

令和6年11月献立表

献立に関するご意見、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

卵の花ひじき

人参や枝豆等様々な具材が入り、彩りの良い冷菜メニューです。水分を多めに加えてしっとりと食べやすくなっております。



トマトペンネサラダ

トマトドレッシングを使用し、さっぱりとした味付けの一品です。蒸し鶏を加えることでたんぱく質もとれるようにしました。



ブラッシュアップメニュー

塩豚

調味料を変更して、胡椒の辛みがなくなるようにしました。やさしい味付けですが、にんじくの風味が感じられる一品となっております。



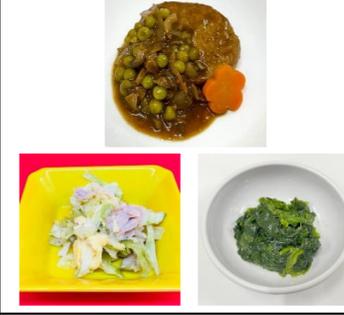
11月 献立表

モルツウェル株式会社

島根県松江市北陵町18番地1 TEL 0852-20-2400

常食

期間：2024/10/28～11/3

	10月28日 (月)	10月29日 (火)	10月30日 (水)	10月31日 (木)	11月1日 (金)	11月2日 (土)	11月3日 (日)
朝食	米飯 豆腐の肉味噌かけ 白菜のピーナツ和え 牛乳 	米飯 なすと鶏団子の煮合わせ きんぴられんこん 牛乳 	米飯 厚焼き玉子 三色ピーマンのおかか和え 牛乳 	米飯 豆乳仕立ての野菜蒸し もやしと豚のナムル 牛乳 	米飯 厚揚げのあっさり炊き さつま芋サラダ 牛乳 	米飯 麩と卵の煮物 しろ菜のお浸し 牛乳 	米飯 花高野巻きの煮合わせ オニオンとハムのサラダ 牛乳 
昼食	米飯 大葉で包んだあじフライ さつま芋の甘露煮 菜の花の菜種和え 	米飯 カレイの煮つけ じゃが芋のカレー炒め もやしのごま酢 	米飯 鶏とごぼうの山椒梅酒煮 里芋の煮ころがし 白菜のツナ和え 	米飯 たらの煮つけ きざみ昆布の煮物 じゃが芋のコロコロサラダ 	米飯 白身魚の蒸し煮 なすと鶏肉の煮合わせ マカロニサラダ 	[A] そぼろちらし寿司 かぼちゃと昆布の煮物 フルーツゼリー [B] 米飯 鶏の旨煮 かぼちゃと昆布の煮物 フルーツゼリー 	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 
夕食	米飯 鶏のケチャップ焼き 冬瓜のとろみ煮 無限ピーマンサラダ 	米飯 豚肉のチャプチェ風 金時煮豆 しろ菜とかぼちゃのお浸し 	米飯 さばの照り煮 カリフラワーのクリーム煮 キャベツの浅漬け 	牛丼 チンゲン菜の煮浸し 大豆と玉ねぎのマリネ 	米飯 ハヤシ-ハンバーグ キャベツとツナの卵炒め ほうれん草のごま和え 	米飯 赤魚のピリ辛味噌煮 大根の旨煮 3種の豆と豆乳のサラダ 	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 
一日分の摂取量	エネルギー 1513kcal 蛋白質 53.4g 脂質 33.1g 炭水化物 248.9g 食塩 4.5g	エネルギー 1553kcal 蛋白質 52.1g 脂質 32.3g 炭水化物 252.8g 食塩 4.1g	エネルギー 1512kcal 蛋白質 49.8g 脂質 39.6g 炭水化物 228.3g 食塩 5.2g	エネルギー 1547kcal 蛋白質 50g 脂質 43.5g 炭水化物 229.6g 食塩 5.9g	エネルギー 1531kcal 蛋白質 50.4g 脂質 38.8g 炭水化物 238g 食塩 5.9g	[A] エネルギー 1446kcal 蛋白質 45.3g 脂質 26.7g 炭水化物 245.9g 食塩 5.2g [B] エネルギー 1533kcal 蛋白質 56g 脂質 31.1g 炭水化物 250.4g 食塩 4.5g	エネルギー 1519kcal 蛋白質 52.2g 脂質 40.9g 炭水化物 227.3g 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 石川奈津子

