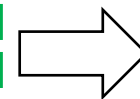




令和5年12月 献立表

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X（旧ツイッター）のメッセージでも受け付けています。



今月の新メニュー

クリームシチュー

冬の定番メニューがついに登場です。クリーミーで濃厚なソースと野菜、鶏肉を組み合わせた寒い日にぴったりな一品です。



もやしと揚げの煮浸し

もやしと刻み揚げをたっぷりのだし汁で煮込みました。優しい味わいで食べやすい和風の一品です。



お魚とうふの南蛮漬け

魚の練り物にたまねぎ、人参を加え南蛮酢で味付けした一品。色味も鮮やかで酸味の効いた味わいでサッパリと頂けます。



寒い日は温かいものを飲みましょう

寒い時期や体が冷えやすい方は暖房器具や入浴などで外から温めるだけでなく、体の中から温めたほうが体に良いとされています。寒い日は紅茶やほうじ茶などを飲んで温まりましょう。

温かいものを飲むと

- ・血流が良くなる
- ・免疫力が高まる
- ・代謝が上がる
- ・満腹感を高める
- ・リラックスする



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

常食

島根県松江市北陵町18番地1 TEL 0852-20-2400

期間：2023/11/27～12/3

	11月27日 (月)	11月28日 (火)	11月29日 (水)	11月30日 (木)	12月1日 (金)	12月2日 (土)	12月3日 (日)
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 	米飯 炒り鶏 もやしとあげの酢の物 牛乳 	パン 高野豆腐の卵とじ きざみ昆布の煮物 牛乳 	米飯 大豆と筍の旨煮 ブロccoliの菜種和え 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 	米飯 ハンバーグデミソース チンゲン菜と人参の煮浸し オニオンサラダ 	米飯 めばるのハーブ焼き ジャーマンポテト キャベツのマヨネーズ和え 	米飯 鶏肉の生姜照り焼き ピーマンとツナの炒り煮 ほうれん草のおかか和え 
夕食	[A] ツナちらし寿司 さつま芋のホリッ煮 ほうれん草のごま和え [B] 米飯 たら煮つけ さつま芋のホリッ煮 ほうれん草のごま和え 	米飯 さわらの照り焼き 豆腐の中華きのことあんかけ 白菜とキャベツのお浸し 	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 สปาゲティサラダ 	米飯 あじの煮つけ 金時煮豆 菜の花のお浸し 	米飯 塩豚 大根と人参の旨煮 白菜のお浸し 	米飯 五目豆腐の銀あんかけ さつま芋の甘露煮 若布とねぎのぬた 
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	エネルギー 1517kcal 蛋白質 51.8g 脂質 31.1g 炭水化物 249.1g 食塩 4.8g	エネルギー 1503kcal 蛋白質 52.9g 脂質 47.2g 炭水化物 214.4g 食塩 6.7g	エネルギー 1579kcal 蛋白質 52.5g 脂質 38.1g 炭水化物 253.3g 食塩 5.2g

