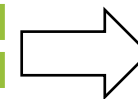




令和6年12月 献立表

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

ペンネとチーズの彩り野菜煮

ペンネと鶏ミンチ、トマト、じゃが芋、
なす等が入った具沢山な料理です。トマ
トベースの味付けに、チーズが加わって
しっかりとした味付けになっております。



酢鶏

酢豚を豚肉ではなく、鶏肉にして黒酢
あんかけで味付けした一品です。鶏肉に
することによってタンパク質も上がりま
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
島根県松江市北陵町18番地1 TEL 0852-20-2400

常食
期間：2024/11/25～12/1

	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)	12月1日 (日)
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 	米飯 炒り鶏 もやしとあげの酢の物 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 鶏肉と白杖の生姜スーパ煮 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 豆腐の中華きのこあんかけ 白菜とキャベツのお浸し 	米飯 鶏の利休煮 ブロッコリーとベーコンのソテー 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 	米飯 あじの煮つけ 金時煮豆 人参サラダ 
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 カリ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 さつま芋のホリホリ煮 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 	米飯 照り焼きハンバーグ チンゲン菜と人参の煮浸し さつま芋サラダ 
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	エネルギー 1548kcal 蛋白質 52.1g 脂質 31.1g 炭水化物 256.3g 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

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：2024/12/2～12/8

	12月2日 (月)	12月3日 (火)	12月4日 (水)	12月5日 (木)	12月6日 (金)	12月7日 (土)	12月8日 (日)
朝食	米飯 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 白菜とカニカマの煮浸し 牛乳 	米飯 ふんわり卵の甘酢あんかけ 小松菜のお浸し 牛乳 	パン スクランブルエッグ 蒸し鶏のマリネ 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 
昼食	米飯 チキンカツ 大根しりしり 菜の花のお浸し 	米飯 五目豆腐の銀あんかけ ピーマンとツナの炒り煮 若布とねぎのめた 	混ぜ込み青菜ご飯 塩豚 かぼちゃと昆布の煮物 ブロッコリーのサラダ 	米飯 鮭の香味野菜パン粉焼き こんにゃくと竹輪の炒め物 オクラのごま和え 	米飯 照りマヨ豆腐ハンバーグ カリフラワーのクリーム煮 えのきとわかめの中華和え 	米飯 豚肉のチャブチェ風 さつま芋と昆布の煮物 白菜の生姜和え 	米飯 カレイの味噌煮 なすの煮物 小松菜とコンのお浸し 
夕食	米飯 めばるのハーブ焼き ジャーマンポテト カリフラワーとアスパラのサラダ 	米飯 鶏肉の生姜照り焼き さつま芋の甘露煮 ほうれん草のかまぼこ和え 	米飯 ホキのピリ辛味噌煮 ひじきの煮物 春菊のお浸し 	[A] ポークカレーライス ほうれん草しゅうまい フルーツゼリー [B] 米飯 豆腐の中華風うま煮 ほうれん草しゅうまい フルーツゼリー 	米飯 さばの梅かつお焼き 里芋の煮っころがし 三色ピーマンのしらす和え 	米飯 さわらのみりん焼き 薩摩揚げの煮合わせ いんげんのピーナッツ和え 	米飯 バジルチキン きんぴらごぼう 明太子スパゲティサラダ 
一日分の摂取量	エネルギー 1518kcal 蛋白質 51.1g 脂質 40g 炭水化物 232.4g 食塩 5.8g	エネルギー 1514kcal 蛋白質 50.2g 脂質 33.9g 炭水化物 248.5g 食塩 5.5g	エネルギー 1556kcal 蛋白質 53.1g 脂質 42.9g 炭水化物 231.1g 食塩 6.9g	[A] エネルギー 1654kcal 蛋白質 52.5g 脂質 50.2g 炭水化物 241g 食塩 6.5g [B] エネルギー 1576kcal 蛋白質 55.2g 脂質 44.5g 炭水化物 231.8g 食塩 5.5g	エネルギー 1592kcal 蛋白質 49g 脂質 43.9g 炭水化物 242.7g 食塩 6g	エネルギー 1547kcal 蛋白質 52.7g 脂質 35.3g 炭水化物 247.1g 食塩 4.8g	エネルギー 1552kcal 蛋白質 56.6g 脂質 43.2g 炭水化物 229.6g 食塩 4.1g

