



献立表



スバード・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 かりフライ-サラダ ^{マカロニソテー}	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 ^{スナップの和え物}	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}
		食パン	食パン	食パン	レーズンドッグ	食パン	パン	食パン
		ポテトサラダ	ほうれん草のさっぱり和え	かりフライ-サラダ	しろ菜の煮浸し	オイスター-ソテー	小松菜の和え物	かぶのドレ和え
		果物	果物	果物	果物	果物	果物	果物
	洋食	飲料	飲料	飲料	飲料	飲料	飲料	飲料
		ご飯 鶏肉と蓮根の甘辛炒め	塩梅カレー	ご飯 魚の西京焼き	ご飯 かに卵とじ丼	うなぎ丼	ご飯 エビフライ (2本)	ご飯 鶏肉の柚子焼き
		もやしソテー 小松菜の和え物 味噌汁	いんげんサラダ 果物	さつま芋の煮物 わかめサラダ すまし汁	チャプチエ風 果物 味噌汁	豆腐あんかけ 五色なます 赤だし	厚揚げの炒め煮 青菜ごま和え すまし汁	大根の旨煮 春菊和え物 すまし汁
昼食	A	塩梅カレー		カニカマの日		ごちそうメニュー		
		もやしソテー 小松菜の和え物 味噌汁	いんげんサラダ 果物	さつま芋の煮物 わかめサラダ すまし汁	チャプチエ風 果物 味噌汁	豆腐あんかけ 五色なます 赤だし	厚揚げの炒め煮 青菜ごま和え すまし汁	大根の旨煮 春菊和え物 すまし汁
	B							
						豆腐あんかけ 五色なます 赤だし	厚揚げの炒め煮 青菜ごま和え すまし汁	大根の旨煮 春菊和え物 すまし汁
夕食	A	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}	ご飯 豆腐の中華風炒め 大根の煮物 スナップエンドウ和え物 ^{すまし汁}	ご飯 ポークチャップ じゃが芋リーフ おひたし ^{味噌汁}	ご飯 ミートローフ きのこのソテー ^{おひたし}	ご飯 肉野菜炒め 南瓜の煮物 和風サラダ ^{コンソメスープ}	ご飯 さわらの煮付け 高野豆腐の煮物 ブロッコリー和え物 ^{味噌汁}
	B							



■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のです。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。