



献立表



オリーブ・宝塚

		2/2 (月)	2/3 (火)	2/4 (水)	2/5 (木)	2/6 (金)	2/7 (土)	2/8 (日)
朝食	和食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
		しろ菜ソテー	ポテトサラダ	白菜の煮浸し	茄子の炒め物	ブロッコリーソテー	オムレツ	しろ菜和え物
		おかか和え	ブロッコリーソテー	青菜サラダ	かぼちゃサラダ	ひじき煮	カリフラワーサラダ	かぼちゃサラダ
		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
		しろ菜ソテー	ポテトサラダ	白菜の煮浸し	茄子の炒め物	ブロッコリーソテー	オムレツ	しろ菜和え物
		おかか和え	ブロッコリーソテー	青菜サラダ	かぼちゃサラダ	ひじき煮	カリフラワーサラダ	かぼちゃサラダ
		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	A	おにぎり	ご飯	ご飯	ご飯	大人のお子様ランチプレート	おにぎり	ご飯
		わかめうどん	玉子巻き寿司	カレイの揚げ煮	肉じゃが	(グラタン、ナポリタンなど)	ジャージャー麺	鮭のピリ辛焼き
		キャベツ梅和え	れんこん煮物	カリフラワーのピリ辛炒め	ピーマンの炒り煮	パンプキンスープ	オクラのツナ和え	大豆の煮物
		大豆煮	菜の花の甘酢和え	ほうれん草のおひたし	デザート			すまし汁
		すまし汁	すまし汁	味噌汁				果物
		節分				ごちそうメニュー		
	B				ご飯			
					たらのムニエル			
					ポテトサラダ			
					パンプキンスープ			
					果物			
夕食		ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
		鶏つくね焼き	鰯の塩焼き	力二玉風	鶏のマスター焼き	豚肉オイスター炒め	アジの南蛮漬	豚肉の生姜炒め
		冬瓜の煮物	煮奴	含め煮	さつまいもきんぴら	かぶの炒め物	高野豆腐の煮物	冬瓜のあんかけ
		青梗菜和え物	オクラの和え物	小松菜和え物	しろなサラダ	春雨サラダ	里芋のサラダ	なすの和え物
		味噌汁	味噌汁	中華スープ	すまし汁	味噌汁	すまし汁	味噌汁



■ナポリタン■

ナポリタンは戦後の日本で生まれたパスタ料理です。日本の食文化に慣れていなかった米兵たちが、駐留中に食べていたケチャップを和えたスペゲッティに着想を得て、横浜のホテルや洋食店から現在のナポリタンの原型が生まれたとされています。

写真・イラストはイメージです。



献立表



オリーブ・宝塚

		2/9 (月)	2/10 (火)	2/11 (水)	2/12 (木)	2/13 (金)	2/14 (土)	2/15 (日)
朝食	和食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
		ウィンナー炒め	なすのソテー	オムレツ	ピーマンのソテー	野菜炒め	ソテー	豆腐ケチャップ炒め
		スナップ和え物	青菜サラダ	しろ菜のおかか和え	マカロニサラダ	わらびや	かぼちゃサラダ	ほうれん草のおひたし
		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
		ウィンナー炒め	なすのソテー	オムレツ	ピーマンのソテー	野菜炒め	ソテー	豆腐のケチャップ炒め
		スナップ和え物	青菜サラダ	しろ菜のおかか和え	マカロニサラダ	わらびや	かぼちゃサラダ	ほうれん草のおひたし
		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	A	ご飯	ご飯	ご飯	おにぎり	酢飯	ご飯	ご飯
		白身フライ	豚丼	さわら酒蒸し	にゅうめん	海鮮親子丼	オムライス	かれいの柚子香焼き
		カリフラワーのソテー	青菜ソテー	キャベツソテー	春菊のわさび和え	小松菜のごま醤油炒め	しろ菜サラダ	かぶの煮物
		法蓮草の和え物	めかぶの和え物	オクラ海苔和え		みぞれ和え	ミネストローネ	小松菜サラダ
		味噌汁	味噌汁	味噌汁		赤だし	チョコババロア	すまし汁
		豚丼の日				デザート	ごちそうメニュー	バレンタインデー
	B					ご飯		
						魚の煮付け		
						小松菜のごま醤油炒め		
夕食						みぞれ和え		
						赤だし		
		ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
		鰯の漬け焼き	鮭の味噌焼	マーボー豆腐	千草焼き	厚揚げの中華炒め	赤魚みりん焼き	鶏と里芋炒め物
		ごぼう煮物	大根の中華煮	さつまいも甘煮	茄子の炒め煮	じゃが芋ソテー	もやしのソテー	キャベツ煮浸し
		ピーマンの昆布和え	春菊のドレ和え	もやしナムル	ブロッコリー和え物	春雨サラダ	菜の花の和え物	茄子のポン酢和え
		すまし汁	すまし汁	中華スープ	味噌汁	すまし汁	すまし汁	味噌汁

■わさび■

お寿司や海鮮丼などの薬味にかけないわさびですが、このわさびの辛味成分は「アリルイソチオシアネート」といい、魚の生臭さを消す効果もあります。わさびの中にいる「シニグリン」と「ミロシナーゼ」という2つの成分が、すりおろすことで細胞が壊れ、反応を起こすことで「アリルイソチオシアネート」を生成するのです。



