



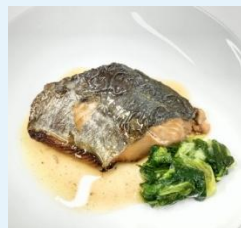
# 令和7年11月 献立表

## ブラッシュアップメニュー

さわらの身が硬く、パサつくというご意見をいただいておりますのでブラッシュアップしました。焼成の設定は過加熱を防ぎつつ、安全に食べることができる温度と時間に調整することで身が硬くなりすぎないように改善しました。

### さわらのみりん焼き

焼成前に付け込み液に付けることで保水効果をUPしパサつきを改善しました。また、漬け込み段階で味をしみ込ませることでしっかりとした



### さわらのからし焼き

調味液に付け込んでから焼くことで、味は良く染み込み、見た目は焼き感が出るよう仕上げました。からしの風味も程よく感じていただけます。



商品に関するご意見、ご感想などを気軽に入力していただけるフォームです。QRコードを読み取っていただくと入力フォームに移ります。  
ご意見、ご感想お待ちしております。



<https://forms.gle/eCgcPhsnhqa34Cjt5>

### さわらのみりん焼き ブラッシュアップに関するアンケート

ご回答お待ちしております。

(回答時間1分程度)



<https://forms.gle/6JKZJU0u8ZPr8zKS8>

### さわらのからし焼き ブラッシュアップに関するアンケート

ご回答お待ちしております。

(回答時間1分程度)



<https://forms.gle/vTxYnuxBMuWDPHsK8>



～2026年 迎春おせち～

# 燦<sup>さん</sup>

待望の新発売！

## 一段重ムースおせち

＜お品書き＞ 【6品一人前】

- ・えび
- ・ぶり照焼
- ・さつま芋
- ・黒豆
- ・にんじんの和風あんかけ
- ・たけのこ和風あんかけ

ご予約受付中

早割特典締切 : 11月7日(金)  
ご注文締切 : 11月21日(金)  
ムースタイプ締切 : 10月20日(月)

＜共通商品情報＞

- 冷凍発送
- サイズ12.5cm×12.5cm×5.5cm
- 魚は骨なしではございません。
- 冷蔵庫内もしくは冷暗所で12～16時間、ムースタイプは4時間程度解凍をしてください。お召し上がりの1～3時間前に解凍状態をお確かめください。
- 内容が一部変更になる場合がございます。あらかじめご了承ください。



“もう 刻まなくていい”

ムースタイプだから

きざみ食・ミキサー食にも対応



## 一段重おせち 【12品一人前】

＜お品書き＞

- ・紅白かまぼこ
- ・だて巻き
- ・えびしんじょ
- ・数の子
- ・ぶり照焼
- ・結び昆布
- ・中むきえび
- ・若桃甘露煮
- ・さつま芋きんとん
- ・さつま芋甘露煮
- ・黒豆
- ・紅白なます

価格など各種お問い合わせ先 TEL0852-20-2400 (9:30～17:00)

