



献立表



スパー・コート武庫之荘

		1/19 (月)	1/20 (火)	1/21 (水)	1/22 (木)	1/23 (金)	1/24 (土)	1/25 (日)
朝食	和食	ご飯 ポテトサラダ オムレツ 味噌汁	ご飯 ほうれん草のさっぱり和え ハムソテー 味噌汁	ご飯 かき揚げサラダ マカロニソテー 味噌汁	ご飯 しろ菜の煮浸し 茄子の和え物 味噌汁	ご飯 オイスターソテー スナッポの和え物 味噌汁	ご飯 小松菜の和え物 ちくわの炒め物 味噌汁	ご飯 かぶのドレ和え 厚焼き卵 味噌汁
	洋食	食パン ポテトサラダ 果物 飲料	食パン ほうれん草のさっぱり和え 果物 飲料	食パン かき揚げサラダ 果物 飲料	レーズンドッグ しろ菜の煮浸し 果物 飲料	食パン オイスターソテー 果物 飲料	パン 小松菜の和え物 果物 飲料	食パン かぶのドレ和え 果物 飲料
昼食	A	ご飯 鶏肉と蓮根の甘辛炒め  もやしソテー 小松菜の和え物 味噌汁	塩梅カレー  いんげんサラダ 果物  塩梅カレー	ご飯 魚の西京焼き  さつま芋の煮物 わかめサラダ すまし汁	ご飯 かき揚げとじ丼  チャプチェ風 果物 味噌汁 カニカマの日	うなぎ丼  豆腐あんかけ 五色なます 赤だし  ごちそうメニュー	ご飯 エビフライ (2本)  厚揚げの炒め煮 青菜ごま和え すまし汁	ご飯 鶏肉の柚子焼き  大根の旨煮 春菊和え物 すまし汁
	B					ご飯 魚の照り焼き  豆腐あんかけ 五色なます 赤だし	ご飯 カレーのタルタル焼き  厚揚げの炒め煮 青菜ごま和え すまし汁	ご飯 鯖の塩焼き  大根の旨煮 春菊和え物 すまし汁
夕食		ご飯 ツナ玉焼き 切干大根 オクラの和え物 すまし汁	ご飯 白身魚の野菜あんかけ きのこのソテー うぐいす豆 すまし汁	ご飯 豆腐の中華風炒め 大根の煮物 スナッポの和え物 味噌汁	ご飯 ポークチャップ じゃが芋ソテー おひたし コンソメスープ	ご飯 ミートローフ きのこのソテー 和風サラダ コンソメスープ	ご飯 肉野菜炒め 南瓜の煮物 ブロッコリー和え物 味噌汁	ご飯 さわらの煮付け 高野豆腐の煮物 かつおかか和え 味噌汁



■うなぎ■

うなぎといえば夏バテ防止に食べるイメージがありますが、実は天然物のうなぎは冬眠前の時期に食べ物を蓄えてまるまる大きくなるので、冬のうなぎが一番おいしいです。反対に、養殖物の場合は土用の丑の日に合わせて成長させているので、夏が旬となっています。

写真はイメージです。