞などの予防が期待できます。



○ビタミン

B1、B2、D、葉酸など、他の栄養素の体内吸収を助けるビタミンがたくさん含まれています。

きのこの旬

○天然物と人工物

実は市場に出回るきのこのほとんどが人工的に栽培されたもので、年間を通して市場に並ぶため旬や食べ頃といったものはありません。

対して天然のきのこの多くは秋に旬を迎え、味だけでなく栄養価が高くなります。天然のきのこを食べる機会があればぜひ食べてみてください。



きのこの種類

○多いようで実は少ない!?

日本に自生しているきのこの種類は4000種を超えるといわれています。その中でも食べることが出来るものは100種類前後、さらに市場に出回るものは20種類前後とかなり絞られます。

自然界にきのこはたくさんありますが、安全で需要のあるきのこになるとどうしても数は少なくなってしまう。

