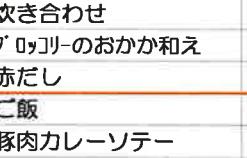
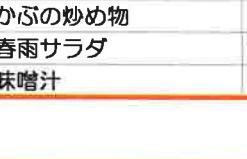




献立表



スパー・コト豊中桃山台

		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 プロッコリーソテー 味噌汁	ご飯 白菜の煮浸し ポン酢和え 味噌汁	ご飯 茄子の炒め物 かぼちゃサラダ 味噌汁	ご飯 プロッコリーソテー ひじき煮 味噌汁	ご飯 オムレツ かわらーザガ 味噌汁	ご飯 しろ菜和え物 かぼちゃサラダ 味噌汁
		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 プロッコリーソテー 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	ご飯 ほうとう風うどん	ご飯 カレイの揚げ煮	ご飯 鮭と大葉の混ぜごはん	ご飯 刺身盛り合わせ	ご飯 鶏のマタド 焼き	ご飯 鮭のピリ辛焼き
								
		れんこん煮物 小松菜和え物 すまし汁	キャベツ梅和え	きのこのピリ辛炒め 冬瓜の甘酢和え すまし汁	筑前煮 彩りきんぴら ほうれん草のおひたし かきたま汁	炊き合わせ 赤だし デザート	白菜さっと煮 オクラのツナ和え 味噌汁	大豆の煮物 ほうれん草の和え物 すまし汁
		山梨グルメ				ごちそうメニュー		
		混ぜご飯の日				ごちそうメニュー		
		＊						
		＊						
		＊						
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 鰯の塩焼き 高野豆腐の煮物 オクラの和え物 味噌汁	ご飯 力二玉風 含め煮 小松菜和え物 中華スープ	ご飯 ビビン厚揚げ和風煮 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■

大葉は葉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「ペリルアルデヒド」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。