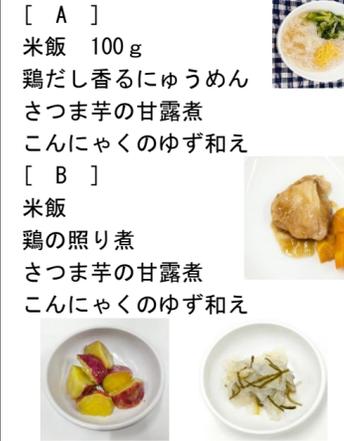
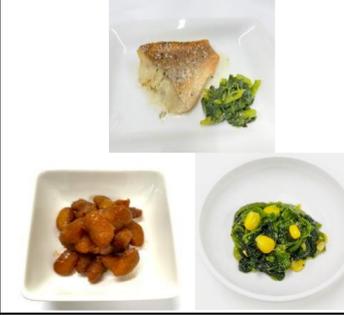
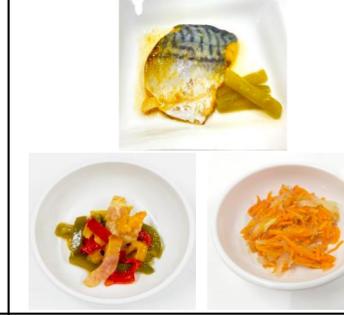
11月 献立表

モルツウェル株式会社

島根県松江市北陵町18番地1 TEL 0852-20-2400

常食

期間：2024/11/4～11/10

	11月4日 (月)	11月5日 (火)	11月6日 (水)	11月7日 (木)	11月8日 (金)	11月9日 (土)	11月10日 (日)
朝食	パン ウィナーと卵のケチャップ炒め はるさめサラダ 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 大豆と筍の旨煮 しろ菜とカボチャのお浸し 牛乳 	米飯 鶏団子の生姜煮 もやしのごま酢 牛乳 	米飯 大豆のトマト煮 大根のおかかマヨ和え 牛乳 	米飯 炒り豆腐 昆布とカワワケのササ-漬け 牛乳 	パン ふんわり卵の甘酢あんかけ もやしのカレー炒め 牛乳 
昼食	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 	米飯 コロッケ きこの味噌煮 ごぼうサラダ 	米飯 さばの梅かつお焼き かぼちゃの煮物 大根の白だし漬け 	わかめご飯 豚肉の卵とじ ちくわの煮物 チンゲン菜のツナ和え 	[A] 米飯 100g 鶏だし香るにゅうめん さつま芋の甘露煮 こんにゃくのゆず和え [B] 米飯 鶏の照り煮 さつま芋の甘露煮 こんにゃくのゆず和え 	米飯 ホキの煮つけ キャベツとハムの白だし煮 オニオンサラダ 	米飯 鶏もも肉のピリ辛炒め じゃが芋と玉葱の炒め物 小松菜のお浸し 
夕食	米飯 鶏のすっぱ煮 もやし炒め ポテトサラダ 	米飯 鶏肉のマスタード焼き 揚げ茄子といんげんの生姜餡 ほうれん草と人参のお浸し 	[A] ビーフカレーライス ひじきの煮物 カリフラワーの甘酢 [B] 米飯 牛皿 ひじきの煮物 カリフラワーの甘酢 	米飯 さわらのみりん焼き きんぴられんこん 白菜のドレッシング和え 	米飯 赤魚のねぎ蒸し 金時煮豆 ほうれん草とコーンのお浸し 	米飯 照り焼きハンバーグ なすの煮物 ブロッコリーのドレッシング和え 	米飯 さばのみりん焼き カラフルピーマン炒め 人参サラダ 
一日分の摂取量	エネルギー 1524kcal 蛋白質 55.5g 脂質 44.6g 炭水化物 223.3g 食塩 6.1g	エネルギー 1554kcal 蛋白質 51g 脂質 41.6g 炭水化物 236.1g 食塩 4.5g	[A] エネルギー 1578kcal 蛋白質 46.5g 脂質 40.1g 炭水化物 245.5g 食塩 5.9g [B] エネルギー 1550kcal 蛋白質 50.5g 脂質 36.7g 炭水化物 238.5g 食塩 5g	エネルギー 1558kcal 蛋白質 55.7g 脂質 39.6g 炭水化物 233.1g 食塩 6.9g	[A] エネルギー 1569kcal 蛋白質 49.8g 脂質 35.2g 炭水化物 259.2g 食塩 7g [B] エネルギー 1585kcal 蛋白質 56.4g 脂質 36.7g 炭水化物 253.7g 食塩 4.4g	エネルギー 1485kcal 蛋白質 50.2g 脂質 36.2g 炭水化物 233.6g 食塩 5.3g	エネルギー 1578kcal 蛋白質 53.7g 脂質 53.9g 炭水化物 214.5g 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