# 11月献立表

モルツウェル株式会社

島根県松江北陵町18番地1 TEL 0852-20-2400

常食

期間：2025/10/27～11/2

|         | 10/27 (月)                                                                                                                   | 10/28 (火)                                                                                                                                                                                      | 10/29 (水)                                                                                                                         | 10/30 (木)                                                                                                                               | 10/31 (金)                                                                                                                         | 11/1 (土)                                                                                                                                                                           | 11/2 (日)                                                                                                                               |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 朝食      | 米飯<br>エビ大根<br>れんこんと鶏の煮物<br>                | パン<br>大豆のトマト煮<br>チンゲン菜のツナ和え<br>                                                                               | 米飯<br>炒り豆腐<br>ひじきの煮物<br>                        | 米飯<br>がんもの煮合わせ<br>大根しりしり<br>                         | 米飯<br>大根と牛肉のｺｺﾁ煮<br>春菊とちくわの煮浸し<br>             | 米飯<br>厚揚げ豆腐の肉味噌かけ<br>さつま芋サラダ<br>                                                                | 米飯<br>麩と卵の煮物<br>しろ菜のお浸し<br>                         |
| 昼食      | 米飯<br>メンチカツ<br>ちくわと人参の炒り煮<br>冬瓜のピクルス<br>  | [ A ]<br>米飯 100 g<br>カレーうどん<br>さつま芋と昆布の煮物<br>小松菜の海苔和え<br>[ B ]<br>米飯<br>豚の生姜炒め<br>さつま芋と昆布の煮物<br>小松菜の海苔和え<br> | 米飯<br>鶏の照り煮<br>具沢山野菜のﾄﾏﾄｽｰﾌﾟ 煮<br>もやしの酢の物<br>  | 米飯<br>豚肉のにんにく味噌炒め<br>菜の花の煮浸し<br>ブロッコリーのドレッシング和え<br> | 米飯<br>あじの生姜煮<br>南瓜のごままぶし<br>ほうれん草と揚げのお浸し<br>  | 米飯<br>めばるの煮つけ<br>れんこんと人参の煮物<br>玉葱のマヨネーズ和え<br>                                                  | 米飯<br>キャベツと豚肉の生姜蒸し<br>かぼちゃと昆布の煮物<br>青じそ香る人参サラダ<br> |
| 夕食      | 米飯<br>さわらの西京焼き<br>かぼちゃの煮物<br>マカロニサラダ<br> | 米飯<br>赤魚の煮つけ<br>春菊の煮浸し<br>なますの落花生味噌和え<br>                                                                   | 米飯<br>さばのからし焼き<br>薩摩揚げの炒り煮<br>ピーマンのうま味ナムル<br> | 米飯<br>白身魚のバジル焼き<br>かに風味かまぼこ磯辺天ぷら<br>いんげんのおかか和え<br> | 米飯<br>豚すき焼き<br>ひじきと姫竹の煮物<br>ハムと野菜のマリネサラダ<br> | [ A ]<br>そぼろちらし寿司<br>もやし炒め<br>大根の白だし漬け<br>[ B ]<br>米飯<br>ハヤシソースハンバーグ<br>もやし炒め<br>大根の白だし漬け<br> | 米飯<br>カレイの若狭焼き<br>なすの煮物<br>3種の豆と豆乳のサラダ<br>        |
| 一日分の摂取量 | エネルギー 1,465kcal<br>蛋白質 43.3g<br>脂質 30.2g<br>炭水化物 241.4g<br>食塩 4.9g                                                          | [A]<br>エネルギー 1407kcal<br>蛋白質 50.2g<br>脂質 30.0g<br>炭水化物 228.6g<br>食塩 9.3g<br>[B]<br>エネルギー 1385kcal<br>蛋白質 48.1g<br>脂質 33.3g<br>炭水化物 213.9g<br>食塩 5.9g                                           | エネルギー 1,462kcal<br>蛋白質 53.2g<br>脂質 36.5g<br>炭水化物 216.6g<br>食塩 5.4g                                                                | エネルギー 1,465kcal<br>蛋白質 49.4g<br>脂質 41.9g<br>炭水化物 211.2g<br>食塩 4.1g                                                                      | エネルギー 1,428kcal<br>蛋白質 47.6g<br>脂質 31.4g<br>炭水化物 225.9g<br>食塩 4.6g                                                                | [A]<br>エネルギー 1366kcal<br>蛋白質 43.3g<br>脂質 26.6g<br>炭水化物 224.1g<br>食塩 5.6g<br>[B]<br>エネルギー 1403kcal<br>蛋白質 45.8g<br>脂質 29.2g<br>炭水化物 228.6g<br>食塩 5.2g                               | エネルギー 1,450kcal<br>蛋白質 47.1g<br>脂質 37.6g<br>炭水化物 222.6g<br>食塩 4.7g                                                                     |

