



献立表

スバード・コート武庫之荘

		9/29 (月)	9/30 (火)	10/1 (水)	10/2 (木)	10/3 (金)	10/4 (土)	10/5 (日)
朝食	A	ご飯	食パン	ご飯	レーズンパン	ご飯	パン	ご飯
		洋風たまごとじ	スナップ炒め	白菜の煮浸し	茄子の炒め物	ブロッコリーソテー	春雨サラダ	小松菜の和え物
		ポテトサラダ	果物	ほうれん草のポン酢和え	果物	里芋のサラダ	果物	ひじき煮
		味噌汁	飲料	味噌汁	飲料	味噌汁	飲料	味噌汁
	B	食パン	ご飯	食パン	ご飯	食パン	ご飯	食パン
		洋風たまごとじ	スナップ炒め	白菜の煮浸し	茄子の炒め物	ブロッコリーソテー	春雨サラダ	小松菜の和え物
		果物	金時豆	果物	白菜の中華和え	果物	スナップソテー	果物
		飲料	味噌汁	飲料	味噌汁	飲料	味噌汁	飲料
昼食	A	ご飯	ご飯		ご飯 豆腐の日	ご飯	ご飯	ご飯
		カレイの揚げ煮	豚肉のしぐれ煮	田舎散らし	肉豆腐	赤魚の煮付け	豚肉の生姜炒め	味噌おでん
		きのこのピリ辛炒め	南瓜の甘辛炒め	里芋のベーコンソテー	かぶの炒め物	大豆と昆布の旨煮	高野豆腐の煮物	茄子の炒め物
		冬瓜の甘酢和え	小松菜のドレ和え	竹輪の和え物	めかぶとオクラの和え物	青梗菜のピーナツ和え	オクラのツナ和え	菜の花の錦糸和え
		すまし汁	すまし汁	すまし汁	味噌汁	すまし汁	すまし汁	味噌おでんの日
	B					ご飯		
						アジの南蛮漬		
						高野豆腐の煮物		
						オクラのツナ和え		
夕食	A					すまし汁		
		ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
		鶏じゃが	赤魚の和風葱ソース	鶏つくね焼き	鯖の塩焼き	カニ玉風	エビと豆腐の和風とろみ煮	鮭のピリ辛焼き
		大豆としらすの炒め物	煮奴	さつまいもきんぴら	がんもの煮物	小松菜ソテー	なすの和え物	冬瓜の煮物
		ほうれん草の和え物	ピーマンのおかか和え	青梗菜中華和え	インゲンわさび和え	かほちやサラダ	スパゲティソテー	わかめサラダ
		味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	中華スープ	すまし汁	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。



■ 豆腐 ■

10月2日は「豆腐の日」と制定されています
 「10(とう)2(ふ)」と読める語呂合わせから。毎月12日も豆腐の日といわれています
 植物性タンパク質が豊富でカロリーは比較的低いです
 食物繊維の多くは製造過程で分けられるおかずに多く含むため
 豆腐は大豆の加工品でありながら食物繊維の含有量が少ないです