



献立表



オリーブ・宝塚事業所

		9/1 (月)	9/2 (火)	9/3 (水)	9/4 (木)	9/5 (金)	9/6 (土)	9/7 (日)
朝食	和食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
		茄子のケチャップ炒め	白菜の煮浸し	豆腐の甘辛炒め	しろ菜ソテー	ポトフ風	野菜炒め	もやしの和え物
		ごま和え	スパゲティサラダ	三度豆の和え物	パンプキンサラダ	オクラの和え物	大根サラダ	平天の炒め物
		果物	果物	果物	果物	果物	果物	果物
	洋食	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
		パン	パン	パン	パン	パン	パン	パン
		茄子のケチャップ炒め	白菜の煮浸し	豆腐の甘辛炒め	しろ菜ソテー	ポトフ風	野菜炒め	もやしの和え物
		ごま和え	スパゲティサラダ	三度豆の和え物	パンプキンサラダ	オクラの和え物	大根サラダ	平天の炒め物
昼食	果物	果物	果物	果物	果物	果物	果物	果物
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	ご飯	玉子巻き寿司(洋風)	おにぎり		ご飯 旬: 太刀魚	オムライス	ご飯	
	鶏のマグロ 焼き		冷やし梅おろしうどん	キーマカレー	太刀魚の山椒焼き			海老カツ
	じゃが芋の山椒煮	大豆の煮物	厚揚げの煮物	春雨サラダ	カリフラワーのソテー	きのこソテー	高野豆腐の煮物	
	小松菜の青じそ和え	春菊のおひたし		デザート	菜の花の和え物	コーンスープ	インゲンわさび和え	
夕食	すまし汁	すまし汁			味噌汁	果物	味噌汁	
	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	
	蒸し鰯の香味ソース	豚肉のオイスター炒め	鮭のムニエル(トマトソース)	鶏肉の塩麹炒め	豆腐チャンプル	赤魚の甘酢和え	豚肉とキャベツの味噌炒め	
	炒り豆腐	かぶの煮物	冬瓜煮	小松菜ソテー	きんぴらごぼう	がんもの煮物	かぼちゃの煮物	
	オクラの甘酢和え	青菜の和え物	菜の花のさっぱり和え	大根サラダ	ほうれん草のピーナツ和え	春菊の和え物	ほうれん草のポン酢和え	
	味噌汁	味噌汁	すまし汁	味噌汁	すまし汁	味噌汁	すまし汁	

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。



■太刀魚■

太刀魚はあっさりとした上品な味わいで、脂がほどよくのっているのが特徴です。

太刀魚を選ぶ際には、体の表面が銀色に輝き、身に弾力があるものが新鮮です。

鱗がないため、調理が比較的簡単で、皮ごと食べれるのも魅力です。



献立表



オリーブ・宝塚事業所

	9/8 (月)	9/9 (火)	9/10 (水)	9/11 (木)	9/12 (金)	9/13 (土)	9/14 (日)
朝食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	しろ菜の和え物	小松菜の和風和え	ピーフンの炒め物	マカロニサラダ	ほうれん草のソテー	じゃが芋とウインナーの洋風炒め	いんげんの中華和え
	金時豆	カリフラワーの炒め物	ブロッコリー・ソテー	もやし炒め	金平ごぼう	きのこの和え物	大豆と昆布の旨煮
	果物	果物	果物	果物	果物	果物	果物
	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
洋食	パン	パン	パン	パン	パン	パン	パン
	しろ菜の和え物	小松菜の和風和え	ピーフンの炒め物	マカロニサラダ	ほうれん草のソテー	じゃが芋とウインナーの洋風炒め	いんげんの中華和え
	金時豆	カリフラワーの炒め物	ブロッコリー・ソテー	もやし炒め	金平ごぼう	きのこの和え物	大豆と昆布の旨煮
	果物	果物	果物	果物	果物	果物	果物
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食		栗ご飯 重陽の節句	ご飯	ご飯	ごちそうメニュー	ご飯	ご飯
	ハヤシライス	鰯の塩焼き	冬瓜と豚肉の煮物	白身魚の野菜あんかけ	行楽弁当	カレイのタルタル焼き	メンチカツ
	さつま芋サラダ	大根なます	じゃが芋と昆布の炒め物	竹輪の磯辺揚げ	デザート	煮奴	がんもの煮物
	デザート	茄子の田楽	青梗菜の和え物	しろ菜のナムル		春菊のおひたし	菜の花の和え物
	ハヤシの日		すまし汁	味噌汁	すまし汁	味噌汁	味噌汁
					たまご丼		
					ひじき煮		
					漬物		
夕食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	鮭のピリ辛焼き	豆腐ハンバーグ	太刀魚の蒲焼き	鶏肉の生姜焼き	赤魚の有馬煮	豚バラ大根	鶏肉のカレー炒め
	筍と昆布の煮物	里芋煮	スナップエンドウ煮	厚揚げ煮	インゲンの炒め物	ブロッコリー・ソテー	カリフラワーのさっと煮
	スナップの和風和え	ほうれん草の胡麻和え	れんこんの甘酢和え	里芋のサラダ	南瓜のピーナッツ和え	しろなの和え物	春雨のサラダ
	すまし汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	すまし汁	すまし汁

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。



■重陽の節句■

重陽の節句(ちょうようのせっく)は9月9日に祝われる日本の五節句の一つです。
別名「菊の節句」とも呼ばれ、菊の花を観賞したり、菊の花びらを浮かべたお酒を飲んだりして、長寿と無病息災を願う日です。



