

令和7年12月 献立表



ブラッシュアップメニュー

さわらのごま煮



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。

ごま煮は煮汁にとろみをつけてより食べやすくなるよう改善しました。

幽庵焼きは焼き感がでるよう改善し、風味をUPしました。

アンケート回答のご協力をよろしくお願いいたします。

(回答時間1分程度)

さわらの幽庵焼き

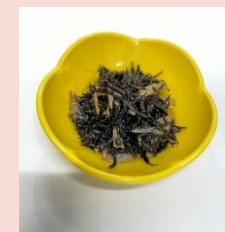
商品に関するご意見、ご感想などを気軽に入力していただけるフォームです。QRコードを読み取っていただくと入力フォームに移ります。
ご意見、ご感想お待ちしております。



新メニュー

ひじきと玉ねぎの和風サラダ

ほしひじきの旨みと、玉ねぎの爽やかさが絶妙なサラダです。ごま油の香ばしさと、ゆずドレッシングのさっぱり感が後を引くおいしさで



オクラのおかか和え

彩りと風味が引き立つ、さっぱりした副菜です。ねばりのあるオクラと香り豊かな風味のかつお節を醤油で和えた、食べやすく上品な一品です。

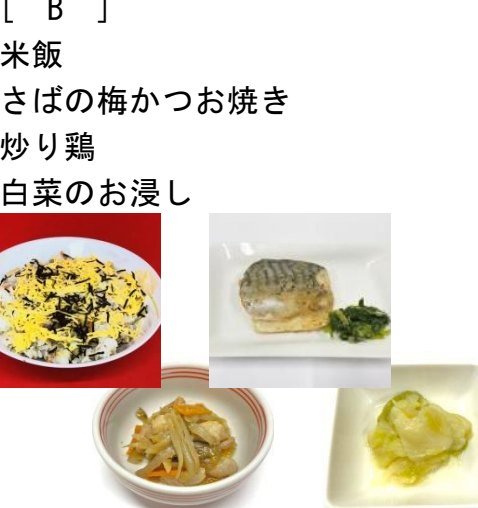


モルツウェル 株式会社

12月献立表

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

常食
期間：2025/12/1～12/7

	12/1（月）	12/2（火）	12/3（水）	12/4（木）	12/5（金）	12/6（土）	12/7（日）
朝食	米飯 エビ大根 もやしとあげの酢の物 牛乳 	米飯 高野豆腐の卵とじ カラフルピーマン炒め 牛乳 	米飯 豚肉と玉ねぎの炒め物 若布とカニカマの酢の物 牛乳 	パン ふんわり卵の甘酢あんかけ コールスローサラダ 牛乳 	米飯 大豆煮 コンニャクと竹輪の炒め煮 牛乳 	米飯 厚焼き玉子 えのきとわかめの中華和え 牛乳 	米飯 鶏大根煮 さつま芋と昆布の煮物 牛乳 
昼食	米飯 照り焼きハンバーグ 薩摩揚げの炒り煮 チンゲン菜のツナ和え 	米飯 めばるのハーブ焼き しろ菜と人参の煮浸し カリフラワーとアスパラのサラダ 	米飯 五目豆腐の銀あんかけ 大根しりしり スパゲティサラダ 	米飯 豚の甘辛煮 揚げ茄子の生姜あん オクラのおかか和え NEW 	[A] 焼きサバ寿司 炒り鶏 白菜のお浸し [B] 米飯 さばの梅かつお焼き 炒り鶏 白菜のお浸し 	米飯 鶏肉の生姜照り焼き カリフラワーのクリーム煮 玉葱のマヨネーズ和え 	米飯 赤魚の味噌煮 かぶのさっぱり煮 もやしの酢の物 
夕食	米飯 あじの生姜煮 金時煮豆 人参サラダ 	米飯 塩豚 じゃが芋と玉葱の炒め物 蒸し鶏のマリネ 	米飯 鶏のすっぱ煮 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 	米飯 豆腐の中華風うま煮 ほうれん草しゅうまい ポテトサラダ（たらこ味） 	米飯 さわらのみりん焼き 里芋の煮っころがし 無限ピーマンサラダ 	米飯 豚肉の南蛮漬け エビの彩りしんじょう しろ菜のお浸し 
一日分の摂取量	エネルギー 1,518kcal 蛋白質 55.1g 脂質 28.1g 炭水化物 247.7g 食塩 5.7g	エネルギー 1,504kcal 蛋白質 51.5g 脂質 40.4g 炭水化物 221.2g 食塩 5.2g	エネルギー 1,582kcal 蛋白質 54.2g 脂質 36.6g 炭水化物 244.0g 食塩 5.3g	エネルギー 1,545kcal 蛋白質 59.0g 脂質 50.6g 炭水化物 205.2g 食塩 6.1g	[A] エネルギー 1542kcal 蛋白質 52.0g 脂質 37.8g 炭水化物 228.7g 食塩 6.1g [B] エネルギー 1633kcal 蛋白質 53.1g 脂質 47.3g 炭水化物 232.9g 食塩 5.2g	エネルギー 1,500kcal 蛋白質 55.8g 脂質 36.6g 炭水化物 221.7g 食塩 5.9g	エネルギー 1,576kcal 蛋白質 53.4g 脂質 39.7g 炭水化物 238.6g 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。