※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番地1 TEL 0852-20-2400

常食
期間：2024/12/9～12/15

	12月9日 (月)	12月10日 (火)	12月11日 (水)	12月12日 (木)	12月13日 (金)	12月14日 (土)	12月15日 (日)
朝食	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 	米飯 だし巻き卵 きんぴられんこん 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 チーズオムレツ 小松菜とピーマンのソテー 牛乳 
昼食	米飯 豚肉のデミソース煮 じゃが芋と玉葱の炒め物 菜の花のカニカマ和え 	[A] 焼きサバ寿司 ひじきとキャベツの煮物 オニオンサラダ [B] 米飯 さばの塩焼き ひじきとキャベツの煮物 オニオンサラダ 	米飯 白身魚フライ 枝豆のふわふわ豆腐 ほうれん草のお浸し 	米飯 ぎせい豆腐の野菜あんかけ 春菊の煮浸し 人参とツナのサラダ 	米飯 焼きあじの南蛮漬け もやし炒め スパゲティサラダ 	三色丼 薩摩揚げの炒り煮 玉ねぎとツナの和風サラダ 	米飯 豚肉のスタミナ炒め ごった煮 カリフラワーのゆかり和え 
夕食	米飯 たらこの煮つけ お豆のコンソメ煮 ピーマンマリネ 	米飯 鶏の旨煮 もやしと桜エビの炒め物 春雨サラダしそ風味 	米飯 八宝菜 がんもの煮合わせ マカロニサラダ 	米飯 さわらの生姜煮 かぼちゃの煮物 ごぼうサラダ 	米飯 鶏の照り煮 さつま芋のオレンジ煮 菜の花と人参のお浸し 	米飯 ホキの煮つけ 揚げ茄子の生姜あん ポテトサラダ 	米飯 めばるの山椒焼き ちくわと人参の炒り煮 キャベツともずくの和え物 
一日分の摂取量	エネルギー 1549kcal 蛋白質 53.7g 脂質 39.5g 炭水化物 236g 食塩 5.5g	[A] エネルギー 1466kcal 蛋白質 52.4g 脂質 31.1g 炭水化物 232.8g 食塩 5.5g [B] エネルギー 1533kcal 蛋白質 53.1g 脂質 40.4g 炭水化物 229.1g 食塩 4.8g	エネルギー 1617kcal 蛋白質 49.3g 脂質 46.9g 炭水化物 243.1g 食塩 5.2g	エネルギー 1507kcal 蛋白質 53.1g 脂質 35.5g 炭水化物 238.1g 食塩 4.6g	エネルギー 1503kcal 蛋白質 57g 脂質 35.7g 炭水化物 234.1g 食塩 4.7g	エネルギー 1604kcal 蛋白質 53.1g 脂質 44.3g 炭水化物 240g 食塩 5.5g	エネルギー 1568kcal 蛋白質 55.1g 脂質 40.6g 炭水化物 232.5g 食塩 5.6g