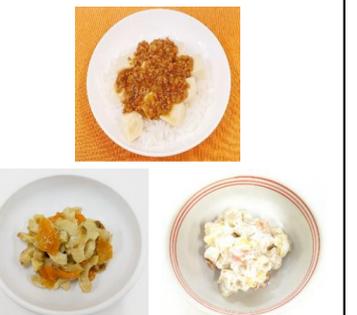
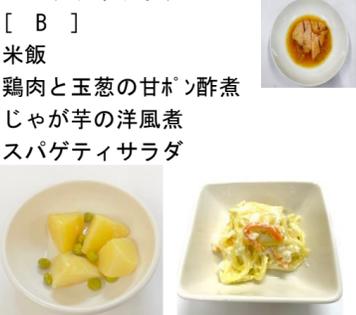
11月 献立表

モルツウェル株式会社

島根県松江市北陵町18番地1 TEL 0852-20-2400

常食

期間：2024/11/11～11/17

	11月11日 (月)	11月12日 (火)	11月13日 (水)	11月14日 (木)	11月15日 (金)	11月16日 (土)	11月17日 (日)
朝食	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 	米飯 チーズ入りスクランブルエッグ 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 カブとアスパラのサラダ 牛乳 	米飯 里芋のそぼろ煮 ツナ大根 牛乳 	米飯 ひろうすの炊き合わせ 切り干し大根の酢の物 牛乳 
昼食	米飯 塩豚改善 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 もやしと揚げの煮浸し しろ菜とコンのお浸し 	米飯 あじのカレー焼き 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 冬瓜のピクルス 	米飯 のり塩ささみ揚げ じゃが芋のカレー炒め いんげんの菜種和え 
夕食	米飯 ぎせい豆腐の野菜あんかけ きのことベーコンのソテー ほうれん草のお浸し 	[A] トマト風味のクリームチヂミ じゃが芋の洋風煮 スパゲティサラダ [B] 米飯 鶏肉と玉葱の甘酢煮 じゃが芋の洋風煮 スパゲティサラダ 	米飯 豚肉のオイスターソース炒め 卵の花炒り 白菜のゆかり和え 	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 ゆで鶏の南蛮 きのこの佃煮風 わかめと竹輪のごまマヨ和え 	米飯 ぶりの煮つけ ブロッコリーのホタテあんかけ キャベツともずくの和え物 
一日分の摂取量	エネルギー 1571kcal 蛋白質 48g 脂質 42.8g 炭水化物 240.8g 食塩 5.5g	[A] エネルギー 1506kcal 蛋白質 48.7g 脂質 36.6g 炭水化物 235.7g 食塩 6.3g [B] エネルギー 1504kcal 蛋白質 55.9g 脂質 39.2g 炭水化物 224g 食塩 5.3g	エネルギー 1585kcal 蛋白質 53.6g 脂質 51.7g 炭水化物 218.3g 食塩 5.4g	エネルギー 1559kcal 蛋白質 56g 脂質 45g 炭水化物 229.4g 食塩 6g	エネルギー 1518kcal 蛋白質 51.7g 脂質 37.7g 炭水化物 239.9g 食塩 4.9g	エネルギー 1620kcal 蛋白質 56.8g 脂質 47.4g 炭水化物 236.2g 食塩 4.5g	エネルギー 1567kcal 蛋白質 49.5g 脂質 44.3g 炭水化物 239.4g 食塩 4.8g

※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

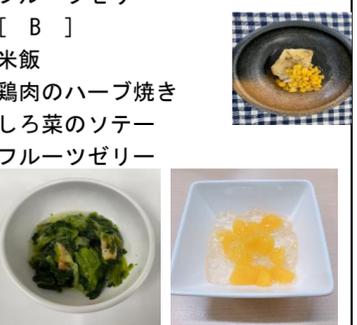
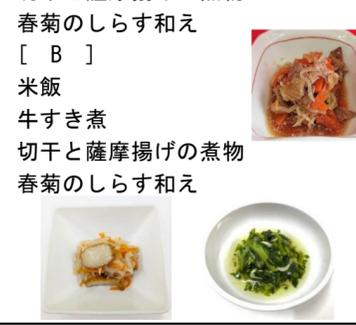
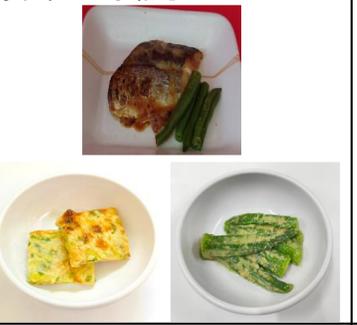
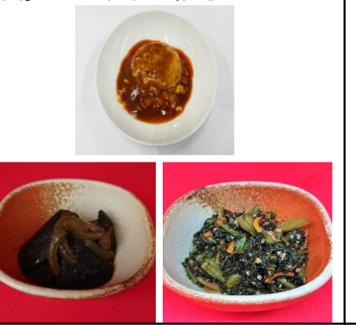
11月 献立表

