



# 献立表



スーパー・コト武庫之荘

	11/17 (月)	11/18 (火)	11/19 (水)	11/20 (木)	11/21 (金)	11/22 (土)	11/23 (日)
朝食	和食 ご飯 スナップの和え物 オムレツ 味噌汁	ご飯 ほうれん草のさっぱり ハムソテー <sup>スナップエンドウサラダ</sup>	ご飯 マカロニソテー <sup>しろ菜の煮浸し</sup>	ご飯 茄子の和え物 <sup>オイスターソテー</sup>	ご飯 厚焼き卵 <sup>ちくわの炒め物</sup>	ご飯 味噌汁 <sup>小松菜の和え物</sup>	ご飯 かぶのドレ和え <sup>スクランブルエッグ</sup>
	洋食 食パン スナップの和え物 果物 飲料	食パン ほうれん草のさっぱり <sup>スナップエンドウサラダ</sup>	食パン 果物	レーズンドッグ しろ菜の煮浸し	食パン オイスターソテー	パン 小松菜の和え物	食パン かぶのドレ和え
昼食	A ご飯 鶏肉と蓮根の甘辛炒め  インゲンのソテー <sup>魚の照り焼き</sup> 大根サラダ 味噌汁	ご飯 梅ちらし 	ご飯 厚揚げの炒め煮 わかめサラダ <sup>いんげんサラダ</sup> 果物 <sup>すまし汁</sup>	塩梅カレー <sup>いんげんサラダ</sup> 	ご飯 エビフライ 	ご飯 鯖の塩焼き 	ご飯 鶏肉の柚子焼き 
	れんこんの日		塩梅カレー		ゆず記念日		
夕食	B 				ご飯 焼きうどん 		
	ご飯 厚揚げの中華風炒め 切干大根 オクラの和え物 すまし汁	ご飯 ポークチャップ きのこのソテー <sup>ツナ玉焼き</sup> うぐいす豆 <sup>白身魚の野菜あんかけ</sup>	ご飯 大根の煮物 <sup>ミートローフ</sup> プロッコリーのごま和 <sup>きのこのソテー</sup>	ご飯 おひたし <sup>チャプチエ風</sup> 漬物 <sup>和風サラダ</sup>	ご飯 コンソメスープ <sup>高野豆腐の煮物</sup>	ご飯 赤魚香味ソース <sup>スープ エンドウ和え物</sup>	ご飯 カレイの煮付け <sup>オクラの和え物</sup>



## ■れんこん■

れんこんといえば、複数の穴が特徴的ですが、この穴はと水上の葉とつながっており、泥の中の酸素を地下茎に届ける役割を持っています。また穴から「先を見通せる」として縁起の良い食材ともいわれています。

写真はイメージです。