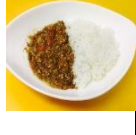
※写真と実物では付け合せ等が異なる場合がありますのでご了承ください。

管理栄養士 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番地1 TEL 0852-20-2400

常食
期間：2024/12/16～12/22

	12月16日 (月)	12月17日 (火)	12月18日 (水)	12月19日 (木)	12月20日 (金)	12月21日 (土)	12月22日 (日)
朝食	米飯 豆乳仕立ての野菜蒸し えのきと若布の和え物 牛乳 	米飯 豆腐と豚肉の柳川風 大根葉の和え物 牛乳 	米飯 大豆煮 小松菜とコーンのお浸し 牛乳 	米飯 厚焼き玉子 もやしと揚げの煮浸し 牛乳 	米飯 花高野菜巻きの煮合わせ ハムと野菜のマリネサラダ 牛乳 	パン ベーコンと卵の洋風煮 トマトペネサダ 牛乳 	米飯 木の葉しんじょうの煮物 春菊とちくわの煮浸し 牛乳 
昼食	米飯 たらのあんかけ 三色煮豆 チンゲン菜と揚げのお浸し 	米飯 若鶏の唐揚げ ひじきと竹輪の煮物 はるさめサラダ 	[A] 米飯 100 g 博多豚骨ラーメン がんもとれんこんの煮物 玉葱のマヨネーズ和え [B] 米飯 豚肉の野菜炒め がんもとれんこんの煮物 玉葱のマヨネーズ和え 	米飯 ぶりの照り焼き そぼろきんぴら 菜の花のお浸し 	[A] キーマカレーライス たらこと若布のさっと煮 フルーツゼリー [B] 米飯 キャベツと豚肉の生姜蒸し たらこと若布のさっと煮 フルーツゼリー 	米飯 ハンバーグチリソース ひじきの煮物 ほうれん草のピーナッツ和え 	米飯 アジつみれの和風あんかけ 揚げ茄子といんげんの生姜館 小松菜と人参のお浸し 
夕食	米飯 豚肉のオニオンソース炒め 大根の煮物柚子添え じゃが芋のコロコロサラダ 	米飯 さばの味噌煮 かぼちゃのふわふわ豆腐 春菊のごま和え 	米飯 ホッケの塩焼き 里芋の煮物 しろ菜と人参のお浸し 	米飯 ゆで鶏の南蛮 クラムチャウダー風 ブロッコリーのサラダ 	米飯 さわらのケチャップ和え 炒り豆腐 チンゲン菜のカニカマ和え 	米飯 赤魚の煮つけ はんぺんの煮合わせ かぼちゃサラダ 	米飯 豚すき焼き じゃが芋とツナのしょうゆ炒め 三色ピーマンのおかか和え 
一日分の摂取量	エネルギー 1579kcal 蛋白質 51.2g 脂質 42.3g 炭水化物 241.2g 食塩 5.1g	エネルギー 1691kcal 蛋白質 57.3g 脂質 50g 炭水化物 246.8g 食塩 6.4g	[A] エネルギー 1496kcal 蛋白質 52.2g 脂質 36g 炭水化物 232.4g 食塩 9.7g [B] エネルギー 1565kcal 蛋白質 51.6g 脂質 46.3g 炭水化物 225.3g 食塩 6g	エネルギー 1508kcal 蛋白質 62.6g 脂質 39.1g 炭水化物 227.1g 食塩 5.5g	[A] エネルギー 1469kcal 蛋白質 51.2g 脂質 31.6g 炭水化物 240.6g 食塩 5.3g [B] エネルギー 1537kcal 蛋白質 52.8g 脂質 37.6g 炭水化物 238.7g 食塩 5.5g	エネルギー 1501kcal 蛋白質 55.9g 脂質 39.3g 炭水化物 229g 食塩 7.1g	エネルギー 1504kcal 蛋白質 49.9g 脂質 37.1g 炭水化物 238g 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 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番地1 TEL 0852-20-2400

