



献立表



スパー・コート武庫之荘

		1/5 (月)	1/6 (火)	1/7 (水)	1/8 (木)	1/9 (金)	1/10 (土)	1/11 (日)
朝食	和食	ご飯 茄子のケチャップ炒め 大根サラダ 味噌汁	ご飯 ポトフ風 ブロッコリーサラダ 味噌汁	ご飯 豆腐の甘辛炒め オクラの和え物 味噌汁	ご飯 しろ菜ソテー パンプキンサラダ 味噌汁	ご飯 白菜の煮浸し 三度豆の和え物 味噌汁	ご飯 野菜炒め スパゲティサラダ 味噌汁	ご飯 平天の炒め物 うすら豆 味噌汁
	洋食	食パン 茄子のケチャップ炒め 果物 飲料	パン ポトフ風 果物 飲料	食パン 豆腐の甘辛炒め 果物 飲料	ツイストパン しろ菜ソテー 果物 飲料	食パン 白菜の煮浸し 果物 飲料	パン 野菜炒め 果物 飲料	食パン 平天の炒め物 果物 飲料
昼食	A	ご飯 松江カツライス 	ご飯 アジの梅肉焼き 	七草粥 	ご飯 タンドリーチキン 	ご飯 あんこうと海老の天ぷら 	ご飯 鮭の幽庵焼き 	ご飯 海老カツ 
		果物 コンソメスープ 島根グルメ	きんぴら かぶサラダ すまし汁	カレー照り焼き 高野豆腐卵とし 小松菜おひたし 果物 人日の節句	ブロッコリー煮浸し 菜の花の和え物 すまし汁	みぞれ和え 赤だし 香の物 デザート ごちそうメニュー	じゃが芋甘辛煮 大根の梅肉和え 味噌汁	炊き合わせ インゲンわさび和え すまし汁
	B					ご飯 赤魚の煮付け 	ご飯 豚肉の塩麹炒め 	ご飯 鯖の味噌煮 
						きんぴら 香の物 赤だし	じゃが芋甘辛煮 大根の梅肉和え 味噌汁	炊き合わせ インゲンわさび和え すまし汁
夕食	夕食	ご飯 鰯のゆずあんかけ 根菜煮 オクラ昆布和え すまし汁	ご飯 鶏肉オyster炒め 筍の煮物 青菜の和え物 味噌汁	ご飯 豚肉とキャベツの味噌炒め 茄子の煮浸し ゆかり和え すまし汁	ご飯 白身魚のパン粉焼き 里芋柚香煮 春菊和え物 味噌汁	ご飯 豆腐チャンプル 冬瓜煮 ほうれん草磯和え すまし汁	ご飯 カニ玉風 青梗菜炒め ナムル 中華スープ	ご飯 鶏の治部煮 かぼちゃの煮物 ほうれん草おろし酢和え 味噌汁



■あんこう■

あんこうは骨以外は捨てる部位が無いとされ、特に肉・肝・水袋（胃）・ぬの（卵巣）・えら・ひれ・皮の七部位は「あんこうの7つ道具」と言われており、全て食べる事ができます。中でも肝は、その旨味と濃厚さから「海のフォアグラ」とも呼ばれるほど人気があります。

写真はイメージです。