



# 献立表



オリーブ・宝塚

		12/1 (月)	12/2 (火)	12/3 (水)	12/4 (木)	12/5 (金)	12/6 (土)	12/7 (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
		白菜おかか和え	ブロッコリーソテー	ポン酢和え	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	牛乳	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
		白菜おかか和え	ブロッコリーソテー	ポン酢和え	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	ご飯	おにぎり	ご飯	ご飯	ご飯	おにぎり	ご飯
		玉子巻き寿司キンパ風	ほうとう風うどん	カレイの揚げ煮	鮭と大葉の混ぜごはん	刺身盛り合わせ	ジャージャー麺	鮭のピリ辛焼き
								
		れんこん煮物	キャベツ梅和え	きのこのピリ辛炒め	筑前煮	炊き合わせ	オクラのツナ和え	大豆の煮物
		小松菜和え物		冬瓜の甘酢和え	彩りきんぴら	赤だし		ほうれん草の和え物
		すまし汁	山梨グルメ	すまし汁	ほうれん草のおひたし	デザート		すまし汁
					かきたま汁		ごちそうメニュー	
	B				混ぜご飯の日	ご飯		
						タラ煮付け		
								
						炊き合わせ		
						ブロッコリーのとかか和え		
						赤だし		
夕食	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	ビビン厚揚げ和風煮	豚肉カレーソテー	アジの南蛮漬	豚肉の生姜炒め
		冬瓜の煮物	高野豆腐の煮物	含め煮	さつまいもきんぴら	かぶの炒め物	煮奴	冬瓜の煮物
		青梗菜和え物	オクラの和え物	小松菜和え物	オクラサラダ	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	味噌汁	味噌汁	すまし汁	味噌汁



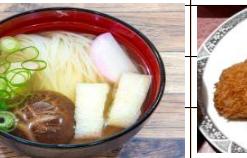
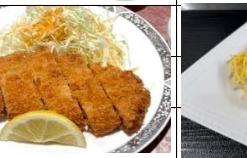
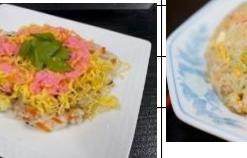
## ■大葉■

大葉は薬味として有名ですが、実は栄養価が高く、毎日の健康管理に役立つ成分が豊富に含まれています。大葉特有の香りは「ペリルアルデヒド」という成分からなり、殺菌・防腐作用があります。その他に、ビタミンKは骨の健康維持や体の正常な働きを、ビタミンB群はエネルギー代謝を助け、活力ある毎日をサポートしてくれます。

写真はイメージです。

# 献立表

オリーブ・宝塚

		12/8 (月)	12/9 (火)	12/10 (水)	12/11 (木)	12/12 (金)	12/13 (土)	12/14 (日)
朝食	和食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
		ワインナー炒め	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
		スープ和え物	青菜サラダ	しろ菜のおかか和え	マカロニサラダ	カラサラ	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
		ワインナー炒め	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
		スープ和え物	青菜サラダ	しろ菜のおかか和え	マカロニサラダ	カラサラ	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	おにぎり	ご飯	ご飯	おにぎり	ご飯	ご飯	海鮮チャーハン
		卵とうどん	牛肉の焼肉風	さわら酒蒸し	にゅうめん	三元豚とんかつ	田舎散らし	
								
		めかぶの和え物	カリフラワーのソテー	キャベツソテー	春菊のわさび和え	法蓮草と湯葉の煮浸し	がんも煮	チンゲン菜のナムル
		法蓮草の和え物	オクラ海苔和え			なめこのみぞれ和え	しろ菜の梅和え	果物
		味噌汁	味噌汁			具沢山汁	味噌汁	
		旬さわら				デザート		変わりチャーハンの日
		ごちそうメニュー						
	B					ご飯		
						ひき肉あんかけ丼		
								
						法蓮草と湯葉の煮浸し		
						なめこのみぞれ和え		
						味噌汁		
夕食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	鰯の漬け焼き	赤魚みりん焼き	マーポー豆腐	千草焼き	厚揚げの中華炒め	鮭の味噌焼	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	



## ■さわら■

諸説ありますが、さわらは体が細長く平たい形をしていることから「狭腹（さはら）」と呼ばれたのが名前の由来と言われています。現在は魚へんに春で「鰯」と書きますが、実はさわらの旬は春だけではなく、獲れる範囲が広いこともあります。

写真はイメージです。



# 献立表



オリーブ・宝塚

		12/15 (月)	12/16 (火)	12/17 (水)	12/18 (木)	12/19 (金)	12/20 (土)	12/21 (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	小松菜のソテー	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
	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
		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	小松菜のソテー	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
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
	おにぎり	ご飯	おにぎり	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	豚汁うどん	ブリ大根	きつねそば	カレイの煮付け	特製すき焼き風	塩梅カレー	牛丼	
	スナップの中華和え	里芋の味噌がらめ	ほうれん草のしらす和え	厚揚げの炒め物	温泉卵			冬瓜の煮物
		小松菜のドレ和え		大根サラダ	香の物	サラダ	ピーマンカムル	
		すまし汁		味噌汁	デザート	デザート	すまし汁	
夕食	旬ぶり				月祭メニュー	塩梅カレー		
	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	鰯ムニエル	鶏の生姜焼き	柳川風	和風ロールキャバツ	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	じゃが芋つけ炒め	南瓜煮物	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	根菜サラダ	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	味噌汁	



