



# 献立表

スーパー・コト武庫之荘

	2/9 (月)	2/10 (火)	2/11 (水)	2/12 (木)	2/13 (金)	2/14 (土)	2/15 (日)
朝食	和食 ご飯 ワインナー炒め カツ和え物 味噌汁	ご飯 なすのソテー 青菜サラダ 味噌汁	ご飯 オムレツ 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 カラサラダ 味噌汁	ご飯 ソテー かぼちゃサラダ 味噌汁	ご飯 豆腐ケチャップ炒め ほうれん草のおひたし 味噌汁
	洋食 食パン ワインナー炒め 果物 飲料	ミニ黒糖ツイスト なすのソテー 果物 飲料	食パン オムレツ 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 ソテー 果物 飲料	食パン 豆腐のケチャップ炒め 果物 飲料
昼食	A ご飯 白身フライ カリフラワーのソテー 法蓮草の和え物 味噌汁	ご飯 豚丼 青菜ソテー めかぶの和え物 味噌汁	ご飯 さわら酒蒸し キペツリー <sup>ツ</sup> オクラ海苔和え 味噌汁	おにぎり にゅうめん 春菊のわさび和え	酢飯 海鮮親子丼 小松菜のごま醤油炒め みぞれ和え 赤だし デザート	ご飯 オムライス しろ菜サラダ ミニストローネ チョコババロア	ご飯 かいの柚子香焼き かぶの煮物 小松菜サラダ すまし汁
	<b>豚丼の日</b>		<b>ごちそうメニュー</b>		<b>バレンタインデー</b>		
夕食	B	*		ご飯 魚の煮付け 小松菜のごま醤油炒め みぞれ和え 赤だし	ご飯 牛丼 かぶの煮物 小松菜サラダ すまし汁		
		ご飯 鯖の漬け焼き ごぼう煮物 ピーマンの昆布和え すまし汁	ご飯 鮭の味噌焼 大根の中華煮 春菊のドレ和え すまし汁	ご飯 マーポー豆腐 さつまいも甘煮 もやしナムル 中華スープ	ご飯 千草焼き 茄子の炒め煮 ブロッコリー和え物 味噌汁	ご飯 厚揚げの中華炒め じゃが芋ソテー <sup>ツ</sup> 春雨サラダ すまし汁	ご飯 赤魚みりん焼き もやしのソテー <sup>ツ</sup> 菜の花の和え物 すまし汁



## ■わさび■

お寿司や海鮮丼などの薬味にかかせないわさびですが、このわさびの辛味成分は「アリルイソチオシアネート」といい、魚の生臭さを消す効果もあります。わさびの中にある「シニグリン」と「ミロシナーゼ」という2つの成分が、すりおろすことで細胞が壊れ、反応を起こすことで「アリルイソチオシアネート」を生成するのです。

写真・イラストはイメージです。