



# 献立表



スーパー・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	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
		スナップの炒め物	厚焼き玉子	法蓮草リテー	小松菜ソテー	「ウインナーソテー	アスパラソテー	豆腐のケチャップ炒め
		春菊のおひたし	白菜和え物	パンプキンサラダ	ブロッコリーサラダ	春雨サラダ	マカロニサラダ	菜の花サラダ
		味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
	洋食	食パン	食パン	食パン	牛乳パン	食パン	パン	食パン
		スナップの炒め物	厚焼き玉子	法蓮草リテー	小松菜ソテー	「ウインナーソテー	アスパラソテー	豆腐のケチャップ炒め
		果物	果物	果物	果物	果物	果物	果物
昼食	A	ご飯 カレイの柚子味噌焼き	ご飯 きのこあんかけうどん	ご飯 散らし寿司(牛)	エビピラフ フライドチキン	ご飯 まぐろ丼	ご飯 中華丼	ご飯 太刀魚の竜田揚げ
		南瓜のいとこ煮	インゲンわさび和え	竹輪の炒め物	サラダ	たまご豆腐	カフフリーゲー	カブ炒め煮
		小松菜サラダ		菜の花の和え物	コーンスープ	けんちん汁	青梗菜の和え物	ほうれん草のごま和え
		味噌汁		すまし汁		デザート	味噌汁	味噌汁
		冬至		クリスマスマニュ		ごちそうメニュー		
夕食	B					ご飯 ツナ玉焼き	ご飯 あんかけ焼きそば	ご飯 鶏肉のカレー炒め
						ひじき煮	カフフリーゲー	カブ炒め煮
						法蓮草和え物	青梗菜の和え物	ほうれん草のごま和え
						すまし汁		味噌汁



## ■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。その酸素の運搬に一役買うのが、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。