



# 献立表



スーパー・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 味噌汁	ご飯 ブロッコリーサラダ しろ菜のおかか和え 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 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 	ご飯 鰯の漬け焼き 	おにぎり 肉そば 	ご飯 たまご丼 	ご飯 秋刀魚の塩焼き 	ご飯 田舎散らし 	ご飯 牛肉の焼肉風 
	B			そばの日 オクラサラダ	青菜の煮浸し 大根サラダ 味噌汁	天ぷら きのこの胡麻酢和え すまし汁 ごちそうメニュー	炊き合わせ 青梗菜のピーナッツ和え すまし汁	 ご飯 赤魚のバター醤油焼き 
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 ジャージャン豆腐 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 鰯の生姜煮 キャベツソテー しろなのドレッシング 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。ご了承くださいますようよろしくお願い致します。



■そばの日■

10月8日はそ「そばの日」といわれており、これは東京の麺類の組合の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=八」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。