12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：2025/12/8～12/14

	12/8（月）	12/9（火）	12/10（水）	12/11（木）	12/12（金）	12/13（土）	12/14（日）
朝食	米飯 薩摩揚げの煮合わせ いんげんのごま和え 牛乳 	米飯 高野豆腐と芽ひじきの煮物 カリフラワーの甘酢 牛乳 	米飯 鶏と大豆の煮物 キャベツと人参のサラダ 牛乳 	パン スクランブルエッグ 白菜の洋風煮浸し 牛乳 	米飯 八幡巻き さつま芋のオレンジ煮 牛乳 	米飯 麩と卵の煮物 豆乳よせ 牛乳 	米飯 だし巻き卵 小松菜とキャベツの煮浸し 牛乳 
昼食	米飯 若鶏の唐揚げ じゃが芋の煮っころがし 小松菜と揚げのお浸し 	米飯 豚肉のスタミナ炒め かぼちゃの煮物 菜の花のカニカマ和え 	米飯 焼きあじの南蛮漬け 枝豆のふわふわ豆腐 ピーマンマリネ 	米飯 バジルチキン パセリ菜と人参の煮浸し なます 	米飯 さわらの生姜煮 もやし炒め ほうれん草のお浸し 	米飯 鶏の照り煮 ごった煮 カリフラワーのゆかり和え 	米飯 ぎせい豆腐の野菜あんかけ 春菊の煮浸し オニオンサラダ 
夕食	米飯 カレーのソテー なすの煮物 人参とツナのサラダ 	米飯 たら煮つけ お豆のコンソメ煮 春雨サラダしそ風味 	[A] ポークカレーライス もやしと桜エビの炒め物 フルーツゼリー [B] 米飯 豚肉のデミソース煮 もやしと桜エビの炒め物 フルーツゼリー 	米飯 ホキの中華あんかけ がんもとれんこんの煮物 ブロッコリーのドレッシング和え 	米飯 豚肉のチャブチェ風 たらこと若布のさっと煮 菜の花と人参のお浸し 	米飯 さばの味噌煮 ひじきとキャベツの煮物 大根の白だし漬け 	混ぜ込み青菜ご飯（混ぜ込み） 鶏の旨煮 ちくわと人参の炒り煮 いんげんのピーナッツ和え 
一日分の摂取量	エネルギー 1,582kcal 蛋白質 56.6g 脂質 36.3g 炭水化物 246.1g 食塩 5.5g	エネルギー 1,506kcal 蛋白質 52.9g 脂質 31.9g 炭水化物 240.4g 食塩 6.0g	[A] エネルギー 1592kcal 蛋白質 48.4g 脂質 38.8g 炭水化物 248.3g 食塩 6.5g [B] エネルギー 1650kcal 蛋白質 56.3g 脂質 46.2g 炭水化物 237.9g 食塩 5.0g	エネルギー 1,504kcal 蛋白質 57.6g 脂質 47.8g 炭水化物 202.4g 食塩 6.3g	エネルギー 1,509kcal 蛋白質 55.8g 脂質 35.7g 炭水化物 229.5g 食塩 4.8g	エネルギー 1,564kcal 蛋白質 53.4g 脂質 43.2g 炭水化物 228.9g 食塩 5.0g	エネルギー 1,520kcal 蛋白質 53.7g 脂質 34.1g 炭水化物 231.7g 食塩 7.0g