※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 平井康平

11月献立表

モルツウェル株式会社  
島根県松江北陵町18番地1 TEL 0852-20-2400

常食  
期間：2025/11/3～11/9

|         | 11/3（月）                                                                                                                                                                                       | 11/4（火）                                                                                                                                | 11/5（水）                                                                                                                                | 11/6（木）                                                                                                                         | 11/7（金）                                                                                                                                   | 11/8（土）                                                                                                                               | 11/9（日）                                                                                                                             |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 朝食      | 米飯<br>花高野巻きの煮合わせ<br>オニオンとハムのサラダ<br>                                                                          | パン<br>ウインナーと卵のキャップ炒め<br>春雨サラダしそ風味<br>                 | 米飯<br>エビの彩りしんじょう<br>里芋の煮っころがし<br>                    | 米飯<br>お豆のコンソメ煮<br>千切り大根の酢漬け<br>              | 米飯<br>厚焼き玉子<br>もやしのごま酢<br>                             | 米飯<br>大豆のトマト煮<br>大根のおかかマヨ和え<br>                    | 米飯<br>八幡巻き<br>白菜とカニカマのお浸し<br>                    |
| 昼食      | [ A ]<br>米飯<br>エビフライ<br>ｶﾌﾙﾋﾟｰﾏﾝとﾂﾅの炒り煮<br>ポテトサラダ<br>[ B ]<br>米飯<br>バジルチキン<br>ｶﾌﾙﾋﾟｰﾏﾝとﾂﾅの炒り煮<br>ポテトサラダ<br> | 米飯<br>さわらのみりん焼き 改善<br>カリフラワーのクリーム煮<br>ほうれん草のごま和え<br> | 米飯<br>あじの煮つけ<br>小松菜とｶﾌﾙﾋﾟｰの煮浸し<br>マカたまサラダ<br>       | 米飯<br>甘辛ダレの唐揚げ<br>ひじきの煮物<br>しろ菜のカニカマ和え<br>  | 米飯<br>白身魚の蒸し煮<br>ちくわの煮物<br>ｷﾝｹﾝﾖｰﾐﾅとしらすのお浸し<br>       | 米飯<br>鶏の青じそソース<br>揚げ茄子といんげんの生姜餡<br>ピーマンマリネ<br>    | ゆかりごはん<br>さばの照り煮<br>金時煮豆<br>ほうれん草とｺｰﾝのお浸し<br>   |
| 夕食      | 米飯<br>さばの味噌煮<br>菜の花とカニカマの煮浸し<br>えのきと若布の和え物<br>                                                             | 米飯<br>豚の甘辛煮<br>白菜の洋風煮浸し<br>なます<br>                  | 米飯<br>鶏肉とブロッコリーの塩炒め<br>キャベツとツナの卵炒め<br>スパゲティサラダ<br> | 米飯<br>赤魚のねぎ蒸し<br>かぼちゃのふわふわ豆腐<br>ごぼうサラダ<br> | 米飯<br>豚肉の野菜炒め<br>きんぴられんこん<br>ｶﾘﾌﾗﾜｰとｱｽﾊﾟﾗｸﾞのｻﾗﾀﾞ<br> | 米飯<br>さわらのからし焼き 改善<br>さつま芋の甘露煮<br>こんにゃくのゆず和え<br> | 米飯<br>照り焼きハンバーグ<br>キャベツとハムの白だし煮<br>オニオンサラダ<br> |
| 一日分の摂取量 | [A]<br>エネルギー 1465kcal<br>蛋白質 37.5g<br>脂質 41.0g<br>炭水化物 225.5g<br>食塩 4.2g<br>[B]<br>エネルギー 1453kcal<br>蛋白質 45.4g<br>脂質 40.8g<br>炭水化物 216.3g<br>食塩 4.0g                                          | エネルギー 1,407kcal<br>蛋白質 53.1g<br>脂質 40.8g<br>炭水化物 200.1g<br>食塩 6.6g                                                                     | エネルギー 1,402kcal<br>蛋白質 56.2g<br>脂質 27.3g<br>炭水化物 223.2g<br>食塩 5.5g                                                                     | エネルギー 1,415kcal<br>蛋白質 45.0g<br>脂質 32.9g<br>炭水化物 220.3g<br>食塩 5.6g                                                              | エネルギー 1,385kcal<br>蛋白質 46.9g<br>脂質 32.8g<br>炭水化物 212.9g<br>食塩 6.0g                                                                        | エネルギー 1,415kcal<br>蛋白質 45.8g<br>脂質 31.2g<br>炭水化物 225.9g<br>食塩 4.8g                                                                    | エネルギー 1,435kcal<br>蛋白質 46.9g<br>脂質 30.4g<br>炭水化物 238.7g<br>食塩 6.0g                                                                  |

