



# 献立表



スーパースト豊中桃山台

		12/22 (月)	12/23 (火)	12/24 (水)	12/25 (木)	12/26 (金)	12/27 (土)	12/28 (日)
朝食	和食	ご飯 スナッパの炒め物 春菊のおひたし 味噌汁	ご飯 厚焼き玉子 白菜和え物 味噌汁	ご飯 法蓮草ソテー パンプキンサラダ 味噌汁	ご飯 小松菜ソテー ブロッコリーが 味噌汁	ご飯 ウィンナーソテー 春雨サラダ 味噌汁	ご飯 アスパラソテー マカロニサラダ 味噌汁	ご飯 豆腐のケチャップ炒め 菜の花サラダ 味噌汁
	洋食	食パン スナッパの炒め物 果物 飲料	食パン 厚焼き玉子 果物 飲料	食パン 法蓮草ソテー 果物 飲料	牛乳パン 小松菜ソテー 果物 飲料	食パン ウィンナーソテー 果物 飲料	パン アスパラソテー 果物 飲料	食パン 豆腐のケチャップ炒め 果物 飲料
昼食	A	ご飯 カノの柚子味噌焼き  南瓜のいとこ煮 小松菜サラダ 味噌汁 <b>冬至</b>	ご飯 きのこあんかけうどん  インゲンわさび和え	ご飯 散らし寿司(牛)  竹輪の炒め物 菜の花の和え物 すまし汁	エビピラフ フライドチキン  サラダ コーンスープ <b>クリスマスメニュー</b>	ご飯 まぐろ丼  たまご豆腐 けんちん汁 デザート <b>ごちそうメニュー</b>	ご飯 中華丼  カノワッソー 青梗菜の和え物 味噌汁	ご飯 太刀魚の竜田揚げ  カブ炒め煮 ほうれん草のごま和え 味噌汁
	B					ご飯 ツナ玉焼き  ひじき煮 法蓮草和え物 すまし汁		
夕食		ご飯 鶏の中華炒め ブロッコリー さつまいもサラダ すまし汁	ご飯 赤魚の中華風蒸し 金平ごぼう キャベツの胡麻酢和え 味噌汁	ご飯 鮭のムニエル クリームソースかけ 茄子のソテー 大根のなます スープ	ご飯 鰯の香草パン粉焼き かぶの煮物 パセリが コンソメスープ	ご飯 肉団子の甘酢あん ピーマン炒め もやしサラダ 味噌汁	ご飯 さば味噌煮 のりじゃが 小松菜の胡麻和え すまし汁	ご飯 お好み焼き 青菜の和え物 すまし汁



## ■まぐろ■

まぐろの特徴的な身の赤さは、血液色素タンパク質「ヘモグロビン」や、筋肉色素タンパク質の「ミオグロビン」の量の多さに関係しています。まぐろは高速で泳ぎ続けている回遊性の魚なので、常に筋肉を動かすための大量の酸素が必要になります。その酸素の運搬に役立つのが、赤身の正体であるこれらのタンパク質なのです。

写真はイメージです。