※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 足岡侑柚

12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：2025/12/15～12/21

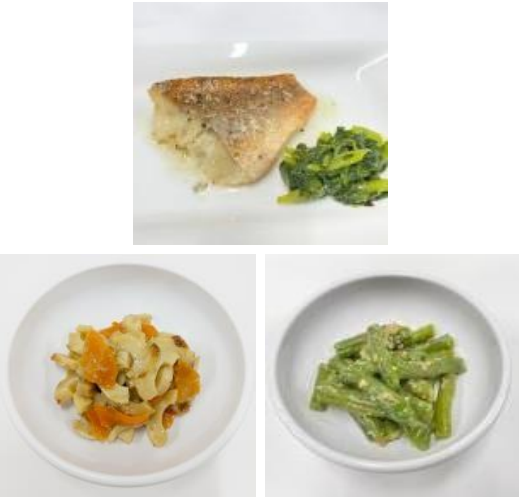
	12/15（月）	12/16（火）	12/17（水）	12/18（木）	12/19（金）	12/20（土）	12/21（日）
朝食	米飯 かに風味あんかけしんじょう かぼちゃと昆布の煮物 牛乳 	米飯 花高野巻きの煮合わせ ゆずなます 牛乳 	パン チーズオムレツ 明太子スパゲティサラダ 牛乳 	米飯 そばろきんぴら 冬瓜のトロみ煮 牛乳 	米飯 炒り豆腐 大根葉の和え物 牛乳 	米飯 厚焼き玉子 ハムと野菜のマリネサラダ 牛乳 	米飯 しのだ煮 高菜の油炒め 牛乳 
昼食	米飯 八宝菜 大豆と筍の旨煮 マカロニサラダ 	[A] 米飯 サーモンフライ 人参と揚げの炒め煮 キャベツともずくの和え物 [B] 米飯 鮭のソテー 人参と揚げの炒め煮 キャベツともずくの和え物 	米飯 ハヤシソースハンバーグ 三色煮豆 ブロッコリーのカラフルサラダ 	米飯 カレイの味噌煮 里芋の煮物 小松菜とコーンのお浸し 	[A] 米飯 100 g ほうれん草のクリームパスタ いんげんのオニオン風味ソテー ポテトサラダ [B] 米飯 豚肉のオニオンソース炒め いんげんのオニオン風味ソテー ポテトサラダ 	米飯 あじの煮つけ 舞茸と人参の炒め煮 カリフラワーとアスパラのサラダ 	米飯 タンドリーチキン 白菜の洋風煮浸し 若布とカニカマの酢の物 
夕食	米飯 めばるの山椒焼き じゃが芋とツナのしょうゆ炒め 若布と錦糸卵の酢の物 	米飯 豚の生姜炒め ほうれん草の煮浸し なすの揚げびたし 	米飯 ぶりの照り焼き がんもの煮合わせ しろ菜のお浸し 	米飯 豚すき焼き かぼちゃのふわふわ豆腐 切り干し大根のごま酢 	米飯 たらのあんかけ ひじきと姫竹の煮物 はるさめサラダ 	米飯 酢鶏 豆乳仕立ての野菜蒸し 菜の花のツナ和え 	米飯 赤魚の西京焼き 木の葉しんじょうの煮物 ごぼうサラダ 
一日分の摂取量	エネルギー 1,506kcal 蛋白質 50.2g 脂質 32.0g 炭水化物 241.2g 食塩 4.9g	[A] エネルギー 1625kcal 蛋白質 49.4g 脂質 50.4g 炭水化物 228.2g 食塩 5.1g [B] エネルギー 1537kcal 蛋白質 53.4g 脂質 42.7g 炭水化物 222.3g 食塩 5.2g	エネルギー 1,586kcal 蛋白質 59.9g 脂質 41.1g 炭水化物 232.8g 食塩 6.8g	エネルギー 1,516kcal 蛋白質 51.6g 脂質 36.6g 炭水化物 231.8g 食塩 5.0g	[A] エネルギー 1444kcal 蛋白質 49.7g 脂質 24.4g 炭水化物 243.8g 食塩 7.6g [B] エネルギー 1549kcal 蛋白質 54.3g 脂質 41.9g 炭水化物 224.9g 食塩 5.9g	エネルギー 1,524kcal 蛋白質 53.3g 脂質 37.5g 炭水化物 229.7g 食塩 4.5g	エネルギー 1,504kcal 蛋白質 58.9g 脂質 40.3g 炭水化物 212.5g 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 足岡侑柚