※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 石川奈津子

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番地1 TEL 0852-20-2400

常食

期間：2023/12/4～12/10

	12月4日 (月)	12月5日 (火)	12月6日 (水)	12月7日 (木)	12月8日 (金)	12月9日 (土)	12月10日 (日)
朝食	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 	パン スクランブルエッグ しらすとキャベツのポン酢和え 牛乳 	米飯 豚肉じゃが しろ菜と揚げのお浸し 牛乳 	米飯 鶏大根煮 もやしの酢の物 牛乳 	米飯 エビの彩りしんじょう オニオンとハムのサラダ 牛乳 	米飯 豆乳よせ なます 牛乳 	米飯 山形芋煮風 しろ菜のお浸し 牛乳 
昼食	米飯 若鶏の唐揚げ かぼちゃのカニあんかけ カリフラワーの甘酢 	米飯 さばの梅かつお焼き コンヤクと竹輪の炒め煮 オクラのごま和え 	米飯 照り焼きチーズ入りハンバーグ きんぴらごぼう えのきとわかめの中華和え 	米飯 豚肉のチャプチェ風 さつま芋と昆布の煮物 白菜とカニカマのお浸し 	米飯 さばのからし焼き なすの煮物 カリフラワーのゆかり和え 	[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 豚肉のみそ幽庵漬け 菜の花とツナの煮浸し フルーツゼリー (みかん) 	米飯 かぼちゃコロケ きのことベーコンのソテー キャベツと竹輪の和え物 
夕食	米飯 ホキのピリ辛味噌煮 ひじきの煮物 春菊のお浸し 	米飯 豆腐の中華風うま煮 海鮮チヂミ 冬瓜のピクルス 	[A] 米飯 サーモンフライ 里芋の煮っころがし いんげんのピナッツ和え [B] 米飯 鮭の香味野菜パン粉焼き 里芋の煮っころがし いんげんのピナッツ和え 	米飯 さわらのみりん焼き 薩摩揚げの煮合わせ 春菊とコンのお浸し 	米飯 カニ風味天津 五目豆煮 小松菜のお浸し 	米飯 たらの煮つけ じゃが芋とマッシュルームのソテー ピーマンマリネ 	米飯 鶏の照り煮 もやしと桜エビの炒め物 春雨サラダしそ風味 
一日分の摂取量	エネルギー 1568kcal 蛋白質 56.6g 脂質 38g 炭水化物 244.9g 食塩 5.4g	エネルギー 1598kcal 蛋白質 51.1g 脂質 56.2g 炭水化物 217.5g 食塩 6g	[A] エネルギー 1597kcal 蛋白質 48.8g 脂質 40.8g 炭水化物 251.1g 食塩 5.7g [B] エネルギー 1510kcal 蛋白質 52.1g 脂質 30.4g 炭水化物 244.2g 食塩 5.7g	エネルギー 1514kcal 蛋白質 50.5g 脂質 33.5g 炭水化物 244.4g 食塩 4.3g	エネルギー 1643kcal 蛋白質 46.1g 脂質 54.8g 炭水化物 232.8g 食塩 5.6g	[A] エネルギー 1519kcal 蛋白質 50.4g 脂質 34.2g 炭水化物 249g 食塩 5.2g [B] エネルギー 1609kcal 蛋白質 49.6g 脂質 43.6g 炭水化物 247.2g 食塩 4.6g	エネルギー 1522kcal 蛋白質 48.8g 脂質 34.2g 炭水化物 249.7g 食塩 5.1g