モルツウェル株式会社

島根県松江市北陵町18番地1 TEL 0852-20-2400

常食

期間：2024/11/18～11/24

	11月18日 (月)	11月19日 (火)	11月20日 (水)	11月21日 (木)	11月22日 (金)	11月23日 (土)	11月24日 (日)
朝食	<p>パン トマトクラブ&ウイナーセット 人参とツナのサラダ 牛乳</p> 	<p>米飯 高菜の油炒め さつまいもと小松菜の和風生姜あん 牛乳</p> 	<p>米飯 高野の煮合わせ たけのこの木の芽和え 牛乳</p> 	<p>米飯 鶏と大豆の煮物 なすの揚げびたし 牛乳</p> 	<p>米飯 豚肉と玉ねぎの炒め物 キャベツのおかかマヨネーズ和え 牛乳</p> 	<p>米飯 厚焼き玉子 オニオンサラダ 牛乳</p> 	<p>米飯 枝豆のふわふわ豆腐 かぼちゃサラダ 牛乳</p> 
昼食	<p>米飯 洋風チーズ入りハンバーグ チゲン菜とかぼこの煮浸し ふきのおかか和え</p> 	<p>米飯 タラの彩りピーマンソースかけ 三色煮豆 きくらげのドレッシング和え</p> 	<p>米飯 豚肉のスタミナ炒め 菜の花の煮浸し かワワとツナのサワー漬け</p> 	<p>米飯 さばの照り煮 ほうれん草とかかの煮浸し もやしと豚のナムル</p> 	<p>[A] チキンカレーライス しろ菜のソテー フルーツゼリー [B] 米飯 鶏肉のハーブ焼き しろ菜のソテー フルーツゼリー</p> 	<p>米飯 めばるの山椒焼き さつまいもと豚肉の煮物 ブロッコリーのおろし和え</p> 	<p>米飯 豚の青じそ炒め 人参とコンニャクの甘酢金平 もやしとあげの酢の物</p> 
夕食	<p>米飯 赤魚の西京焼き かぼちゃのカニあんかけ 3種の豆と豆乳のサラダ</p> 	<p>[A] 米飯 100g 肉うどん 切干と薩摩揚げの煮物 春菊のしらす和え [B] 米飯 牛すき煮 切干と薩摩揚げの煮物 春菊のしらす和え</p> 	<p>米飯 エビチリ いんげんの和風風味汁 ごぼうサラダ</p> 	<p>米飯 五目豆腐の銀あんかけ ちくわの煮物 トマトペンネサラダ NEW</p> 	<p>米飯 さわらの西京焼き ねぎ焼きチヂミ オクラのごま和え</p> 	<p>米飯 ハンバーグデミソース なすのみそ田楽 春菊のピーナッツ和え</p> 	<p>米飯 ホキの中華あんかけ ほうれん草の煮浸し 大根のサラダ</p> 
一日分の摂取量	<p>エネルギー 1508kcal 蛋白質 55.8g 脂質 43.8g 炭水化物 218.3g 食塩 5.8g</p>	<p>[A] エネルギー 1607kcal 蛋白質 52.2g 脂質 38.5g 炭水化物 259.7g 食塩 8g [B] エネルギー 1556kcal 蛋白質 50.1g 脂質 38.2g 炭水化物 247.1g 食塩 4.7g</p>	<p>エネルギー 1544kcal 蛋白質 53g 脂質 39.5g 炭水化物 234.2g 食塩 5.9g</p>	<p>エネルギー 1640kcal 蛋白質 53.3g 脂質 50.1g 炭水化物 233.4g 食塩 5.9g</p>	<p>[A] エネルギー 1649kcal 蛋白質 48.2g 脂質 48.3g 炭水化物 248.6g 食塩 5.7g [B] エネルギー 1623kcal 蛋白質 57.7g 脂質 46.5g 炭水化物 238.3g 食塩 4.7g</p>	<p>エネルギー 1514kcal 蛋白質 49.7g 脂質 34.1g 炭水化物 245.4g 食塩 4.9g</p>	<p>エネルギー 1600kcal 蛋白質 51.5g 脂質 51.2g 炭水化物 225.7g 食塩 6g</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