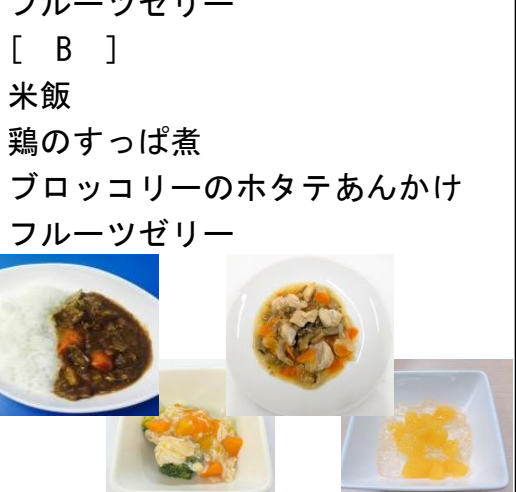
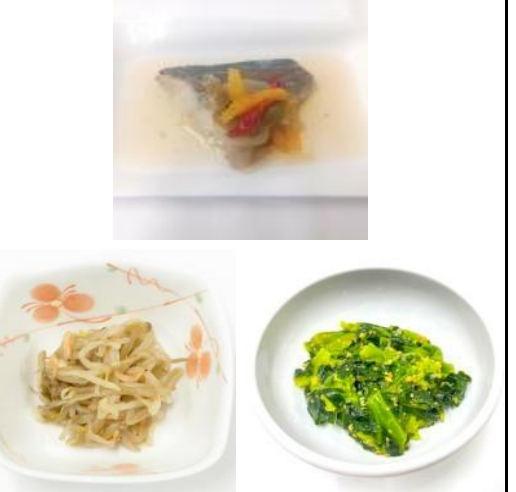
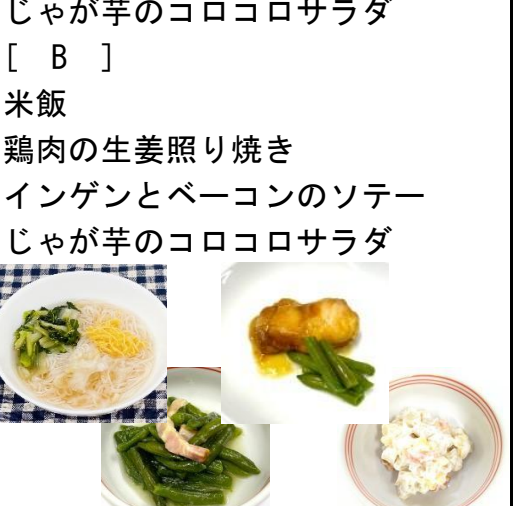
※写真と実物では付け合せ等が異なる場合がありますのでご了承ください。

