



献立表

スーパー・コ-ト武庫之荘

		9/22 (月)	9/23 (火)	9/24 (水)	9/25 (木)	9/26 (金)	9/27 (土)	9/28 (日)
朝食	A	ご飯	食パン	ご飯	牛乳パン	ご飯	パン	ご飯
		ドレッシング和え	カリフラワーサラダ	春菊のピーナツ和え	大根の炒め物	小松菜の和え物	オムレツ	ちくわの炒め物
		キャベツの旨塩炒め	果物	とろろ汁	果物	玉ねぎとカニの和風炒め	果物	スパゲティサラダ
		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
		ドレッシング和え	カリフラワーサラダ	春菊のピーナツ和え	大根の炒め物	小松菜の和え物	オムレツ	ちくわの炒め物
		果物	しろ菜の中華風煮浸し	果物	きのこの和え物	果物	オクラの和え物	果物
		飲料	味噌汁	飲料	味噌汁	飲料	味噌汁	飲料
昼食	A	旬: ゴーヤ		ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	そばめし
		アジの南蛮漬	ゴーヤチャンプルー	赤魚のムニエル	魚のバター醤油焼き	天ぷら盛り合わせ	めばるの煮つけ	
		冬瓜の煮物	茄子の中華煮	かぶのトマト煮	ちくわの煮物	海老しんじょうの煮物	切干大根炒め	たけのこ土佐煮
		菜の花の和え物	もやしのナムル	レンコンサラダ	マカロニサラダ	赤だし/果物	もやしのナムル	茄子の和え物
		味噌汁	味噌汁	パンキンスープ	味噌汁	ごとうどうメニュー	味噌汁	すまし汁
								兵庫県グルメ
	B				ご飯			
					ぶりの照り焼き	豚丼		
					ひじき煮	切干大根炒め		
					赤だし	もやしのナムル		
					果物	味噌汁		
夕食		ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
		肉吸い	白身魚の塩麹焼き	五目卵焼き	牛肉の辛子ポン酢炒め	厚揚げの中華炒め	鰯のネギ味噌焼き	豆腐のカニカマあん
		れんこんの金平	じゃが芋煮	ピーフンソテー	茄子の煮物	大豆煮	じゃが芋の磯煮	小松菜の甘辛炒め
		わかめの酢の物	小松菜の和え物	オクラの和え物	カリフラワーのごま和え	しろ菜の「ドレッシング」和え	ほうれん草ごま和え	春雨サラダ
			味噌汁	味噌汁	すまし汁	すまし汁	すまし汁	中華スープ

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。



■ ゴーヤ ■

ゴーヤはビタミンCや食物繊維が豊富で、特に苦味成分が健康にいいとされています
 ビタミンCは熱に弱い栄養素ですが、ゴーヤは果皮が硬いため
 加熱によるビタミンCの損失が少ないといわれています
 疲労回復効果が期待できるゴーヤは暑い夏を乗り切るために嬉しいお野菜です