



献立表



スバード・コト豊中桃山台

	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
		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
		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
		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	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
		果物	果物	果物	果物	果物	果物
		飲料	飲料	飲料	飲料	飲料	飲料
昼食	ご飯	ご飯	おにぎり	ご飯	塩梅カレー	ご飯	ご飯
		鶏肉と蓮根の甘辛炒め	山菜そば	梅ちらし			
		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	大根サラダ		わかめサラダ	果物	ポテトサラダ	すまし汁
		味噌汁	*	すまし汁		味噌汁	*
		れんこんの日	*	塩梅カレー		ゆず記念日	
		れんこん					
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
		切干大根	きのこのソテー	大根の煮物	チャプチエ風	きのこのソテー	高野豆腐の煮物
		オクラの和え物	うぐいす豆	プロッコリーのごま和え	おひたし	和風サラダ	スナップエンドウ和え物
		すまし汁	すまし汁	味噌汁	漬物	コンソメスープ	味噌汁



■れんこん■

れんこんといえば、複数の穴が特徴のですが、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。