写真・イラストはイメージです。



献立表



オリーブ・宝塚

		2/16 (月)	2/17 (火)	2/18 (水)	2/19 (木)	2/20 (金)	2/21 (土)	2/22 (日)
朝食	和食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
		しろ菜和え物	マカロニソテー	スナップの炒め物	もやしの炒め物	スクランブルエッグ	小松菜のリテ-	かぶの炒め煮
		厚焼き卵	青梗菜の和え物	パンプキンサラダ	オクラ和え物	しろ菜の和え物	うずら豆	白菜のドレ和え
		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
		しろ菜和え物	マカロニソテー	スナップの炒め物	もやしの炒め物	スクランブルエッグ	小松菜のリテ-	かぶの炒め煮
		厚焼き卵	青梗菜の和え物	パンプキンサラダ	オクラ和え物	しろ菜の和え物	うずら豆	白菜のドレ和え
		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	おにぎり	塩梅カレー	ご飯	ご飯	くるみパン	ご飯	ご飯	ご飯
	きつねそば		太刀魚の山椒焼き	ブリ大根	ビーフシチュー	メンチカツ	おでん	
	スナップの中華和え	小松菜のドレ和え	ひじき煮	厚揚げの炒め物	きのこのマリネサラダ	冬瓜の煮物	カリフラワーのおかか和え	
	果物		ほうれん草のしらす和え	カリフラワーサラダ	オニオンスープ	ピーマンカム	味噌汁	
	塩梅カレー		味噌汁	味噌汁	デザート	すまし汁		おでんの日
夕食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	鰯ムニエル	カレイの煮付け	柳川風	和風ロールキャベツ	赤魚の粕漬け焼き	五目たまご焼き	鰯のみぞれ煮	
	南瓜洋風煮	がんもの煮物	しろ菜ソテー	さつま芋炒め	根菜煮	じゃがいも山椒煮	炒り豆腐	
	ピーマンのうま塩和え	菜の花の辛子和え	うぐいす煮豆	わかめサラダ	南瓜サラダ	もやしドレ和え	ほうれん草の和え物	
	コンソメスープ	味噌汁	すまし汁	すまし汁	味噌汁	味噌汁	すまし汁	



■ビーフシチュー■

諸説ありますが、ビーフシチューの原型はフランス料理「ブフ・ブルギニヨン」と言われています。ブルゴーニュ地方で生まれたこの料理は、赤ワインと香味野菜で牛肉を煮込むのが特徴で、他にもイタリアはトマトベース、ドイツはグレイビーソースを使う煮込みがあり、古くからヨーロッパ各地で「肉を煮込む文化」が根づいています。

写真・イラストはイメージです。



献立表



オリーブ・宝塚

		2/23 (月)	2/24 (火)	2/25 (水)	2/26 (木)	2/27 (金)	2/28 (土)	3/1 (日)
朝食	和食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
		スナップの炒め物	厚焼き玉子	法蓮草リテ-	小松菜ソテー	ウィンナーソテー	アスパラソテー	豆腐のケチャップ炒め
		春菊のおひたし	白菜和え物	パンブキンサラダ	ブロッコリーサラダ	春雨サラダ	マカロニサラダ	菜の花サラダ
		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
		スナップの炒め物	厚焼き玉子	法蓮草リテ-	小松菜ソテー	ウィンナーソテー	アスパラソテー	豆腐のケチャップ炒め
		春菊のおひたし	白菜和え物	パンブキンサラダ	ブロッコリーサラダ	春雨サラダ	マカロニサラダ	菜の花サラダ
		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	A	海鮮チャーハン	おにぎり	ご飯	ご飯	ご飯	おにぎり	ご飯
		チンゲン菜のナムル	インゲンわさび和え	竹輪の炒め物	炊き合わせ	カリフラワーソテー	茄子の揚げびたし	カブ炒め煮
		果物		菜の花の和え物	茶碗蒸し	青梗菜の和え物		ほうれん草のごま和え
				すまし汁	デザート	味噌汁		味噌汁
		変わりチャーハンの日					そばの日	
	B			ご飯				
				ツナ玉焼き				
				ひじき煮				
				炊き合わせ				
夕食				すまし汁				
		ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
		鰯の香草パン粉焼き	お好み焼き	豚肉のカレー炒め	鮭のムニエルクリームソースかけ	鶏の中華炒め	赤魚の中華風蒸し	さば味噌煮
		ブロッコリー	金平ごぼう	茄子のソテー	かぶの煮物	ピーフン炒め	のりじゃが	青菜の和え物
		さつまいもサラダ	小松菜の胡麻和え	大根のなます	バゲティサラダ	もやしサラダ	キャベツの胡麻酢和え	すまし汁
		すまし汁	味噌汁	スープ	コンソメスープ	味噌汁	すまし汁	

■鰯■

タイは魚へんに「周」と書きますが、これにはいくつか由来があります。日本の周囲の海ではどこでも獲ることができる魚だから、一年間を通じて獲ることのできる周年獲れる魚だから、周という漢字は、中国では平たいことを表す漢字だつたため、平らな形をしているタイにこの字を当てたから、などの理由が有力とされています。



写真・イラストはイメージです。