



献立表



オリーブ・宝塚

		1/5 (月)	1/6 (火)	1/7 (水)	1/8 (木)	1/9 (金)	1/10 (土)	1/11 (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	ボトフ風	豆腐の甘辛炒め	しろ菜ソテー	白菜の煮浸し	野菜炒め	平天の炒め物
		大根サラダ	ブロッコリーサラダ	オクラの和え物	パンプキンサラダ	三度豆の和え物	スパゲティサラダ	うずら豆
		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	ボトフ風	豆腐の甘辛炒め	しろ菜ソテー	白菜の煮浸し	野菜炒め	平天の炒め物
		大根サラダ	ブロッコリーサラダ	オクラの和え物	パンプキンサラダ	三度豆の和え物	スパゲティサラダ	うずら豆
昼食	A	果物	果物	果物	果物	果物	果物	果物
		コンソメスープ	かぶサラダ	高野豆腐卵とじ	菜の花の和え物	赤だし	大根の梅肉和え	インゲンわさび和え
		島根グルメ	すまし汁	小松菜おひたし	すまし汁	香の物	味噌汁	すまし汁
				果物 人日の節句		デザート		
						ごちそうメニュー		
						ご飯		
						赤魚の煮付け		
								
	B					さんぴら		
						香の物		
						赤だし		
夕食		ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
		鰯のゆずあんかけ	鶏肉オムレツ炒め	豚肉とキャベツの味噌炒め	白身魚のパン粉焼き	豆腐チャンプル	カニ玉風	鶏の治部煮
		根菜煮	筍の煮物	茄子の煮浸し	里芋柚香煮	冬瓜煮	青梗菜炒め	かぼちゃの煮物
		オクラ昆布和え	青菜の和え物	ゆかり和え	春菊和え物	ほうれん草磯和え	ナムル	ほうれん草お酢和え
		すまし汁	味噌汁	すまし汁	味噌汁	すまし汁	中華スープ	味噌汁



■あんこう■

あんこうは骨以外は捨てる部位が無いとされ、特に肉・肝・水袋（胃）・ぬの（卵巣）・えら・ひれ・皮の七部位は「あんこうの7つ道具」と言われており、全て食べる事ができます。中でも肝は、その旨味と濃厚さから「海のフォアグラ」とも呼ばれるほど人気があります。

写真はイメージです。



献立表



オリーブ・宝塚

		1/12 (月)	1/13 (火)	1/14 (水)	1/15 (木)	1/16 (金)	1/17 (土)	1/18 (日)
朝食	和食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
		青梗菜ソテー	小松菜の和風和え	ひじき煮	南瓜サラダ	かぶ中華和え	じゃが芋とウィンナーの洋風炒め	玉ねぎ和風炒め
		オクラ和え物	カリフラワーの炒め物	マカロニサラダ	もやし炒め	金平ごぼう	きのこの和え物	しろ菜の和え物
		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
		青梗菜ソテー	小松菜の和風和え	ひじき煮	南瓜サラダ	かぶ中華和え	じゃが芋とウィンナーの洋風炒め	玉ねぎ和風炒め
		オクラ和え物	カリフラワーの炒め物	マカロニサラダ	もやし炒め	金平ごぼう	きのこの和え物	しろ菜の和え物
		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	ご飯	小豆粥	海鮮散らし	ご飯	ご飯
		玉子巻き寿司	姫路おでん	木の葉丼			豚丼	メンチカツ
								
		大豆の煮物	だし巻き卵	金平れんこん	鰯の酒蒸し	酢の物	煮奴	がんもの煮物
		春菊のおひたし	ほうれん草のごま和え	白菜甘酢和え	厚揚げ煮	茶碗蒸し	キャベツサラダ	菜の花の和え物
		味噌汁	味噌汁	すまし汁	しろなの和え物	赤だし	味噌汁	すまし汁
			兵庫グルメ		すまし汁	小正月	ごちそうメニュー	
	B					ご飯		
						ぶりの照り焼き		
								
						酢の物		
						ひじき煮		
						赤だし		
夕食		ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
		豚肉加-炒め	ハンバーグマトリクス	白身魚の野菜あんかけ	豚肉の生姜焼き	鶏大根	赤魚香味ソース	鯖ピリ辛焼き
		ごぼうおかか煮	もやしソテー	南瓜バターソテー	ほうれん草の胡麻和え	インゲンの炒め物	里芋煮	カリフラワーのさっと煮
		スナップの和風和え	しろ菜和え物	青菜からし和え	里芋のサラダ	花野菜ドレ和え	ほうれん草のドレ和え	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



■姫路おでん■

「姫路おでん」は生姜醤油で味わうおでんの総称です。姫路おでん普及委員会が定める定義では「お皿の上から生姜醤油をかける」のも「生姜醤油を小皿に入れて、つけて食べる」のもどちらも姫路おでん。おでん出汁にも決まりはなく、濃く甘い味つけでも、優しい薄味でも、生姜醤油で食べるおでんは全て姫路おでんになるそうです。