※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 石川奈津子








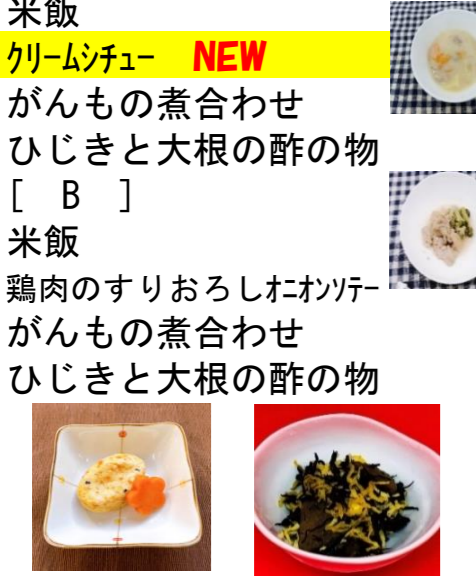





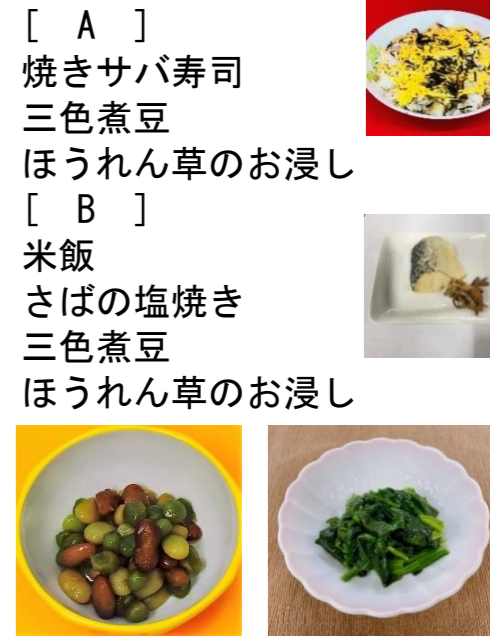







12月 献立表

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：2023/12/11～12/17

	12月11日 (月)	12月12日 (火)	12月13日 (水)	12月14日 (木)	12月15日 (金)	12月16日 (土)	12月17日 (日)
朝食	米飯 豚肉と昆布の沖縄風炒め かぼちゃのレーズン煮 牛乳 	米飯 八幡巻き キャベツのドレッシング和え 牛乳 	米飯 麩と卵の煮物 いんげんのごま和え 牛乳 	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 	米飯 ねぎたま焼き 菜の花と人参の煮浸し 牛乳 	パン トマトスクランブル&ウインナーセット キャベツとかぼちゃの煮浸し 牛乳 	米飯 豆腐と豚肉の柳川風 とろろ昆布の生姜和え 牛乳 
昼食	[A] 米飯 クリームシチュー NEW がんもの煮合わせ ひじきと大根の酢の物 [B] 米飯 鶏肉のすりおろしオムレツ がんもの煮合わせ ひじきと大根の酢の物 	米飯 ぎせい豆腐の野菜あんかけ ほうれん草とベーコンのソテー ごぼうサラダ 	米飯 白身魚フライ さつま芋のオレンジ煮 切り干し大根の酢の物 	米飯 豚の肉豆腐 小松菜とコーンのソテー 人参サラダ 	米飯 タンドリーチキン 赤ピーマンチャンプルー カリフラワーの甘酢 	米飯 照りマヨハンバーグ ちんげん菜と人参の煮浸し 玉ねぎと若布のナムル 	[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 
夕食	米飯 さわらの生姜煮 きんぴられんこん 白菜とかぼちゃのお浸し 	米飯 ピリ辛豚サイコロステーキ 薩摩揚げの炒り煮 春菊のお浸し 	米飯 鶏肉とブロッコリーの塩炒め もやし炒め 大豆と玉ねぎのマリネ 	米飯 あじの煮つけ ちくわの煮物 玉葱のマヨネーズ和え 	米飯 めばるの山椒焼き 三色煮豆 ゆずなます 	米飯 さわらの南部焼き かぼちゃの煮物 スパゲティサラダ 	米飯 とりごぼう団子のすき煮 里芋の煮物 いんげんのはちまき和え 
一日分の摂取量	[A] エネルギー 1534kcal 蛋白質 48.5g 脂質 34.8g 炭水化物 247.4g 食塩 4.9g [B] エネルギー 1584kcal 蛋白質 53.8g 脂質 40.9g 炭水化物 240.5g 食塩 4.9g	エネルギー 1509kcal 蛋白質 55.7g 脂質 40g 炭水化物 229.2g 食塩 5.5g	エネルギー 1624kcal 蛋白質 50.5g 脂質 45.1g 炭水化物 250.5g 食塩 5.2g	エネルギー 1577kcal 蛋白質 50.1g 脂質 43.9g 炭水化物 235g 食塩 5.6g	エネルギー 1549kcal 蛋白質 63.7g 脂質 32.6g 炭水化物 242.2g 食塩 4.4g	エネルギー 1539kcal 蛋白質 52.4g 脂質 46.9g 炭水化物 225.5g 食塩 6.5g	[A] エネルギー 1526kcal 蛋白質 51.1g 脂質 26.6g 炭水化物 256.4g 食塩 6.5g [B] エネルギー 1614kcal 蛋白質 52.6g 脂質 37.2g 炭水化物 254g 食塩 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





















