



# 献立表



スパー・コート豊中桃山台

		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 しろ菜ソテー 白菜おかか和え 味噌汁	ご飯 ポテトサラダ ブロッコリーソテー 味噌汁	ご飯 白菜の煮浸し ボン酢和え 味噌汁	ご飯 茄子の炒め物 かぼちゃサラダ 味噌汁	ご飯 ブロッコリーソテー ひじき煮 味噌汁	ご飯 オムレツ かぼちゃサラダ 味噌汁	ご飯 しろ菜和え物 かぼちゃサラダ 味噌汁
	洋食	食パン しろ菜ソテー 果物 飲料	食パン ポテトサラダ 果物 飲料	食パン 白菜の煮浸し 果物 飲料	レーズンパン 茄子の炒め物 果物 飲料	食パン ブロッコリーソテー 果物 飲料	パン オムレツ 果物 飲料	食パン しろ菜和え物 果物 飲料
昼食	A	ご飯 玉子巻き寿司キンパ風  れんこん煮物 小松菜和え物 すまし汁	ご飯 ほうとう風うどん  キャベツ梅和え <b>山梨グルメ</b>	ご飯 カレーの揚げ煮  きのこのピリ辛炒め 冬瓜の甘酢和え すまし汁	ご飯 鮭と大葉の混ぜごはん  筑前煮 彩りきんぴら ほうれん草のおひたし かきたま汁 <b>混ぜご飯の日</b>	ご飯 刺身盛り合わせ  炊き合わせ 赤だし デザート <b>ごちそうメニュー</b>	ご飯 鶏のマスタード焼き  白菜さっと煮 オクラのツナ和え 味噌汁	ご飯 鮭のピリ辛焼き  大豆の煮物 ほうれん草の和え物 すまし汁
	B					ご飯 タラ煮付け  炊き合わせ ブロッコリーのおかか和え 赤だし		
夕食		ご飯 鶏つくね焼き 冬瓜の煮物 青梗菜和え物 味噌汁	ご飯 鯖の塩焼き 高野豆腐の煮物 オクラの和え物 味噌汁	ご飯 カニ玉風 含め煮 小松菜和え物 中華スープ	ご飯 Eと厚揚げ和風煮 さつまいもきんぴら オクラサラダ 味噌汁	ご飯 豚肉カレーソテー かぶの炒め物 春雨サラダ 味噌汁	ご飯 アジの南蛮漬 煮奴 里芋のサラダ すまし汁	ご飯 豚肉の生姜炒め 冬瓜の煮物 なすの和え物 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「ペリラルデヒド」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。