



# 献立表



スパー・コート武庫之荘

		11/24 (月)	11/25 (火)	11/26 (水)	11/27 (木)	11/28 (金)	11/29 (土)	11/30 (日)
朝食	和食	ご飯 ドレッシング和え キャベツの旨塩炒め 味噌汁	ご飯 大根の炒め物 しろ菜の中華風煮浸し 味噌汁	ご飯 春菊のドレ和え とろろ汁 味噌汁	ご飯 スナップサラダ きのこの和え物 味噌汁	ご飯 小松菜の和え物 厚焼き卵 味噌汁	ご飯 オムレツ かぶの和え物 味噌汁	ご飯 ちくわの炒め物 スパゲティサラダ 味噌汁
	洋食	食パン ドレッシング和え 果物 飲料	食パン 大根の炒め物 果物 飲料	食パン 春菊のドレ和え 果物 飲料	牛乳パン スナップサラダ 果物 飲料	食パン 小松菜の和え物 果物 飲料	パン オムレツ 果物 飲料	食パン ちくわの炒め物 果物 飲料
昼食	A	ご飯 アジの南蛮漬 	ご飯 とり天 	ご飯 赤魚のムニエル 	ご飯 ぶりの照り焼き 	ご飯 ごちそうハンバーグ 	ご飯 散らし寿司(海老) 	ご飯 ポークカレー 
		冬瓜の煮物 ナムル 味噌汁	カリフラワー土佐煮 いんげんの和え物 だんご汁 <b>大分グルメ</b>	かぶのトマト煮 レンコンサラダ コンソメスープ	切干大根炒め もやしのナムル 味噌汁	<b>ごちそうメニュー</b> 明太ポテトサラダ コーンスープ いちごババロア	煮奴 わかめサラダ 味噌汁	茄子の煮浸し オクラのドレッシング和え
	B					ご飯 鶏のバター醤油焼き 		ご飯 魚の煮つけ 
						明太ポテトサラダ コーンスープ		茄子の煮浸し オクラのドレッシング和え すまし汁
夕食		ご飯 白身魚の塩麹焼き れんこんの金平 オクラの和え物 すまし汁	ご飯 肉吸い じゃが芋煮 小松菜の和え物	ご飯 五目卵焼き ビーツ わかめの酢の物 味噌汁	ご飯 牛肉の辛子ボン酢炒め 茄子の煮物 かぼちゃのごま和え すまし汁	ご飯 チャージャン豆腐 大豆煮 しろ菜のドレッシング和え すまし汁	ご飯 鯖のネギ味噌焼き 大根ボン酢煮 ほうれん草ごま和え すまし汁	ご飯 豆腐の加減あん 里芋ソテー 春雨サラダ 中華スープ



## ■ハンバーグ■

ハンバーグの起源はモンゴルと言われています。モンゴルのタタール人が食べていた、馬肉を細かく刻んで玉ネギやコショウ等の香辛料で味付けした生肉料理「タルタルステーキ」がはじまりで、これがのちにドイツに伝わり、挽き肉に玉ネギや香辛料・つなぎなどを入れて混ぜて焼いたものが今のハンバーグになりました。

写真はイメージです。