管理栄養士 平井康平

11月献立表

モルツウェル株式会社  
島根県松江北陵町18番地1 TEL 0852-20-2400

常食  
期間：2025/11/10～11/16

|         | 11/10 (月)                                                                                                                              | 11/11 (火)                                                                                                                                     | 11/12 (水)                                                                                                                                                                                                    | 11/13 (木)                                                                                                                               | 11/14 (金)                                                                                                                                                                                                                           | 11/15 (土)                                                                                                                                           | 11/16 (日)                                                                                                                                    |
|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 朝食      | <p>パン<br/>ふんわり卵の甘酢あんかけ<br/>じゃが芋と玉葱の炒め物</p>            | <p>米飯<br/>炒り豆腐<br/>カリフラワーの甘酢</p>                             | <p>米飯<br/>がんもの煮合わせ<br/>キャベツとしらすの甘酢</p>                                                                                     | <p>米飯<br/>チーズオムレツ<br/>きのこ煮</p>                       | <p>米飯<br/>かに風味あんかけしんじょう<br/>切り干し大根の炒め煮</p>                                                                                                       | <p>米飯<br/>ベーコンと卵の洋風煮<br/>トマトペンネサラダ</p>                           | <p>米飯<br/>炒り鶏<br/>なすの揚げびたし</p>                            |
| 昼食      | <p>米飯<br/>豚肉のオスターソース炒め<br/>小松菜と揚げの煮浸し<br/>人参サラダ</p>  | <p>米飯<br/>鮭の香味野菜パン粉焼き<br/>切干と薩摩揚げの煮物<br/>かぼちゃサラダ</p>        | <p>[ A ]<br/>米飯<br/>ビーフカレー<br/>ブロッコリーのホタテあんかけ<br/>フルーツゼリー<br/>[ B ]<br/>米飯<br/>鶏のすっぱ煮<br/>ブロッコリーのホタテあんかけ<br/>フルーツゼリー</p>  | <p>米飯<br/>ホッケの塩焼き<br/>きんぴらごぼう<br/>チンゲン菜と人参のお浸し</p>  | <p>米飯<br/>たらのあんかけ<br/>ひじきと竹輪の煮物<br/>マカロニサラダ</p>                                                                                                 | <p>米飯<br/>ぎせい豆腐の野菜あんかけ<br/>コンニャクと薩摩揚げの炒煮<br/>ほうれん草としらすのお浸し</p>  | <p>米飯<br/>焼きあじの南蛮漬け<br/>もやしと桜エビの炒め物<br/>小松菜のピーナッツ和え</p>  |
| 夕食      | <p>米飯<br/>赤魚の煮つけ<br/>もやしのカレー炒め<br/>オクラのごま和え</p>     | <p>米飯<br/>鶏唐揚げの野菜あんかけ<br/>菜の花とかまぼこの煮浸し<br/>ひじきとツナのサラダ</p>  | <p>米飯<br/>さわらの煮つけ<br/>さつま芋のオレンジ煮<br/>3色野菜の中華風ごま和え</p>                                                                    | <p>米飯<br/>豚の生姜炒め<br/>ごった煮<br/>小松菜のツナ和え</p>         | <p>[ A ]<br/>米飯 100 g<br/>鶏だし香るにゅうめん<br/>インゲンとベーコンのソテー<br/>じゃが芋のコロコロサラダ<br/>[ B ]<br/>米飯<br/>鶏肉の生姜照り焼き<br/>インゲンとベーコンのソテー<br/>じゃが芋のコロコロサラダ</p>  | <p>米飯<br/>さばのみりん焼き<br/>かぶのさっぱり煮<br/>若布とツナの酢の物</p>              | <p>米飯<br/>豚肉の野菜炒め<br/>冬瓜のとろみ煮<br/>はるさめサラダ</p>           |
| 一日分の摂取量 | <p>エネルギー 1,410kcal<br/>蛋白質 48.9g<br/>脂質 42.8g<br/>炭水化物 198.1g<br/>食塩 5.5g</p>                                                          | <p>エネルギー 1,371kcal<br/>蛋白質 49.9g<br/>脂質 25.7g<br/>炭水化物 225.8g<br/>食塩 5.5g</p>                                                                 | <p>[A]<br/>エネルギー 1437kcal<br/>蛋白質 42.6g<br/>脂質 23.0g<br/>炭水化物 249.2g<br/>食塩 5.5g</p> <p>[B]<br/>エネルギー 1362kcal<br/>蛋白質 55.6g<br/>脂質 16.9g<br/>炭水化物 235.7g<br/>食塩 4.6g</p>                                    | <p>エネルギー 1,394kcal<br/>蛋白質 45.9g<br/>脂質 30.2g<br/>炭水化物 218.5g<br/>食塩 5.7g</p>                                                           | <p>[A]<br/>エネルギー 1378kcal<br/>蛋白質 43.2g<br/>脂質 28.3g<br/>炭水化物 226.6g<br/>食塩 8.4g</p> <p>[B]<br/>エネルギー 1371kcal<br/>蛋白質 46.4g<br/>脂質 28.4g<br/>炭水化物 220.6g<br/>食塩 5.9g</p>                                                           | <p>エネルギー 1,435kcal<br/>蛋白質 45.6g<br/>脂質 35.5g<br/>炭水化物 220.3g<br/>食塩 4.9g</p>                                                                       | <p>エネルギー 1,471kcal<br/>蛋白質 48.0g<br/>脂質 41.6g<br/>炭水化物 215.4g<br/>食塩 5.6g</p>                                                                |

