



献立表



スパー・コート武庫之荘

		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 味噌汁	ご飯 スナップエンドウサラダ 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 厚焼き卵 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 スクランブルエッグ 味噌汁
	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 果物 飲料	食パン スナップエンドウサラダ 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  インゲンのソテー 大根サラダ 味噌汁	ご飯 魚の照り焼き  さつま芋の煮物 菜の花辛子和え 味噌汁	ご飯 梅ちらし  厚揚げの炒め煮 わかめサラダ すまし汁	塩梅カレー  いんげんサラダ 果物 塩梅カレー	ご飯 エビフライ  白菜煮浸し ポテトサラダ 味噌汁	ご飯 鯖の塩焼き  豆腐の田楽 春菊の和え物 すまし汁	ご飯 鶏肉の柚子焼き  大根の旨煮 春菊と竹輪の和え物 すまし汁
		れんこんの日						
	B						ご飯 焼きうどん  春菊の和え物 すまし汁	
夕食		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 うぐいす豆 すまし汁	ご飯 ツナ玉焼き 大根の煮物 ブロッコリーのごま和え 味噌汁	ご飯 白身魚の野菜あんかけ チャプチェ風 おひたし 漬物	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 赤魚香味ソース 高野豆腐の煮物 スナップエンドウ和え物 味噌汁	ご飯 カレイの煮付け 南瓜の煮物 ブロッコリーの和え物 味噌汁



■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。