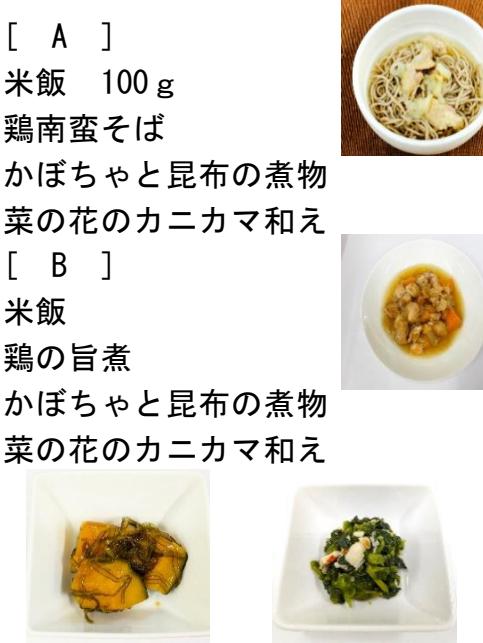
常食
期間：2024/12/23～12/29

	12月23日 (月)	12月24日 (火)	12月25日 (水)	12月26日 (木)	12月27日 (金)	12月28日 (土)	12月29日 (日)
朝食	パン オムレツ 菜の花とベーコンの煮浸し 牛乳 	米飯 鶏団子の生姜煮 スパゲティサラダ 牛乳 	米飯 ふわふわ豆腐のもずく煮 チンゲン菜と炒り卵のごま和え 牛乳 	米飯 洋風スクランブル&ウインナーセット 高菜の油炒め 牛乳 	米飯 大豆としらすの煮物 若布とカニカマの酢の物 牛乳 	米飯 しのだ煮 菜の花のピーナッツ和え 牛乳 	米飯 厚揚げのあっさり炊き 冬瓜のピクルス 牛乳 
昼食	米飯 酢鶏 NEW さつま芋と昆布の煮物 千切大根の香味和え 	米飯 カレーのソテー 白菜の洋風煮浸し ひじきとツナのサラダ 	[A] オムハヤシライス カラフルピーマン炒め ポテトサラダ [B] 米飯 豚肉のデミソース煮 カラフルピーマン炒め ポテトサラダ 	米飯 さわらの山椒焼き ほうれん草と揚げの煮浸し 大根の白だし漬け 	米飯 赤魚の西京焼き なすの煮物 小松菜のお浸し 	米飯 タンドリーチキン さつま芋の甘露煮 ブロッコリーの菜種和え 	米飯 めばるの煮つけ カリフラワーのクリーム煮 しろ菜と揚げのお浸し 
夕食	米飯 さばのからし焼き 冬瓜のとりみ煮 キャベツのドレッシング和え 	米飯 照り焼きチーズ入りハンバーグ 里芋のカニあんかけ 鶏とブロッコリーの柚子和え 	米飯 ホキの中華あんかけ かぼちゃの煮物 蒸し鶏のマリネ 	米飯 ペンネとチーズの彩り野菜煮 NEW 刻み昆布煮 カリフラワーとアスパラのサラダ 	米飯 豚の生姜炒め キャベツとハムの白だし煮 明太子スパゲティサラダ 	米飯 鮭の塩焼き じゃが芋の煮っころがし いんげんのおかか和え 	米飯 豚肉の南蛮漬け 卵の花炒り オニオンサラダ 
一日分の摂取量	エネルギー 1533kcal 蛋白質 50.6g 脂質 40.9g 炭水化物 239.5g 食塩 6.5g	エネルギー 1526kcal 蛋白質 52.9g 脂質 38.5g 炭水化物 234.2g 食塩 5.3g	[A] エネルギー 1620kcal 蛋白質 48.7g 脂質 48.4g 炭水化物 239g 食塩 7.1g [B] エネルギー 1535kcal 蛋白質 51.9g 脂質 40.3g 炭水化物 236.1g 食塩 5.1g	エネルギー 1517kcal 蛋白質 53.7g 脂質 43.3g 炭水化物 220g 食塩 5.7g	エネルギー 1574kcal 蛋白質 54g 脂質 42.6g 炭水化物 234g 食塩 5.2g	エネルギー 1552kcal 蛋白質 61.7g 脂質 32.6g 炭水化物 245.6g 食塩 4.5g	エネルギー 1555kcal 蛋白質 51.6g 脂質 45.5g 炭水化物 227g 食塩 4.5g