12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：2023/12/18～12/24

	12月18日 (月)	12月19日 (火)	12月20日 (水)	12月21日 (木)	12月22日 (金)	12月23日 (土)	12月24日 (日)
朝食	米飯 赤魚のみりん焼き もやしと揚げの煮浸し NEW 牛乳 	米飯 大豆のトマト煮 小松菜とちくわの煮浸し 牛乳 	米飯 大根ときのこの中華あん煮 わかめと人参の中華和え 牛乳 	パン ベーコンと卵の洋風煮 ｷﾝｸﾞ菜としらすのお浸し 牛乳 	米飯 木の葉しんじょうの煮物 小松菜のソテー 牛乳 	米飯 オムレツ 大根の白だし漬け 牛乳 	米飯 鶏団子の生姜煮 人参とｺﾝﾔｸの甘酢金平 牛乳 
昼食	米飯 豚肉のオスターソース炒め じゃが芋の煮っころがし 春菊のカニカマ和え 	米飯 チキンカツ きんぴらごぼう こんにゃくのゆず和え 	米飯 タラの彩りピ-マンソースかけ 炒り豆腐 マカロニサラダ 	米飯 ハンバーグチリソース ひじきの煮物 カリフラワーとアスパラのサラダ 	米飯 ホッケの塩焼き なすのミートソースかけ 三色ピーマンのおかか和え 	[A] 米飯 100g ほうれん草のｸﾘｰﾑﾊﾟｽﾀ 大豆としらすの煮物 ｷﾞﾔｰのﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和え [B] 米飯 豚肉のﾃﾞﾐｰｽ煮 大豆としらすの煮物 ｷﾞﾔｰのﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和え 	米飯 豚の青じそ炒め 厚揚げと白ねぎの卵とじ ごぼうサラダ 
夕食	米飯 お魚とうふの南蛮漬け NEW 白菜とﾊﾞｰｺﾝの洋風煮浸し ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和え 	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] ｼｰﾌﾞｰｸﾞﾗｲｽ 菜の花の煮浸し ﾌﾙｰﾂﾞﾞﾘｰ (ﾊﾟｲﾝ) [B] 米飯 回鍋肉 (ﾎｲｺｰﾛ) 菜の花の煮浸し ﾌﾙｰﾂﾞﾞﾘｰ (ﾊﾟｲﾝ) 	米飯 さわらの煮つけ はんぺんの煮合わせ かぼちゃサラダ 	米飯 鶏のﾊﾞﾀｰｼﾞｮｳゆ焼き じゃが芋とﾏｯｼﾞｬｰﾙｰﾑのｼﾞｰ もやしのごま酢 	米飯 さばの味噌煮 冬瓜のとろみ煮 春菊と人参のお浸し 	米飯 ホキの煮つけ さつま芋の煮合わせ 若布と錦糸卵の酢の物 
一日分の摂取量	エネルギー 1503kcal 蛋白質 47.1g 脂質 42.9g 炭水化物 223.1g 食塩 5.4g	エネルギー 1616kcal 蛋白質 50.1g 脂質 48.4g 炭水化物 241.1g 食塩 5.3g	[A] エネルギー 1512kcal 蛋白質 46.6g 脂質 35.1g 炭水化物 247.3g 食塩 5.9g [B] エネルギー 1564kcal 蛋白質 52.5g 脂質 41.9g 炭水化物 238.5g 食塩 4.8g	エネルギー 1505kcal 蛋白質 54.7g 脂質 41.7g 炭水化物 222.5g 食塩 6.4g	エネルギー 1500kcal 蛋白質 56g 脂質 40.6g 炭水化物 223.4g 食塩 5.8g	[A] エネルギー 1548kcal 蛋白質 50.6g 脂質 38.7g 炭水化物 242.8g 食塩 7g [B] エネルギー 1594kcal 蛋白質 54.7g 脂質 46.5g 炭水化物 229.2g 食塩 5.2g	エネルギー 1645kcal 蛋白質 52.5g 脂質 46.5g 炭水化物 239.6g 食塩 5.7g