■ぶり■

ぶりは大きさによって名前が異なる「出世魚」として有名ですが、その名前は地域によって様々です。関西での一般的な呼び名は、約10~30cmサイズだと「ツバス」、約30~40cmサイズは「メジロ」、約40~60cmサイズは「ハマチ」で、60cm超えのサイズを「ブリ」と呼ぶそうです。

写真はイメージです。



# 献立表



オリーブ・宝塚

		12/22 (月)	12/23 (火)	12/24 (水)	12/25 (木)	12/26 (金)	12/27 (土)	12/28 (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	パンプキンサラダ	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	パンプキンサラダ	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	ご飯	おにぎり	エビピラフ	ご飯	ご飯	おにぎり	ご飯
		かれいの柚子味噌焼き	きのこあんかけうどん	フライドチキン	まぐろ丼	散らし寿司(牛)	あんかけ焼きそば	太刀魚の竜田揚げ
								
		南瓜のいとこ煮	インゲンわさび和え	サラダ	たまご豆腐	竹輪の炒め物	カリフラワーソテー	カブ炒め煮
		小松菜サラダ		コーンスープ	けんちん汁	菜の花の和え物	青梗菜の和え物	ほうれん草のごま和え
		味噌汁			デザート	すまし汁		味噌汁
		<b>冬至</b>		<b>クリスマスマニュ</b>				
				<b>ごちそうメニュー</b>				
	B				ご飯			
					ツナ玉焼き			
								
					ひじき煮			
					法蓮草和え物			
					すまし汁			
夕食		ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
		鶏の中華炒め	赤魚の中華風蒸し	鮭のニエルクリームソースかけ	鮭の香草パン粉焼き	肉団子の甘酢あん	さば味噌煮	お好み焼き
		ブロッコリーソテー	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	キャベツの胡麻酢和え	大根のなます	バゲティサラダ	もやしサラダ	小松菜の胡麻和え	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	



## ■まぐろ■

まぐろの特徴的な身の赤さは、血液色素タンパク質「ヘモグロビン」や、筋肉色素タンパク質の「ミオグロビン」の量の多さに関係しています。まぐろは高速で泳ぎ続けている回遊性の魚なので、常に筋肉を動かすための大量の酸素が必要になります。その酸素の運搬に一役買うのが、赤身の正体であるこれらのタンパク質なのです。

写真はイメージです。



# 献立表



オリーブ・宝塚

		12/29 (月)	12/30 (火)	12/31 (水)	1/1 (木)	1/2 (金)	1/3 (土)	1/4 (日)
朝食	和食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
		小松菜の和え物	オムレツ	厚揚げの炒め煮	祝皿	ウィンナーソテー	野菜炒め	キャベツさっと煮
		スナップの炒め物	オクラ和え物	マカロニサラダ	雑煮	ごま和え	しろ菜サラダ	もやしの和え物
		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
		小松菜の和え物	オムレツ	厚揚げの炒め煮		ウィンナーソテー	野菜炒め	キャベツさっと煮
		スナップの炒め物	オクラ和え物	マカロニサラダ		ごま和え	しろ菜サラダ	もやしの和え物
		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	A	おにぎり	ご飯	ご飯	赤飯	ご飯	ご飯	ご飯
		醤油ラーメン	なす味噌豚炒め	鶏肉の和風炒め	おせち料理	洋食フライ盛り合わせ	田舎散らし	オープンオムレツ
					(伊達巻、黒豆、海老 紅白なます等)			
		白菜サラダ	里芋の土佐煮	れんこん煮物		茄子トマト煮	菜の花ソテー	かぶのソテー
		白菜サラダ	小松菜の和え物			きのこマリネ	大根の和え物	ドレッシング和え
		すまし汁	すまし汁			コンソメスープ	味噌汁	味噌汁
		みその日						
	B							
								
夕食	ご飯	ご飯	おにぎり	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	和風ハンバーグ	魚の野菜あん	年越しそば	松風焼き	カレイ煮つけ	厚揚げの中華炒め	鶏の味噌焼き	
	南瓜の煮物	チャプチエ風	青梗菜のり和え	冬瓜の煮物	ピーマン炒め物	煮浸し	竹輪の煮物	
	いんげんの和え物	かぶの甘酢和え	果物	しろ菜の和え物	からし和え	わかめと春雨の中華和え	かぼちゃサラダ	
	すまし汁	味噌汁		すまし汁	味噌汁	すまし汁	すまし汁	



■みその日■

「三十日」を「みそか」と読むことから、全国味噌工業協同組合連合会が1982年に、毎月30日を「みその日」に制定しました。記念日を制定した当時は、食生活の洋風化と外食傾向が見られ、これに伴う味噌の消費減少に歯止めをかけることを目的に記念日がつくられたそうです。

写真はイメージです。