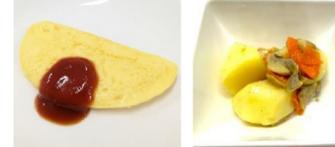
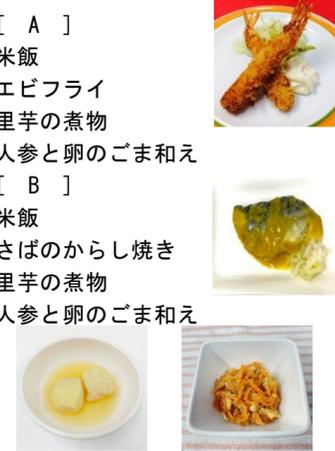
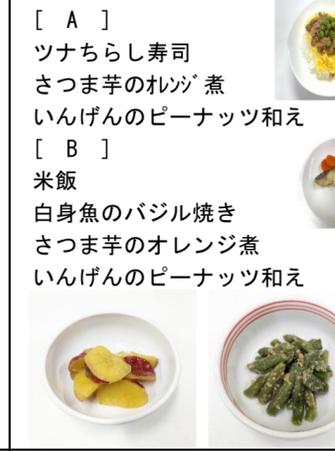
11月 献立表

モルツウェル株式会社

島根県松江市北陵町18番地1 TEL 0852-20-2400

常食

期間：2024/11/25～11/30

	11月25日 (月)	11月26日 (火)	11月27日 (水)	11月28日 (木)	11月29日 (金)	11月30日 (土)	
朝食	米飯 大豆としらすの煮物 小松菜の柚子和え 牛乳 	米飯 アスパラガスの卵炒め ぜんまいと揚げの煮物 牛乳 	米飯 豆乳仕立ての野菜蒸し なすの煮物 牛乳 	パン オムレツ じゃが芋とマッシュルームのソテー 牛乳 	米飯 花高野巻きの煮合わせ ピーマンマリネ 牛乳 	米飯 鶏団子のみぞれ煮 ほうれん草のお浸し 牛乳 	
昼食	[A] 米飯 エビフライ 里芋の煮物 人参と卵のごま和え [B] 米飯 さばのからし焼き 里芋の煮物 人参と卵のごま和え 	米飯 あじの塩焼き 厚揚げの煮合わせ ポテトサラダ 	米飯 鶏肉と白芍の生姜スプ煮 チンゲン菜のソテー スパゲティサラダ 	米飯 さわらの照り焼き 豆腐の中華きこのあんかけ 白菜と加ボコのお浸し 	米飯 鶏の利休煮 ブロッコリーとペーコンのソテー キャベツとツナのポン酢和え 	米飯 豚の生姜炒め 冬瓜のとろみ煮 小松菜としらすのお浸し 	
夕食	米飯 鶏のバターしょうゆ焼き いんげんソテー 若布の生姜甘酢 	米飯 豚肉の野菜炒め ピーマンとツナの炒り煮 なます 	ゆかりごはん 赤魚の味噌煮 かぼちゃの煮物 カフラワーの粒マスタードサラダ 	米飯 豚の甘辛煮 大根と揚げのうま煮 卵の花ひじき NEW 	米飯 さばの塩焼き がんもの含め煮 春菊のおかか和え 	[A] ツナちらし寿司 さつま芋のホリッ煮 いんげんのピーナッツ和え [B] 米飯 白身魚のバジル焼き さつま芋のオレンジ煮 いんげんのピーナッツ和え 	
一日分の摂取量	[A] エネルギー 1555kcal 蛋白質 52.3g 脂質 40.7g 炭水化物 240g 食塩 5.2g [B] エネルギー 1603kcal 蛋白質 58g 脂質 46.1g 炭水化物 232.4g 食塩 5.3g	エネルギー 1625kcal 蛋白質 54.2g 脂質 54.2g 炭水化物 220.7g 食塩 5g	エネルギー 1524kcal 蛋白質 54g 脂質 35.6g 炭水化物 240.1g 食塩 6.5g	エネルギー 1506kcal 蛋白質 57.4g 脂質 44.4g 炭水化物 215.3g 食塩 5.9g	エネルギー 1542kcal 蛋白質 59.9g 脂質 45.7g 炭水化物 217.4g 食塩 5.3g	[A] エネルギー 1556kcal 蛋白質 46.8g 脂質 38.8g 炭水化物 241.9g 食塩 5.8g [B] エネルギー 1541kcal 蛋白質 51.8g 脂質 37.9g 炭水化物 237.9g 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

