



献立表



スーパー・コト武庫之荘

	11/10 (月)	11/11 (火)	11/12 (水)	11/13 (木)	11/14 (金)	11/15 (土)	11/16 (日)
朝食	和食 ご飯 しろ菜の和え物 うずら豆 味噌汁	ご飯 小松菜の和風和え カリフラワーの炒め物 味噌汁	ご飯 ピーフンの炒め物 ブロッコリー炒め 味噌汁	ご飯 マカロニサラダ もやし炒め 味噌汁	ご飯 ほうれん草のソテー 金平ごぼう 味噌汁	ご飯 じゃが芋とワインナー きのこの和え物 味噌汁	ご飯 かぶ中華和え 大豆と昆布の旨煮 味噌汁
	洋食 食パン しろ菜の和え物 果物 飲料	食パン 小松菜の和風和え 果物 飲料	食パン ピーフンの炒め物 果物 飲料	クリームエスカルゴ マカロニサラダ	食パン ほうれん草のソテー	パン じゃが芋とワインナー	食パン かぶ中華和え 果物 飲料
昼食	A ご飯 ハヤシライス 	ご飯 鮭の幽庵焼き 	ご飯 冬瓜と豚肉の煮物 	ご飯 白身魚の野菜あんかけ 	大穴子天丼 	ご飯 カレイのタルタル焼きメンチカツ 	ご飯
	さつま芋サラダ デザート 炊き合わせ 大根の梅肉和え 味噌汁	玉ねぎ和風炒め ほうれん草のドレ和え 味噌汁	南瓜バターソース しろ菜のナムル すまし汁	酢の物 茶碗蒸し 赤だし	煮奴 春菊のおひたし 味噌汁	がんもの煮物 菜の花の和え物 すまし汁	ご飯 卵あんかけうどん
夕食	B 鮭の日 			*	ご飯 アジの塩焼き 	ご飯 牛丼 	ご飯 牛丼
	ご飯 赤魚の有馬煮 筍とわかめの煮物 スナップの和風和え すまし汁	ご飯 豆腐ハンバーグ 里芋煮 ほうれん草の胡麻和え すまし汁	ご飯 太刀魚の照り焼き スナップエンドウ煮 里芋のサラダ 味噌汁	ご飯 鶏肉の生姜焼き 厚揚げ煮 花野菜ドレ和え 味噌汁	ご飯 豚バラ大根 インゲンの炒め物 花野菜ドレ和え すまし汁	ご飯 鶏肉のカレー炒め もやしソテー しろなの和え物 すまし汁	ご飯 鮭ピリ辛焼き カリフラワーのさっと煮 春雨のサラダ 味噌汁



■幽庵焼き■

幽庵焼きとは、美食家としても知られていた江戸時代の茶人「北村祐庵」が考案したことが始まりとされており、醤油とみりん、お酒、柑橘類の果汁などで作られる「幽庵地」というタレに漬けて焼いた魚料理です。

写真はイメージです。