写真はイメージです。



献立表



オリーブ・宝塚

		1/19 (月)	1/20 (火)	1/21 (水)	1/22 (木)	1/23 (金)	1/24 (土)	1/25 (日)
朝食	和食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
		ポテトサラダ	ほうれん草のさっぱり和え	カリフラワーサラダ	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
		オムレツ	ハムソテー	マカロニソテー	茄子の和え物	スナッパの和え物	ちくわの炒め物	厚焼き卵
		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
		ポテトサラダ	ほうれん草のさっぱり和え	カリフラワーサラダ	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
		オムレツ	ハムソテー	マカロニソテー	茄子の和え物	スナッパの和え物	ちくわの炒め物	厚焼き卵
昼食	A	ご飯	塩梅カレー	ご飯	うなぎ丼	ご飯	ご飯	ご飯
		鶏肉と蓮根の甘辛炒め		魚の西京焼き		かま卵とじ丼	エビフライ (2本)	鶏肉の柚子焼き
								
		もやしソテー	いんげんサラダ	さつま芋の煮物	豆腐あんかけ	チャプチェ風	厚揚げの炒め煮	大根の旨煮
		小松菜の和え物	果物	わかめサラダ	五色なます	果物	青菜ごま和え	春菊和え物
		味噌汁		すまし汁	赤だし	味噌汁	すまし汁	すまし汁
			塩梅カレー		ごちそうメニュー	カニカマの日		
	B				ご飯			
					魚の照り焼き			
								
					豆腐あんかけ			
					五色なます			
					赤だし			
夕食		ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
		ツナ玉焼き	白身魚の野菜あんかけ	豆腐の中華風炒め	ポークチャップ	ミートローフ	肉野菜炒め	さわらの煮付け
		切干大根	きのこのソテー	大根の煮物	じゃが芋ソテー	きのこのソテー	南瓜の煮物	高野豆腐の煮物
		オクラの和え物	うぐいす豆	スナッパの和え物	おひたし	和風サラダ	ブロッコリー和え物	わらわらか和え
		すまし汁	すまし汁	味噌汁	コンソメスープ	コンソメスープ	味噌汁	味噌汁



■うなぎ■

うなぎといえば夏バテ防止に食べるイメージがありますが、実は天然物のうなぎは冬眠前の時期に食べ物を蓄えてまるまる大きくなるので、冬のうなぎが一番おいしいのです。反対に、養殖物の場合は土用の丑の日に合わせて成長させているので、夏が旬となっています。

写真はイメージです。



献立表



オリーブ・宝塚

		1/26 (月)	1/27 (火)	1/28 (水)	1/29 (木)	1/30 (金)	1/31 (土)	2/1 (日)
朝食	和食	ご飯 ドレッシング和え キャベツさっと煮 果物 味噌汁	ご飯 ちくわの炒め物 かぶの和え物 果物 味噌汁	ご飯 春菊和え物 厚焼き卵 果物 味噌汁	ご飯 しろ菜の中華風煮浸し 茄子の煮浸し 果物 味噌汁	ご飯 スクランブルエッグ 小松菜の和え物 果物 味噌汁	ご飯 きのこの和え物 ちくわの炒め物 果物 味噌汁	ご飯 カリフラワー土佐煮 スパゲティサラダ 果物 味噌汁
		パン ドレッシング和え キャベツさっと煮 果物 牛乳	パン ちくわの炒め物 かぶの和え物 果物 牛乳	パン 春菊和え物 厚焼き卵 果物 牛乳	パン しろ菜の中華風煮浸し 茄子の煮浸し 果物 牛乳	パン スクランブルエッグ 小松菜の和え物 果物 牛乳	パン きのこの和え物 ちくわの炒め物 果物 牛乳	パン カリフラワー土佐煮 スパゲティサラダ 果物 牛乳
	洋食	ご飯 とんかつ卵とじ	ご飯 アジの南蛮漬	ご飯 きじ焼き丼	ご飯 カレーライス	焼豚チャーハン	ご飯 ビーフンの炒め物	ご飯 ぶりの照り焼き
								
		きのこがーリックステーキ いんげんの和え物 味噌汁	冬瓜の煮物 ナムル 味噌汁	キャベツ煮浸し とろろ汁 すまし汁	スナップサラダ 果物	肉団子の甘酢 点心 デザート 中華スープ ごちそうメニュー	ミニ肉じゃが しろ菜のドレッシング和え 味噌汁 焼きビーフンの日	茄子の煮物 おろしのドレッシング和え 味噌汁
				鶏の日				
昼食	A							
	B							
夕食		ご飯 鯖のネギ味噌焼き れんこんの金平 かぼちゃサラダ すまし汁	ご飯 肉吸い じゃが芋煮 小松菜和え物	ご飯 白身魚の塩麹焼き 大根の炒め物 わかめの酢の物 味噌汁	ご飯 鶏のマスクド焼き きのこ卵とじ カリフラワーのごま和え すまし汁	ご飯 赤魚のムニエル かぶのトマト煮 白菜和え物 コンソメスープ	ご飯 五目卵焼き 切干大根炒め 春菊ポン酢和え すまし汁	ご飯 豆腐のかかああん 南瓜の煮物 春雨サラダ 中華スープ



■焼豚■

焼豚といえば調理過程でタコ糸でお肉を縛るのが一般的ですが、これは調理中の型崩れを防ぐ・肉汁や旨味をお肉に閉じ込める役割を果たしています。お肉に直接触れ、高温調理に使用することを考えると、純綿で耐熱性があり、太さや強度を兼ね備えたタコ糸が最適とされています。

写真はイメージです。