



# 献立表



オリーブ・宝塚

		11/3 (月)	11/4 (火)	11/5 (水)	11/6 (木)	11/7 (金)	11/8 (土)	11/9 (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	大根サラダ	三度豆の和え物	パンプキンサラダ	オクラの和え物	スパゲティサラダ	平天の炒め物
		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
		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	大根サラダ	三度豆の和え物	パンプキンサラダ	オクラの和え物	スパゲティサラダ	平天の炒め物
		果物	果物	果物	果物	果物	果物	果物
		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	飲料	牛乳	牛乳
昼食	きのこご飯	おにぎり	オムライス	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	鰯の梅肉焼き	かき揚げそば		キーマカレー	鰯のゆずあんかけ	玉子巻き寿司	海老カツ	
	里芋柚香煮	かぶサラダ	ポテトソテー	カリフラワーのソテー	きんぴら	大豆の煮物	大根煮物	
	小松菜おひたし	漬物	マカロニサラダ	春雨サラダ	菜の花の和え物	春菊のおひたし	インゲンわさび和え	
	味噌汁		果物		味噌汁	すまし汁	味噌汁	
	<b>旬きのこ</b>	<b>たまごの日</b>						
夕食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	鶏のマスター焼き	豚肉のオイスター炒め	カレイのムニエル	蒸し鮭の香味ソース	豆腐チャンブル	赤魚の甘酢和え	豚肉の塩麹炒め	
	菜の花煮浸し	ごぼうおかか煮	高野豆腐の煮物	小松菜ソテー	冬瓜煮	がんものの煮物	かぼちゃの煮物	
	オクラの甘酢和え	青菜の和え物	デザート	根菜サラダ	ほうれん草磯和え	小松菜和え物	ほうれん草ポン酢和え	
	すまし汁	味噌汁	すまし汁	すまし汁	すまし汁	味噌汁	すまし汁	



## ■たまごの日■

たまごの日は、日本養鶏協会・日本卵業協会など関係団体が合意して2010年に制定されました。卵の正しい知識を広め、消費を促進するため、語呂合わせで「いい(11)たまご(05)」となる11月5日に決定。卵はタンパク質やビタミン・ミネラルを豊富に含み、特に卵黄には脳の働きを活性化させる効果があるとされています。

写真はイメージです。



## 献立表



オリーブ・宝塚

		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	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	じゃが芋とワインナーの洋風炒め	かぶ中華和え
		うずら豆	カリフラワーの炒め物	ブロッコリー・チー	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	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	じゃが芋とワインナーの洋風炒め	かぶ中華和え
		うずら豆	カリフラワーの炒め物	ブロッコリー・チー	もやし炒め	金平ごぼう	きのこの和え物	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	
昼食	A	ご飯	ご飯	おにぎり	おにぎり	大穴子天丼	ご飯	ご飯
		ハヤシライス	鮭の幽庵焼き	卵あんかけうどん	塩ラーメン		牛丼	メンチカツ
		さつま芋サラダ	炊き合わせ	ほうれん草のドレ和え	しろ菜のナムル	酢の物	煮奴	がんもの煮物
		デザート	大根の梅肉和え			茶碗蒸し	春菊のおひたし	菜の花の和え物
		味噌汁				赤だし	味噌汁	すまし汁
	B	<b>鮭の日</b>				ご飯		
						アジの塩焼き		
						酢の物		
夕食		ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
		赤魚の有馬煮	豆腐ハンバーグ	太刀魚の照り焼き	白身魚の野菜あんかけ	豚バラ大根	カレイのタルタル焼き	鯖ピリ辛焼き
		筍とわかめの煮物	里芋煮	スナップエンドウ煮	厚揚げ煮	インゲンの炒め物	もやしソテー	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	花野菜カツア和え	しろなの和え物	春雨のサラダ
		すまし汁	すまし汁	味噌汁	味噌汁	すまし汁	すまし汁	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。