※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

	12月30日（月）	12月31日（火）					
朝食	米飯 炒り鶏 キャベツのドレッシング和え 牛乳 	米飯 アスパラガスの卵炒め ピーマンのうま味ナムル 牛乳 	気持ち良い睡眠のためのポイントとは？ 毎月23日は、「23（不眠）」の語呂合わせより、不眠の日。日本人の約半数がなんらかの不眠症状をもっているといわれ、良い睡眠についての知識や情報を知ってもらおうということから、とある製薬会社が制定しました。体調を整えて質のよい睡眠をするために、日常生活の中で取り組めることをいくつかご紹介します。				
昼食	米飯 肉じゃが 小松菜とちくわの煮浸し マカロニサラダ 	米飯 あじの煮つけ きんぴらごぼう ブロッコリーのドレッシング和え 	○寝る3時間前までに食事を済ませる 内臓にとって食べ物を消化する活動は重労働です。就寝時には消化が終わり、内臓も休める状態にしましょう。 ○適度な運動をする 人間には、「昼は活動し、夜は眠る」という体内時計のほかに、「疲れたら眠る」という睡眠のための仕組みがあります。脳だけでなく、体の疲れもたまっていた方が睡眠の質が上がります。日中に適度な運動をしましょう。 ○寝る前に電子機器を触らない 人間の体内時計は、スマホやテレビの発するまぶしい光を目にすると乱れてしまい、睡眠の質が落ちてしまいます。就寝30分前には電子機器の使用を止め、間接照明などに切り替えるとよい睡眠につながります。 ○起床後はすぐに日光を浴びる 実は、体内時計は25時間周期で動いています。そのため、毎日同じような時間に眠気を促すためには、起床後に日光を浴びて体内時計をリセットすることが大切です。朝起きたら、カーテンを開けて、太陽の光を浴びるようにしましょう。				
夕食	米飯 さばの照り煮 切干大根と高野豆腐の煮物 ふきのおかか和え 	[A] 米飯 100 g 鶏南蛮そば かぼちゃと昆布の煮物 菜の花のカニカマ和え [B] 米飯 鶏の旨煮 かぼちゃと昆布の煮物 菜の花のカニカマ和え 	○温かい飲み物で体温を上げる 就寝前に体を軽く温めると、その後体内の温度が下がりがくなり、スムーズな入眠につながります。就寝前にゆっくりと温かい飲み物を飲んで、体を温めましょう。おすすめの飲み物は、カフェインレスで無糖のもの（白湯、生姜湯、ハーブティー等）がよいようです。 ○入浴は38～41℃、20～30分にする 前述のとおり、体温を調整することは、スムーズな睡眠に大切です。高温の入浴は、かえって目が覚めてしまいますので、気を付けましょう。				
一日分の摂取量	エネルギー 1534kcal 脂質 39g 食塩 5.1g 蛋白質 47.5g 炭水化物 236.8g	[A] エネルギー 1489kcal 脂質 33g 食塩 7.4g 蛋白質 51.2g 炭水化物 240.1g [B] エネルギー 1520kcal 脂質 34.8g 食塩 5.1g 蛋白質 56g 炭水化物 239g					



今年も1年間ありがとうございました



お客様のおかげで無事に2024年を過ごすことができました。
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。



大晦日といえば年越しそば！別名がある？



大晦日に食べる年越しそばですが、実は別名とさまざまないわれがあります。

【長寿そば】

そばは細くて長いため、そばのように寿命が延びて長生きできるようにと願いがこめられました。

【縁切りそば】

そばは比較的切れやすいため、その年の苦労や悪縁などと縁が切れるととらえ、大晦日に食べられました。

【福そば】

金細工師は、飛び散った金を集める際、そば粉で作った団子を使っていたため、
そばは金を集める縁起物とされ、金運上昇を願いました。

いろいろな思いが込められて、年越しそばは昔から食べられているんですね。

皆さんも年越しそばを食べる時、1年を振り返り、新しい年が良い年になるように