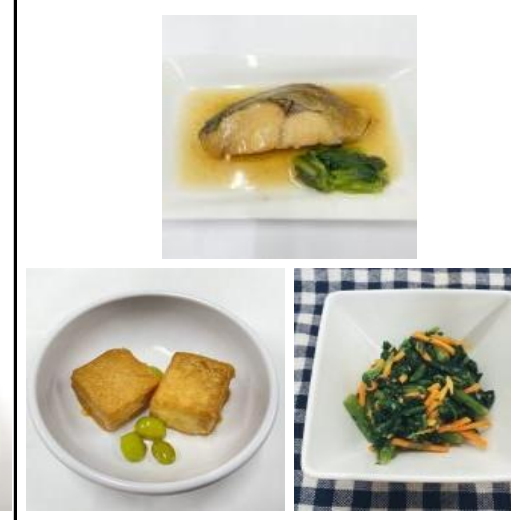
※写真と実物では付け合せ等が異なる場合がありますのでご了承ください。

管理栄養士 平井康平

11月献立表

モルツウェル株式会社  
島根県松江北陵町18番地1 TEL 0852-20-2400

常食  
期間：2025/11/17～11/23

|         | 11/17 (月)                                                                                                                                           | 11/18 (火)                                                                                                                                 | 11/19 (水)                                                                                                                                              | 11/20 (木)                                                                                                                                   | 11/21 (金)                                                                                                                                                                                        | 11/22 (土)                                                                                                                                   | 11/23 (日)                                                                                                                                      |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 朝食      | <div>米飯<br/>豆乳よせ<br/>大根しりしり</div>                                  | <div>パン<br/>トマトスクランブル&amp;ウイナーセット<br/>蒸し鶏のマリネ</div>      | <div>米飯<br/>鶏と大豆の煮物<br/>カリフラワーの甘酢</div>                              | <div>米飯<br/>だし巻き卵<br/>たけのこの木の芽和え</div>                   | <div>米飯<br/>五目豆煮<br/>さつま芋と小松菜の和風生姜あん</div>                                                                    | <div>米飯<br/>枝豆のふわふわ豆腐<br/>オニオンとハムのサラダ</div>              | <div>米飯<br/>スペイン風オムレツ<br/>じゃが芋の洋風煮</div>                    |
| 昼食      | <div>米飯<br/>カレーロール<br/>じゃが芋とマッシュルームのソテー<br/>ブロッコリーのカラフルサラダ</div>  | <div>米飯<br/>鶏のにんにくだれ煮<br/>エビ団子の旨煮<br/>人参とツナのサラダ</div>   | <div>米飯<br/>赤魚の生姜煮<br/>かぼちゃの煮物<br/>蓮根とたらこの柚子和え</div>                | <div>米飯<br/>塩豚<br/>ほうれん草としらすの煮浸し<br/>もやしの酢の物</div>      | <div>[ A ]<br/>ツナちらし寿司<br/>ひじきと舞茸の煮物<br/>菜の花のお浸し<br/>[ B ]<br/>米飯<br/>さばの梅煮<br/>ひじきと舞茸の煮物<br/>菜の花のお浸し</div>  | <div>米飯<br/>さわらのケチャップ和え<br/>卵の花炒り<br/>チンゲン菜の菜種和え</div>  | <div>米飯<br/>鶏のゆず塩ソテー<br/>ぜんまいと揚げの煮物<br/>切干とひじきのツマヨリ</div>  |
| 夕食      | <div>米飯<br/>ぶりの煮つけ<br/>木の葉しんじょうの煮物<br/>春菊と人参のお浸し</div>           | <div>米飯<br/>豆腐の中華風うま煮<br/>薩摩揚げの炒り煮<br/>ふきのおかか和え</div>  | <div>米飯<br/>洋風チーズ入りハンバーグ<br/>いんげんの和風風味ソテー<br/>ツナマヨコーンの大根サラダ</div>  | <div>米飯<br/>めばるの山椒焼き<br/>三色煮豆<br/>キャベツのドレッシング和え</div>  | <div>米飯<br/>タンドリーチキン<br/>大根と竹輪の煮物<br/>ハムと野菜のマリネサラダ</div>                                                    | <div>米飯<br/>豚すき焼き<br/>かぶの煮物<br/>3種の豆と豆乳のサラダ</div>      | <div>米飯<br/>あじの煮つけ<br/>厚揚げの生姜煮<br/>春菊のごま和え</div>          |
| 一日分の摂取量 | エネルギー 1,432kcal<br>蛋白質 41.0g<br>脂質 36.2g<br>炭水化物 227.1g<br>食塩 4.6g                                                                                  | エネルギー 1,424kcal<br>蛋白質 55.3g<br>脂質 40.0g<br>炭水化物 202.6g<br>食塩 6.8g                                                                        | エネルギー 1,408kcal<br>蛋白質 45.1g<br>脂質 27.8g<br>炭水化物 229.7g<br>食塩 5.3g                                                                                     | エネルギー 1,437kcal<br>蛋白質 49.6g<br>脂質 32.5g<br>炭水化物 225.3g<br>食塩 5.2g                                                                          | [A]<br>エネルギー 1323kcal<br>蛋白質 42.7g<br>脂質 23.0g<br>炭水化物 220.6g<br>食塩 5.6g<br>[B]<br>エネルギー 1429kcal<br>蛋白質 47.7g<br>脂質 33.1g<br>炭水化物 222.3g<br>食塩 5.9g                                             | エネルギー 1,511kcal<br>蛋白質 48.6g<br>脂質 45.0g<br>炭水化物 216.2g<br>食塩 5.2g                                                                          | エネルギー 1,395kcal<br>蛋白質 50.9g<br>脂質 31.1g<br>炭水化物 217.4g<br>食塩 4.7g                                                                             |