12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：2025/12/22～12/28

	12/22（月）	12/23（火）	12/24（水）	12/25（木）	12/26（金）	12/27（土）	12/28（日）
朝食	米飯 鶏団子の生姜煮 たけのこの木の芽和え 牛乳 	パン ベーコンと卵の洋風煮 大豆のトマト煮 牛乳 	米飯 厚揚げのあっさり炊き チンゲン菜と炒り卵のごま和え 牛乳 	米飯 がんもの煮合わせ 春雨サラダしそ風味 牛乳 	米飯 豆腐と豚肉の柳川風 オクラのごま和え 牛乳 	米飯 オムレツ 菜の花とベーコンの煮浸し 牛乳 	米飯 炒り鶏 アスパラガスの卵炒め 牛乳 
昼食	[A] キーマカレーライス かぼちゃの煮物 フルーツゼリー [B] 米飯 キャベツと豚肉の生姜蒸し かぼちゃの煮物 フルーツゼリー 	米飯 ホッケの塩焼き 春菊とホホコリの煮浸し ひじきと玉ねぎの和風サラダ NEW 	米飯 チキンカツ コンニャクと薩摩揚げの炒煮 さつま芋サラダ 	[A] 米飯 オムハヤシライス ほうれん草ソテー カリフラワーの甘酢 [B] 米飯 豚肉のデミソース煮 ほうれん草ソテー カリフラワーの甘酢 	米飯 あじのカレー焼き じゃが芋と玉葱の炒め物 大根のおかかマヨ和え 	米飯 豚の甘辛煮 卵の花炒り ピーマンのうま味ナムル 	米飯 赤魚のねぎ蒸し ちくわと人参の炒り煮 いんげんのピーナッツ和え 
夕食	米飯 さわらのごま煮 改善 里芋のカニあんかけ こんにゃくのおかか和え 	米飯 豚肉のスタミナ炒め じゃが芋の煮っころがし 冬瓜のピクルス 	米飯 さばのからし焼き ふわふわ豆腐のもずく煮 きくらげのドレッシング和え 	米飯 めばるの煮つけ 里芋のそぼろ煮 わかめと竹輪のごまマヨ和え 	米飯 鶏肉とブロッコリーの塩炒め かぼちゃのカニあんかけ マカたまサラダ 	米飯 さわらの幽庵焼き 改善 切干大根と高野豆腐の煮物 キャベツとコーンのサラダ 	米飯 洋風チーズ入りハンバーグ カリフラワーのクリーム煮 こんにゃくのゆず和え 
一日分の摂取量	[A] エネルギー 1560kcal 蛋白質 50.6g 脂質 29.5g 炭水化物 257.6g 食塩 4.7g [B] エネルギー 1596kcal 蛋白質 56.8g 脂質 32.6g 炭水化物 257.4g 食塩 4.9g	エネルギー 1,503kcal 蛋白質 57.0g 脂質 43.7g 炭水化物 211.3g 食塩 7.4g	エネルギー 1,682kcal 蛋白質 50.9g 脂質 55.2g 炭水化物 232.2g 食塩 5.7g	[A] エネルギー 1588kcal 蛋白質 50.2g 脂質 44.0g 炭水化物 232.1g 食塩 7.4g [B] エネルギー 1518kcal 蛋白質 54.8g 脂質 37.6g 炭水化物 227.9g 食塩 4.9g	エネルギー 1,542kcal 蛋白質 61.5g 脂質 34.2g 炭水化物 235.3g 食塩 5.2g	エネルギー 1,587kcal 蛋白質 53.5g 脂質 47.6g 炭水化物 221.6g 食塩 5.6g	エネルギー 1,568kcal 蛋白質 51.5g 脂質 42.1g 炭水化物 230.7g 食塩 6.2g

