



献立表



スーパー・コート豊中桃山台

| | | 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 |
| | | 味噌汁 | 味噌汁 | 味噌汁 | 味噌汁 | 味噌汁 | 味噌汁 | 味噌汁 |
| | 洋食 | 食パン | 食パン | 食パン | レーズンドッグ | 食パン | パン | 食パン |
| | | 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 |
| | | 果物 | 果物 | 果物 | 果物 | 果物 | 果物 | 果物 |
| | | 飲料 | 飲料 | 飲料 | 飲料 | 飲料 | 飲料 | 飲料 |
| 昼食 | | きのこご飯 | ご飯 | オムライス | ご飯 | ご飯 | ご飯 | ご飯 |
| | | 鯖の梅肉焼き | かき揚げそば |  | キーマカレー | 豚汁うどん | 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 | 菜の花の和え物 | 大豆の煮物 | 大根煮物 |
| | 旬きのこ | 小松菜おひたし | 漬物 | マカロニサラダ | 春雨サラダ | | 春菊のおひたし | インゲンわさび和え |
| | | 味噌汁 | | 果物 | | | すまし汁 | 味噌汁 |
| | | たまごの日 | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| 夕食 | | ご飯 | ご飯 | ご飯 | ご飯 | ご飯 | ご飯 | ご飯 |
| | | 鶏のマスタード焼き | 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 | 豆腐チャンプル | 赤魚の甘酢和え | 豚肉の塩麴炒め |
| | | 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 | ほうれん草のソ酢和え |
| | | 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。