献立表



オリーブ・宝塚事業所

		9/15 (月)	9/16 (火)	9/17 (水)	9/18 (木)	9/19 (金)	9/20 (土)	9/21 (日)
朝食	和食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
		スナップの和え物	ほうれん草のさっぱり和え	スナップエンドウサラダ	しろ菜の煮浸し	オイスターソテー	小松菜の和え物	かぶのドレ和え
		洋風たまごとじ	ハムソテー	マカロニソテー	茄子の和え物	厚焼き卵	ちくわの炒め物	スクランブルエッグ
		果物	果物	果物	果物	果物	果物	果物
	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
	洋食	パン	パン	パン	パン	パン	パン	パン
		スナップの和え物	ほうれん草のさっぱり和え	スナップエンドウサラダ	しろ菜の煮浸し	オイスターソテー	小松菜の和え物	かぶのドレ和え
		洋風たまごとじ	ハムソテー	マカロニソテー	茄子の和え物	厚焼き卵	ちくわの炒め物	スクランブルエッグ
		果物	果物	果物	果物	果物	果物	果物
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食	赤飯	敬老の日	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	塩梅カレー	ご飯
	天ぷら	白身魚の照り焼き	アジフライ	焼き鳥丼	鮭のチャンチャン焼き		ビビン豆腐の和風とろみ煮	
	菊菜の胡麻酢和え	さつま芋の煮物	きのこのソテー	豆腐の田楽	煮浸し	しろなのサラダ	パプリカのソテー	
	赤だし	いんげんのサラダ	白菜サラダ	春菊の和え物	蓮根サラダ	果物	チンゲン菜とけの和え物	
	果物	すまし汁	味噌汁	すまし汁	すまし汁			すまし汁
	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
夕食	豆腐の中華風炒め	ポークチャップ	ツナ玉焼き	白身魚の野菜あんかけ	ミートローフ	赤魚香味ソース	豚焼き肉風	
	切干大根炒め煮	厚揚げの煮物	大根の煮物	チャブチエ風	じゃが芋の金平	高野豆腐の煮物	南瓜の煮物	
	オクラの和え物	うぐいす豆	ブロッコリーのごま和え	おひたし	和風サラダ	いんげんの和え物	ブロッコリーの和え物	
	すまし汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	コンソメスープ	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。ご了承くださいようよろしくお願い致します。



■ 敬老の日 ■

2025年は9月15日が敬老の日です

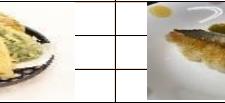
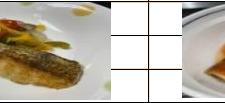
この日は「多年にわたり社会に尽くしてきた敬愛し、長寿を祝う」
ことを目的としています



献立表



オリーブ・宝塚事業所

		9/22 (月)	9/23 (火)	9/24 (水)	9/25 (木)	9/26 (金)	9/27 (土)	9/28 (日)
朝食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	ドレッシング和え	カリフラワーサラダ	春菊のピーナッツ和え	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	しろ菜の中華風煮浸し	とろろ汁	きのこの和え物	玉ねぎとカニの和風炒め	オクラの和え物	スペゲティサラダ	
	果物	果物	果物	果物	果物	果物	果物	
	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	
洋食	パン	パン	パン	パン	パン	パン	パン	パン
	ドレッシング和え	カリフラワーサラダ	春菊のピーナッツ和え	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	しろ菜の中華風煮浸し	とろろ汁	きのこの和え物	玉ねぎとカニの和風炒め	オクラの和え物	スペゲティサラダ	
	果物	果物	果物	果物	果物	果物	果物	
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
昼食	ご飯	ご飯 句:ゴーヤ	ご飯	松茸ご飯	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	天ぷら盛り合わせ	魚のバター醤油焼き	めばるの煮つけ	だけのこ土佐煮	
								
	冬瓜の煮物	茄子の中華煮	かぶのトト煮	海老しんじょうの煮物	ちくわの煮物	切干大根炒め	茄子の和え物	
	菜の花の和え物	もやしのナムル	レンコンサラダ	赤だし 果物	マロニサラダ	もやしのナムル	すまし汁	
夕食	味噌汁	味噌汁	パンプキンスープ	ごとうさごメニュー	味噌汁	味噌汁	味噌汁	兵庫県グルメ
				ご飯				
				ぶりの照り焼き				
								
夕食				ひじき煮				
				赤だし				
				果物				
	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	豆腐のかぶあん	
夕食	れんこんの金平	じゃが芋煮	ピーフリレー	茄子の煮物	大豆煮	じゃが芋の礪煮	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



献立表



オリーブ・宝塚事業所

		9/29 (月)	9/30 (火)	10/1 (水)	10/2 (木)	10/3 (金)	10/4 (土)	10/5 (日)
朝食	和食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	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	プロッコリーソテー	春雨サラダ	小松菜の和え物
		ポテトサラダ	金時豆	ほうれん草のポン酢和え	白菜の中華和え	里芋のサラダ	スナップリテー	ひじき煮
		果物	果物	果物	果物	果物	果物	果物
	洋食	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
		パン	パン	パン	パン	パン	パン	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	プロッコリーソテー	春雨サラダ	小松菜の和え物
		ポテトサラダ	金時豆	ほうれん草のポン酢和え	白菜の中華和え	里芋のサラダ	スナップリテー	ひじき煮
昼食	果物	果物	果物	果物	果物	果物	果物	果物
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯 豆腐の日	ご飯	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	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	すまし汁	味噌おでんの日
夕食								
	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	
	鶏じゅが	赤魚の和風葱ソース	鶏つくね焼き	鯖の塩焼き	カニ玉風	ビビン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	イングンわさび和え	かぼちゃサラダ	ズッキーニティラフ	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