※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 足岡侑柚

12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：2025/12/29～12/31

	12/29（月）	12/30（火）	12/31（水）				
朝食	米飯 薩摩揚げの炒り煮 きのこ煮 牛乳 	米飯 大豆煮 さつま芋と小松菜の和風生姜あん 牛乳 	パン 洋風スクランブル&ウインナーセット カラフルピーマン炒め 牛乳 				
昼食	米飯 豚肉のにんにく味噌炒め にんじんしゅうまい ブロッコリーの菜種和え  	米飯 カレイの若狭焼き なすの煮物 蓮根とたらこの柚子和え  	米飯 さばの照り煮 キャベツとハムの白だし煮 人参とツナのサラダ  				
夕食	米飯 白身魚のバジル焼き かぼちゃのそぼろあん オクラのおかか和え  	米飯 鶏の青じそソース きんぴらごぼう マカロニサラダ  	[A] 米飯 100 g 鶏南蛮そば かぶの煮物 菜の花のカニカマ和え [B] 米飯 とりごぼう団子のすき煮 かぶの煮物 菜の花のカニカマ和え 				
一日分の摂取量	エネルギー 1,580kcal 蛋白質 56.7g 脂質 42.4g 炭水化物 229.3g 食塩 5.4g	エネルギー 1,511kcal 蛋白質 54.8g 脂質 30.9g 炭水化物 237.3g 食塩 5.5g	[A] エネルギー 1526kcal 蛋白質 63.4g 脂質 43.8g 炭水化物 210.8g 食塩 8.7g [B] エネルギー 1565kcal 蛋白質 55.6g 脂質 45.4g 炭水化物 217.1g 食塩 6.8g				

※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 足岡侑柚

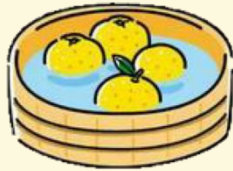
冬至



2025年の冬至は12月22日です。一年のうち、昼の時間が最も短く、夜の時間が最も長いとされていて、冬至の日は天文学観測により決まります。この日、太陽は空の最も低いところを通るため、昼の暖かい時間が短く寒いです。寒さに負けずに元気に過ごし、無病息災を願う日、そして、ここから太陽の力が強まっていくことから、昔の人は「運が上向く日」として「一陽来復（いちようらいふく）」と呼び、縁起の良い日とされました。冬至ならではの代表的な行事や食べ物を紹介していきます。

冬至の行事

ゆず湯に入る



ゆずは強い香りで邪気を払い、風邪をひかず元気に冬を越せるように、また、「融通（ゆうずう）」とかけた言葉遊びで、「冬至＝湯治（とうじ）の語呂合わせで、一年を融通よく過ごす」ことから厄を払い、新しい一年を円滑に過ごせるようにとの願掛けとして親しまれています。

ゆずの皮に含まれるリモネンという成分が血のめぐりをよくして、体を芯から温める効果があります。昔の日本では、湯治（とうじ）といって病気の予防や体力回復、疲労回復のために温泉に滞在して療養する習慣がありました。



冬至に食べるもの

冬至の七種（とうじのななくさ）

春の七草はよく知られていますが、冬至にも七種があります。かぼちゃ（なんきん）、れんこん、にんじん、ぎんなん、きんかん、かんてん、うどんの7食材を指します。冬至の七種は、「ん」が2つついています。たくさんの「ん＝運」を呼び込めるという言葉の響きから、江戸時代から「ん」がつくものを食べると運がつくとされてきました。

冬至に食べる代表的な食べ物といえばかぼちゃです。冬に野菜が少ない時期でも保存がきくため、栄養源として重宝されてきました。



今年も 1 年大変お世話になりました。

皆様のおかげで、無事に2025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お届けできるよう努めて参りますので
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日といえば年越しそば

年越しそばを大晦日に食べる習慣は、江戸時代中期以降に広まったとされており1年の締めくくりに食べるおめでたい食事である祝膳としてそばを食べていたことが江戸時代の料理書やその当時行われた祭りや行事をまとめた文書の記録に残されています。

年越しそばに込められた願いと言い伝え

そばの形のように「細く長く、健康で長生きができるように」と長寿を願う意味が込められています。

長く続くことの象徴として家族、家の繁栄など家運に繋がると考えられています。

そばが持つ「切れやすい」という特性から、これまでの1年間に起きた災いを断ち切り、翌年に持ち越さないといった厄払いのために食べられてきたという説もあります。

また、そば粉は金銀細工師が散らばった金粉を集める際にも使われたとされていて、そばを食べると金運がアップすると言われるようになりました。

【鶏南蛮そば】



江戸時代、当時の南蛮人（ポルトガル人、スペイン人）は、殺菌効果のある、ねぎやにんにく、玉ねぎなどの香味野菜を利用して、保存性を高める文化が発展していたためよく食べていました。それをみた江戸時代の人々は香味野菜を使った料理を南蛮風と呼ぶようになりました。鶏肉は”福や運を取り込む”、ねぎには”1年の労をねぎらう”という意味があるようです。一年の締めくくりにそばを食べて、よい年をお迎えください。