



献立表



スパーコート豊中桃山台

		3/9 (月)	3/10 (火)	3/11 (水)	3/12 (木)	3/13 (金)	3/14 (土)	3/15 (日)	
朝食	和食	ご飯 ポトフ風 大根サラダ 味噌汁	ご飯 茄子のケチャップ炒め アスパラサラダ 味噌汁	ご飯 ウィンナー炒め オクラの和え物 味噌汁	ご飯 しろ菜ソテー パンプキンサラダ 味噌汁	ご飯 白菜の煮浸し 三度豆の和え物 味噌汁	ご飯 野菜炒め スパゲティサラダ 味噌汁	ご飯 平天の炒め物 うずら豆 味噌汁	
	洋食	食パン ポトフ風 果物 飲料	食パン 茄子の煮浸し 果物 飲料	食パン ウィンナー炒め 果物 飲料	ツイストパン しろ菜ソテー 果物 飲料	食パン 白菜の煮浸し 果物 飲料	パン 野菜炒め 果物 飲料	食パン 平天の炒め物 果物 飲料	
昼食	A	ご飯 肉うどん 	ご飯 松江カツライス 	ご飯 牛肉の塩麹炒め 	ご飯 とろろそば 	ご飯 とろとろ豚の角煮 	ご飯 シチュー 	ご飯 海老カツ 	
		アスパラサラダ	果物 コンソメスープ 島根グルメ	高野豆腐卵とし 小松菜おひたし 味噌汁	菜の花の和え物	みぞれ和え 香の物 スープ デザート ごちそうメニュー	アスパラソテー 大根サラダ 果物 ホワイトデー	炊き合わせ インゲンわさび和え すまし汁	
	B						ご飯 鶏と野菜の洋風煮 		
		きんぴら 香の物 スープ							
夕食	ご飯 鶏肉オスター炒め 根菜煮 オクラ昆布和え すまし汁	ご飯 鯖のゆずあんかけ 筍の煮物 青菜の和え物 味噌汁	ご飯 干草焼き 里芋柚香煮 ゆかり和え すまし汁	ご飯 白身魚のパン粉焼き 茄子の煮浸し 春菊和え物 味噌汁	ご飯 豆腐チャンプル 冬瓜煮 ほうれん草磯和え すまし汁	ご飯 赤魚の治部煮 青梗菜炒め ナムル 中華スープ	ご飯 豚肉とキャベツの味噌炒め かぼちゃの煮物 菜の花お酢和え 味噌汁		



■角煮■

角煮は中華料理の東坡肉（トンポーロウ）を起源とし、豚肉の醤油煮込みを指すことが一般的ですが、アジア各国では他の食材・調味料で作った様々な角煮が存在しています。日本でも長崎県の卓袱料理「東坡煮」、骨付き肉を用いる薩摩料理「とんこつ」、皮付きの三枚肉を用いる沖縄料理「ラフテー」等があります。

写真・イラストはイメージです。