



## 献立表



スパー・コート武庫之荘

|    |    | 12/22 (月)   | 12/23 (火)  | 12/24 (水)   | 12/25 (木)  | 12/26 (金)  | 12/27 (土)   | 12/28 (日)  |
|----|----|---|--|---|--|--|---|--|
| 朝食 | 和食 | ご飯<br>スナッポの炒め物<br>春菊のおひたし<br>味噌汁  | ご飯<br>厚焼き玉子<br>白菜和え物<br>味噌汁  | ご飯<br>法蓮草ソテー<br>パンプキンサラダ<br>味噌汁   | ご飯<br>小松菜ソテー<br>ブロッコリーサラダ<br>味噌汁   | ご飯<br>ウィンナーソテー<br>春雨サラダ<br>味噌汁   | ご飯<br>アスパラソテー<br>マカロニサラダ<br>味噌汁   | ご飯<br>豆腐のケチャップ炒め<br>菜の花サラダ<br>味噌汁  |
|    | 洋食 | 食パン<br>スナッポの炒め物<br>果物<br>飲料   | 食パン<br>厚焼き玉子<br>果物<br>飲料   | 食パン<br>法蓮草ソテー<br>果物<br>飲料   | 牛乳パン<br>小松菜ソテー<br>果物<br>飲料   | 食パン<br>ウィンナーソテー<br>果物<br>飲料  | パン<br>アスパラソテー<br>果物<br>飲料   | 食パン<br>豆腐のケチャップ炒め<br>果物<br>飲料  |
| 昼食 | A  | ご飯<br>カレイの柚子味噌焼き<br><br>南瓜のいとこ煮<br>小松菜サラダ<br>味噌汁 <b>冬至</b> | ご飯<br>きのこあんかけうどん<br><br>インゲンわさび和え | ご飯<br>散らし寿司(牛)<br><br>竹輪の炒め物<br>菜の花の和え物<br>すまし汁 | エビピラフ<br>フライドチキン<br><br>サラダ<br>コーンスープ<br><b>クリスマスメニュー</b> | ご飯<br>まぐろ丼<br><br>たまご豆腐<br>けんちん汁<br>デザート<br><b>ごちそうメニュー</b> | ご飯<br>中華丼<br><br>カワカキソテー<br>青梗菜の和え物<br>味噌汁 | ご飯<br>太刀魚の竜田揚げ<br><br>カブ炒め煮<br>ほうれん草のごま和え<br>味噌汁  |
|    | B  |   |  |   |  | ご飯<br>ツナ玉焼き<br><br>ひじき煮<br>法蓮草和え物<br>すまし汁                  | ご飯<br>あんかけ焼きそば<br><br>カワカキソテー<br>青梗菜の和え物  | ご飯<br>鶏肉のカレー炒め<br><br>カブ炒め煮<br>ほうれん草のごま和え<br>味噌汁 |
| 夕食 |    | ご飯<br>鶏の中華炒め<br>ブロッコリーソテー<br>さつまいもサラダ<br>すまし汁   | ご飯<br>赤魚の中華風蒸し<br>金平ごぼう<br>キャベツの胡麻酢和え<br>味噌汁   | ご飯<br>鮭のムニエル クリームソースかけ<br>茄子のソテー<br>大根のなます<br>スープ   | ご飯<br>鰯の香草パン粉焼き<br>かぶの煮物<br>スパゲティサラダ<br>コンソメスープ  | ご飯<br>肉団子の甘酢あん<br>ピーマン炒め<br>もやしサラダ<br>味噌汁  | ご飯<br>さば味噌煮<br>のりじゃが<br>小松菜の胡麻和え<br>すまし汁  | ご飯<br>お好み焼き<br>青菜の和え物<br>すまし汁  |



## ■まぐろ■

まぐろの特徴的な身の赤さは、血液色素タンパク質「ヘモグロビン」や、筋肉色素タンパク質の「ミオグロビン」の量の多さに関係しています。まぐろは高速で泳ぎ続けている回遊性の魚なので、常に筋肉を動かすための大量の酸素が必要になります。その酸素の運搬に役買うのが、赤身の正体であるこれらのタンパク質なのです。

写真はイメージです。