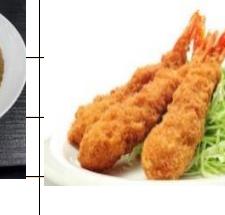
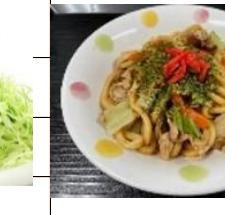
写真はイメージです。



# 献立表



オリーブ・宝塚

	11/17 (月)	11/18 (火)	11/19 (水)	11/20 (木)	11/21 (金)	11/22 (土)	11/23 (日)
朝食	和食	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
		オムレツ	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
		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
	洋食	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
		オムレツ	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
		果物	果物	果物	果物	果物	果物
		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食	ご飯	おにぎり	ご飯	塩梅カレー	ご飯	おにぎり	ご飯
	鶏肉と蓮根の甘辛炒め	山菜そば	梅ちらし		エビフライ	焼きうどん	鶏肉の柚子焼き
							
	インゲンのソテー	菜の花辛子和え	厚揚げの炒め煮	いんげんサラダ	白菜煮浸し	春菊の和え物	大根の旨煮
	大根サラダ		わかめサラダ	果物	ポテトサラダ	すまし汁	春菊と竹輪の和え物
	味噌汁		すまし汁		味噌汁		すまし汁
	れんこんの日			塩梅カレー			ゆず記念日
	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	厚揚げの中華風炒め	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	鰯の塩焼き	カレイの煮付け
	切干大根	きのこのソテー	大根の煮物	チャプチエ風	きのこのソテー	高野豆腐の煮物	南瓜の煮物
夕食	オクラの和え物	うぐいす豆	プロッコリーのごま和え	おひたし	和風サラダ	スナップエンドウ和え物	プロッコリーの和え物
	すまし汁	すまし汁	味噌汁	漬物	コンソメスープ	味噌汁	味噌汁



■れんこん■

れんこんといえば、複数の穴が特徴的ですが、この穴は水上の葉とつながっており、泥の中の酸素を地下茎に届ける役割を持っています。また穴から「先を見通せる」として縁起の良い食材ともいわれています。

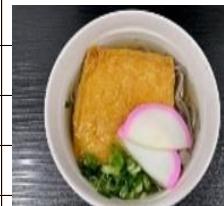
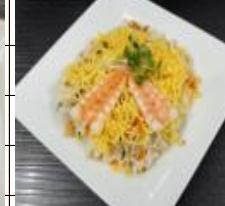
写真はイメージです。



# 献立表



オリーブ・宝塚

		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	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
		ドレッシング和え	大根の炒め物	春菊のピーナツ和え	スナップサラダ	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	厚焼き卵	かぶの和え物	スパゲティサラダ
		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
		ドレッシング和え	大根の炒め物	春菊のピーナツ和え	スナップサラダ	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	厚焼き卵	かぶの和え物	スパゲティサラダ
		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	A	おにぎり	ご飯	おにぎり	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
		醤油ラーメン	とり天	きつねそば	ごちそうパッケージ	ぶりの照り焼き	散らし寿司(海老)	ポークカレー
								
		ナムル	カリフラワー土佐煮	レンコンサラダ	ごちそうメニュー	切干大根炒め	煮奴	茄子の煮浸し
		いんげんの和え物			明太ポテトサラダ	もやしのナムル	わかめサラダ	カラのドレッシング和え
		だんご汁			コーンスープ	味噌汁	味噌汁	
		<b>大分グルメ</b>						
	B				ご飯			
					鶏のバター醤油焼き			
								
夕食		ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
		アジの南蛮漬	肉吸い	五目卵焼き	牛肉の辛子ポン酢炒め	ジャージャン豆腐	鰯のネギ味噌焼き	豆腐のかかあん
		れんこんの金平	じゃが芋煮	ピーフリテー	茄子の煮物	大豆煮	大根ポン酢煮	里芋ソテー
		オクラの和え物	小松菜の和え物	わかめの酢の物	カリカリのごま和え	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
		すまし汁		味噌汁	すまし汁	すまし汁	すまし汁	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。モンゴルのタールル人が食べていた、馬肉を細かく刻んで玉ねぎ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、挽き肉に玉ねぎや香辛料・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。