



献立表



スパー・コート武庫之荘

		10/6 (月)	10/7 (火)	10/8 (水)	10/9 (木)	10/10 (金)	10/11 (土)	10/12 (日)
朝食	和食	ご飯 なすのソテー めかぶの和え物 味噌汁	ご飯 オムレツ スナップエンドウの和え物 味噌汁	ご飯 ブロッコリーサラダ しろ菜のおかか和え物 味噌汁	ご飯 ピーマンのソテー マカロニサラダ 味噌汁	ご飯 野菜炒め カリフラワーサラダ 味噌汁	ご飯 豆腐のケチャップ炒め 菜の花の和え物 味噌汁	ご飯 ウィンナー炒め 茄子のポン酢和え物 味噌汁
	洋食	食パン なすのソテー 果物 飲料	食パン オムレツ 果物 飲料	食パン ブロッコリーサラダ 果物 飲料	クリームエスカルゴ ピーマンのソテー 果物 飲料	食パン 野菜炒め 果物 飲料	パン 豆腐のケチャップ炒め 果物 飲料	食パン ウィンナー炒め 果物 飲料
昼食	A	ご飯 とりそぼろ丼  かぶの炒め煮 ほうれん草の和え物 すまし汁	ご飯 鯖の漬け焼き  ごぼう炒め ピーマンの昆布和え 味噌汁	おにぎり 肉そば  オクラサラダ そばの日	ご飯 たまご丼  青菜の煮浸し 大根サラダ 味噌汁	ご飯 秋刀魚の塩焼き  天ぷら きのこの胡麻酢和え すまし汁 ごちそうメニュー	ご飯 田舎散らし  炊き合わせ 青梗菜のピーマン和え すまし汁	ご飯 牛肉の焼肉風  含め煮 オクラの和え物 すまし汁
	B					ご飯 ホキの塩焼き  切干大根 きのこの胡麻酢和え すまし汁		ご飯 赤魚のバター醤油焼き  含め煮 オクラの和え物 すまし汁
夕食		ご飯 白身フライ 大根の中華煮 春菊のごま和え 味噌汁	ご飯 ポークシチュー 青菜のサラダ デザート	ご飯 ぶりの幽庵焼き 茄子の炒め煮 ほうれん草のおひたし 味噌汁	ご飯 ジャージャー豆腐 きんぴらごぼう 春菊のわさび和え 中華スープ	ご飯 ロールキャベツ もやしのソテー かぼちゃサラダ すまし汁	ご飯 鯖の生姜煮 キャベツソテー しろなのドレッシング和え 味噌汁	ご飯 肉団子と春雨のスープ煮 じゃが芋ソテー ブロッコリーの和え物 味噌汁

仕入れの都合上、献立が変更する場合がございます。ご了承くださいませようよろしくお願い致します。



■そばの日■

10月8日は「そばの日」といわれており、これは東京の麺類の組合が制定したものです。その由来は、新そばの季節が10月だから「10」、そして「10=十」は昔の読み方で「そ」、「8=ハ」は「ば」と読めるからなんです。年越しそばなどの伝統もあり、今でも日本で愛されている食べ物のひとつです。

写真はイメージです。