※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 平井康平

11月献立表

モルツウェル株式会社  
島根県松江北陵町18番地1 TEL 0852-20-2400

常食  
期間：2025/11/24～11/30

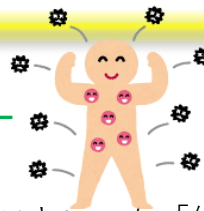
|         | 11/24 (月)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 11/25 (火)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 11/26 (水)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 11/27 (木)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 11/28 (金)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 11/29 (土)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 11/30 (日)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 朝食      | <div>米飯<br/>大豆としらすの煮物<br/>玉ねぎと若布のナムル</div> <div></div>                                                                                                                                                                                                                                                                   | <div>米飯<br/>豆乳仕立ての野菜蒸し<br/>なすの煮物</div> <div></div>                                                                                                       | <div>パン<br/>オムレツ<br/>三色ピーマンのおかか和え</div> <div></div>                                                                                                             | <div>米飯<br/>花高野巻きの煮合わせ<br/>ごぼうサラダ</div> <div></div>                                                                                                                                                                                                                                                         | <div>米飯<br/>かぼちゃのふわふわ豆腐<br/>若布と錦糸卵の中華和え</div> <div></div>                                                                                                    | <div>米飯<br/>チーズ入りスクランブルエッグ<br/>青じそ香るひじきサラダ</div> <div></div>                                                                                                   | <div>米飯<br/>豆腐と豚肉の柳川風<br/>小松菜とちくわのお浸し</div> <div></div>                                                                                                      |
| 昼食      | <div>[ A ]<br/>米飯 100g<br/>肉うどん<br/>ほうれん草の煮浸し<br/>カリフラワーのゆかり和え<br/>[ B ]<br/>米飯<br/>豚肉のにんにく味噌炒め<br/>ほうれん草の煮浸し<br/>カリフラワーのゆかり和え</div> <div></div> | <div>米飯<br/>さばの生煮<br/>ふわふわ豆腐のもずく煮<br/>人参と竹輪のごま和え</div> <div></div>    | <div>米飯<br/>豚肉のデミソース煮<br/>さつま芋のオレンジ煮<br/>ブロッコリーのドレッシング和え</div> <div></div> | <div>米飯<br/>さわらの山椒焼き<br/>切干と薩摩揚げの煮物<br/>小松菜のピーナッツ和え</div> <div></div>                                                                                                                                                  | <div>米飯<br/>ホキの煮つけ<br/>里芋のそぼろ煮<br/>チンゲン菜のお浸し</div> <div></div>          | <div>米飯<br/>チキン南蛮<br/>キャベツの洋風煮<br/>ほうれん草のカニカマ和え</div> <div></div>         | <div>米飯<br/>ぶりの照り焼き<br/>かぼちゃと昆布の煮物<br/>ブロッコリーのカラフルサラダ</div> <div></div> |
| 夕食      | <div>米飯<br/>赤魚の中華あんかけ<br/>がんもとれんこんの煮物<br/>大根葉の和え物</div> <div></div>                                                                                                                                                               | <div>米飯<br/>鶏肉のバーベキュー焼き<br/>キャベツのソテー<br/>ポテトサラダ</div> <div></div> | <div>米飯<br/>カレイの味噌煮<br/>細切り昆布の煮物<br/>菜の花のお浸し</div> <div></div>         | <div>[ A ]<br/>チキンカレーライス<br/>お豆のコンソメ煮<br/>フルーツゼリー<br/>[ B ]<br/>米飯<br/>鶏肉と玉葱の甘ポン酢煮<br/>お豆のコンソメ煮<br/>フルーツゼリー</div> <div></div> | <div>米飯<br/>なすと豚肉のポン酢だれ<br/>人参と揚げの炒め煮<br/>オニオンサラダ</div> <div></div> | <div>米飯<br/>白身魚のバジル焼き<br/>もやし炒め<br/>ｶﾏﾌﾞﾜｰとﾂﾅのｻﾜｰ漬ｹ</div> <div></div> | <div>米飯<br/>鶏の照り煮<br/>きんぴられんこん<br/>マカたまサラダ</div> <div></div>        |
| 一日分の摂取量 | <div>[A]<br/>エネルギー 1370kcal<br/>蛋白質 45.9g<br/>脂質 27.9g<br/>炭水化物 223.1g<br/>食塩 8.6g</div> <div>[B]<br/>エネルギー 1368kcal<br/>蛋白質 46.0g<br/>脂質 34.0g<br/>炭水化物 205.1g<br/>食塩 5.5g</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <div>エネルギー 1,487kcal<br/>蛋白質 45.5g<br/>脂質 43.3g<br/>炭水化物 219.5g<br/>食塩 5.2g</div>                                                                                                                                                                                                                                          | <div>エネルギー 1,370kcal<br/>蛋白質 51.9g<br/>脂質 33.9g<br/>炭水化物 211.8g<br/>食塩 5.1g</div>                                                                                                                                                                                                                                                    | <div>[A]<br/>エネルギー 1380kcal<br/>蛋白質 45.7g<br/>脂質 23.1g<br/>炭水化物 232.0g<br/>食塩 5.2g</div> <div>[B]<br/>エネルギー 1377kcal<br/>蛋白質 50.9g<br/>脂質 24.0g<br/>炭水化物 220.4g<br/>食塩 4.0g</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <div>エネルギー 1,423kcal<br/>蛋白質 43.2g<br/>脂質 38.3g<br/>炭水化物 215.9g<br/>食塩 5.4g</div>                                                                                                                                                                                                                                                  | <div>エネルギー 1,420kcal<br/>蛋白質 45.3g<br/>脂質 36.5g<br/>炭水化物 216.8g<br/>食塩 5.6g</div>                                                                                                                                                                                                                                                    | <div>エネルギー 1,397kcal<br/>蛋白質 49.5g<br/>脂質 28.9g<br/>炭水化物 227.0g<br/>食塩 4.9g</div>                                                                                                                                                                                                                                                  |

