



献立表



スーパー・コート武庫之荘

	11/3 (月)	11/4 (火)	11/5 (水)	11/6 (木)	11/7 (金)	11/8 (土)	11/9 (日)	
朝食	和食	ご飯 茄子のケチャップ炒め ごま和え 味噌汁	ご飯 白菜の煮浸し 大根サラダ 味噌汁	ご飯 豆腐の甘辛炒め 三度豆の和え物 味噌汁	ご飯 しろ菜ソテー パンプキンサラダ 味噌汁	ご飯 ポトフ風 オクラの和え物 味噌汁	ご飯 野菜炒め スパゲティサラダ 味噌汁	ご飯 もやしの和え物 平天の炒め物 味噌汁
	洋食	食パン 茄子のケチャップ炒め 果物 飲料	食パン 白菜の煮浸し 果物 飲料	食パン 豆腐の甘辛炒め 果物 飲料	レーズンドッグ しろ菜ソテー 果物 飲料	食パン ポトフ風 果物 飲料	パン 野菜炒め 果物 飲料	食パン もやしの和え物 果物 飲料
昼食	A	きのこご飯 鰯の梅肉焼き	ご飯 かき揚げそば	オムライス	ご飯 キーマカレー	ご飯 鰯のゆずあんかけ	ご飯 玉子巻き寿司	ご飯 海老カツ
		里芋柚香煮 小松菜おひたし 味噌汁	かぶサラダ 漬物	ポテトソテー マカロニサラダ 果物	カリフラワーのソテー 春雨サラダ	きんぴら 菜の花の和え物 味噌汁	大豆の煮物 春菊のおひたし すまし汁	大根煮物 インゲンわさび和え 味噌汁
	B	旬きのこ		たまごの日				ご飯 豚汁うどん
								インゲンわさび和え
夕食		ご飯 鶏のマタドー焼き 菜の花煮浸し オクラの甘酢和え すまし汁	ご飯 豚肉のオイスター炒め ごぼうおかか煮 青菜の和え物 味噌汁	ご飯 カレイのムニエル 高野豆腐の煮物 デザート すまし汁	ご飯 蒸し鮭の香味ソース 小松菜ソテー 根菜サラダ すまし汁	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 赤魚の甘酢和え がんものの煮物 小松菜和え物 味噌汁	ご飯 豚肉の塩麹炒め かぼちゃの煮物 ほうれん草ポン酢和え すまし汁



■たまごの日■

たまごの日は、日本養鶏協会・日本卵業協会など関係団体が合意して2010年に制定されました。卵の正しい知識を広め、消費を促進するため、語呂合わせで「いい(11)たまご(05)」となる11月5日に決定。卵はタンパク質やビタミン・ミネラルを豊富に含み、特に卵黄には脳の働きを活性化させる効果があるとされています。

写真はイメージです。