



# 献立表



スパー・コート豊中桃山台

		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 ウィンナー炒め ｽｯﾌﾟ 和え物 味噌汁	ご飯 なすのソテー 青菜サラダ 味噌汁	ご飯 オムレツ しろ菜のおかか和え 味噌汁	ご飯 ピーマンのソテー マカロニサラダ 味噌汁	ご飯 野菜炒め ｶﾜﾗﾀﾞ 味噌汁	ご飯 ソテー かぼちゃサラダ 味噌汁	ご飯 豆腐ｸﾞﾔｯﾌﾟ 炒め ほうれん草のおひたし 味噌汁
	洋食	食パン ウィンナー炒め 果物 飲料	食パン なすのソテー 果物 飲料	食パン オムレツ 果物 飲料	クリームエスカルゴ ピーマンのソテー 果物 飲料	食パン 野菜炒め 果物 飲料	パン ソテー 果物 飲料	食パン 豆腐のｸﾞﾔｯﾌﾟ 炒め 果物 飲料
昼食	A	ご飯 卵とじうどん  めかぶの和え物	ご飯 牛肉の焼肉風  カリフラワーのソテー 法蓮草の和え物 味噌汁	ご飯 さわら酒蒸し  ｷｬﾊﾞﾂﾃｰ オクラ海苔和え 味噌汁  旬 さわら	ご飯 にゅうめん  春菊のわさび和え	ご飯 三元豚とんかつ  法蓮草と湯葉の煮浸し なめこのみぞれ和え 貝沢山汁 デザート ごちそうメニュー	ご飯 田舎散らし  がんも煮 しろ菜の梅和え 味噌汁	海鮮チャーハン  チンゲン菜のナムル 果物  変わりチャーハンの日
	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 鯖の漬け焼き ごぼう煮物 ﾋｰﾏﾝの昆布和え すまし汁	ご飯 赤魚みりん焼き 大根の中華煮 春菊のﾄﾚ和え すまし汁	ご飯 マーボー豆腐 さつまいも甘煮 もやしナムル 中華スープ	ご飯 干草焼き 茄子の炒め煮 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ和え物 味噌汁	ご飯 厚揚げの中華炒め じゃが芋ソテー 春雨サラダ すまし汁	ご飯 鮭の味噌ﾖﾂ焼き もやしのソテー 菜の花の和え物 すまし汁	ご飯 鶏と里芋炒め物 ｷｬﾊﾞﾂ煮浸し 茄子のﾎﾝ酢和え 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「鯖」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様々な土地・時期に楽しむことが出来ます。

写真はイメージです。