※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



## 免疫力を高めよう！



寒くなってくる11月！体調を崩していませんか？

免疫機能は体力、視力、聴力、年齢とともに低下しています。免疫とは、細菌やウイルスといった「体に害がある菌」をいち早く発見し、攻撃・除去をして抵抗力をつくり自分の体を守る働きをしています。病気になることなく、元気に過ごしていくために免疫力を高める方法をご紹介します。



Q免疫を高めるにはどうすればいいの？

A.腸内環境を改善し、働きを**活発**にすればいい！！

- ①栄養バランスの良い食事をとること
- ②体を動かしストレスをためず、しっかり休むことが大切です。

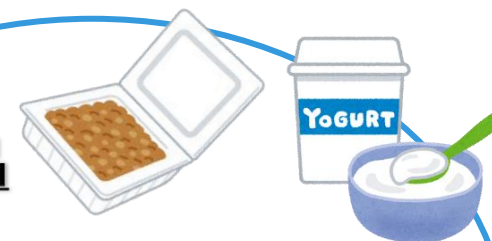
## 免疫力を高める食品

### きのこ類



食物繊維やミネラルが豊富に含まれており、腸の働きを整える効果があると言われています。なかでも、食物繊維の1種である「 $\beta$ グルカン」には、悪玉菌を抑え善玉菌を増殖する働きがあります。

### 発酵食品



納豆や漬物の植物性乳酸菌は胃酸に比較的に強いので消化吸収されことなく生きて腸にまで届きやすいとされています。結果、腸内のビフィズス菌や乳酸菌などの善玉菌が増えると腸の働きが活発になります。