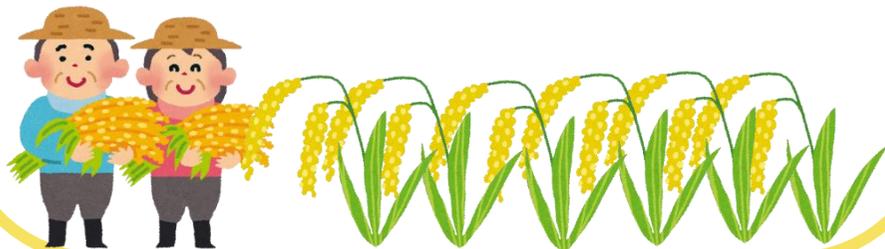
11月23日は勤労感謝の日

勤労感謝の日は、昭和23年の「国民の祝日に関する法律」の制定当初に定められた「国民の祝日」のうちの一つです。「勤労をたつとび、生産を祝い、国民たがいに感謝しあう」日とされています。今回は勤労感謝の日と関連の深い行事についてまとめました。

祝日法の制定前、11月23日は祭日の「新嘗祭（にいなめさい）」として休日とされており、新穀に感謝する日でした。勤労感謝の日は、いにしえからの収穫感謝の風習を生かしつつ、新たに設けられた感謝の日です。

新嘗祭（にいなめさい）とは

「新」は新穀を「嘗」はお召し上がりいただくことを意味し、収穫された新穀を神に奉り、その恵みに感謝し、国家安泰、国民の繁栄をお祈りします。「にいなめのまつり」「しんじょうさい」と呼ばれることもあります。新嘗祭の日には、宮中や伊勢神宮をはじめ、全国各地の神社で神事が行われています。



その他関連行事

大嘗祭（だいじょうさい）

新しい天皇陛下が即位した後に初めて行う新嘗祭のことです。日本の東側である悠紀（ゆき）地方と西側の主基（すき）地方から1カ所ずつの斎田（さいでん）が選ばれそこで収穫された米を天皇陛下が神々に供えた上で、自らも食べ、国と国民の安寧や五穀豊穰などを祈られます。令和元年の献上米は栃木県の「とちぎの星」と京都府の「キヌヒカリ」でした。

神嘗祭（かんなめさい）

神嘗祭は、伊勢神宮でもっとも大事とされる神事です。その年に収穫された新穀を、最初に天照大御神に捧げて、そのめぐみに感謝するお祭りです。今年も10月15日から17日にかけて行われます。全国多くの神様に先立ち収穫の感謝を天照大御神に捧げ、翌11月に天皇陛下は新嘗祭を行われてすべての神々に収穫を感謝されます。



今から出来る骨を強くする方法

人生を支える一生のパートナーである骨。20代に骨量のピークを迎え、そこから徐々に骨量は低下していき骨は弱くなっていきます。特に女性は骨の中身がスカスカになる骨粗鬆症になりやすいため、骨量の低下には気をつけたいところです。今回は骨量の低下に負けず、いつまでも丈夫な骨でいられるよう今すぐ取り組める方法をご紹介します。

骨粗鬆症ってどんな状態なの？

骨粗鬆症とは骨の中身がスカスカになることでもろくなってしまう病気です。つまずいたり、くしゃみをしたりちょっとしたことで骨折してしまうのが特徴です。骨折箇所によっては寝たきりになってしまうかもしれないのでしっかりと予防していきましょう。



骨を強くするポイント

適度な運動

骨には負荷がかかると、その負荷に応じて骨自身を強くする仕組みがあります。まずは軽いウォーキングから始めてみましょう。



バランスの良い食事

強い骨を作るカルシウムとカルシウムの吸収率を高めるビタミンDを積極的に摂りましょう。牛乳や小魚、海藻などはカルシウムを多く含みます。



日光浴

紫外線を浴びることで、カルシウムの吸収を助けるビタミンDが作られます。1日15分は太陽の光を浴びるようにしましょう。