※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 石川奈津子

12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：2023/12/25～12/31

	12月25日 (月)	12月26日 (火)	12月27日 (水)	12月28日 (木)	12月29日 (金)	12月30日 (土)	12月31日 (日)
朝食	米飯 豆腐の野菜あんかけ 菜の花と揚げのお浸し 牛乳 	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 しのだ煮 春菊とかまぼこの和え物 牛乳 	米飯 薩摩揚げの炒り煮 冬瓜のピクルス 牛乳 	米飯 大豆煮 キャベツとしらすのあんかけ 牛乳 	米飯 高野豆腐の卵とし ピーマンのうま味ナムル 牛乳 
昼食	米飯 カレイのソテー 高菜の油炒め 明太子スパゲティサラダ 	米飯 鶏肉と玉葱の甘ポン酢煮 切り干し大根煮 いんげんのごまマヨ和え 	混ぜ込み青菜ご飯 たらの煮つけ ひじきと大豆の煮物 玉ねぎとツナの和風サラダ 	米飯 鶏の味噌煮 白菜と人参の煮浸し ポテトサラダ 	三色丼 卵の花炒り フルーツゼリー (黄桃) 	米飯 さばの生姜煮 ふきの炒め煮 小松菜とちくわのお浸し 	米飯 アジつみれの和風あんかけ そぼろきんぴら ブロッコリーのドレッシング和え 
夕食	[A] オムハヤシライス じゃが芋と玉葱の炒め物 しろ菜とコーンのお浸し [B] 米飯 ハヤシハンバーグ じゃが芋と玉葱の炒め物 しろ菜とコーンのお浸し 	米飯 あじのカレー焼き かぼちゃの煮合わせ こんにゃくのおかか和え 	米飯 豚の生姜炒め 木の葉しんじょうの煮物 千切大根の香味和え 	米飯 さわらの照り焼き ごった煮 なすの揚げびたし 	米飯 めばるの煮つけ カワワのクリーム煮 しろ菜と揚げのお浸し 	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 菜の花のかま和え [B] 米飯 鶏の旨煮 南瓜のごままぶし 菜の花のかま和え 
一日分の摂取量	[A] エネルギー 1670kcal 蛋白質 55.1g 脂質 52g 炭水化物 237.5g 食塩 7.5g [B] エネルギー 1511kcal 蛋白質 52.2g 脂質 35.8g 炭水化物 238.9g 食塩 5.8g	エネルギー 1523kcal 蛋白質 57.9g 脂質 45.1g 炭水化物 219.9g 食塩 6.2g	エネルギー 1571kcal 蛋白質 54.2g 脂質 43.4g 炭水化物 231.3g 食塩 6.3g	エネルギー 1491kcal 蛋白質 58g 脂質 36g 炭水化物 228.9g 食塩 4.2g	エネルギー 1523kcal 蛋白質 50.5g 脂質 31.1g 炭水化物 253.8g 食塩 4.6g	エネルギー 1536kcal 蛋白質 46.9g 脂質 38g 炭水化物 239.1g 食塩 5.1g	[A] エネルギー 1504kcal 蛋白質 49.7g 脂質 32.1g 炭水化物 249.4g 食塩 7.6g [B] エネルギー 1535kcal 蛋白質 54.5g 脂質 33.9g 炭水化物 248.3g 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

大晦日はどう過ごして何を食べますか？

大晦日は1年の最後の日です。昔の日本では、月の最後の日を「晦日」と呼んでいました。その呼び方が今でも残り、1年の最後の日にあたる12月31日を「大晦日」と呼ぶようになりました。1年を締めくくる大晦日には、この日ならではの過ごし方があります。今回は大晦日の代表的な行事や食べ物を紹介していきます。

大晦日の行事

○掃き納め

本格的な大掃除は、12月13日から28日ごろまでに終わらせておくのが良いとされています。大掃除とは異なり、軽い掃き掃除にとどめる掃除の事を掃き納めといいます。



○年の湯

1年の汚れとともに厄落としをするという意味が込められています。毎日入浴をする事が出来なかった頃は、大晦日の入浴は特別なものでした。



○除夜の鐘

多くのお寺では1年を振り返って感謝の気持ちを表す「除夜法要」「除夜会」といった、その年最後の法要を勤めます。鐘を鳴らすのもその法要の一つで、大晦日から新年への引継ぎを行う大切な儀式なのです。



大晦日に食べるもの

1年の締めくくりと、翌年への期待を込めた食べ物を食べる習慣があります。それぞれに込められた由来を紹介します。

○おせち料理

地域や家庭によっては、大晦日からおせちを食べ始めることもあります。北海道や東北などの一部の地域では「年取り膳」という名で、大晦日におせち食べる風習があります。縁起の良い意味を込めた、それぞれのお料理を食べながら、無事に一年を過ごせたことを感謝し新年を迎えます。



○年取り魚

大晦日やお正月、新年を迎える「年取り膳」に出される魚で、東日本ではサケ、西日本ではブリが食べられています。昔朝廷に奉納していた、神へのお供え物として特別だった魚をめでたい日に食べてゲンを担ぐという習わしが今でも残っています。



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。