



献立表



スーパ-・コート豊中桃山台

| | | 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 | 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 | 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 | 厚焼き卵 | ちくわの炒め物 | スクランブルエッグ |
| | | 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 |
| | | 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 | かぶのドレ和え |
| | | 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 | | ご飯 | おにぎり | ご飯 | 塩梅カレー | ご飯 | ご飯 | 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 |
| | れんこんの日 | 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 | 塩梅カレー | 味噌汁 | | すまし汁 |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| 夕食 | | 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 | 赤魚香味ソース | カレイの煮付け |
| | | 切干大根 | きのこのソテー | 大根の煮物 | チャプチェ風 | きのこのソテー | 高野豆腐の煮物 | 南瓜の煮物 |
| | | オクラの和え物 | うぐいす豆 | ブロッコリーのごま和え | おひたし | 和風サラダ | ｽﾅｯﾌﾟ ﾈﾝﾄﾞﾜ和え物 | ﾌﾞ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、この穴はと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。