

# かとれあ・なてしこ

# 1週間の献立

2021年



4月7日 ~ 4月13日

日	7	8	9	10	11	12	13	
曜日	水	木	金	土	日	月	火	
朝	主食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	
	副食	味噌汁 切り干し大根の煮付け	味噌汁 春雨の煮付け	味噌汁 小松菜の煮浸し	味噌汁 大根の煮付け	味噌汁 ひじきの煮付け	味噌汁 くずし豆腐煮	味噌汁 じゃが芋の煮っころがし
		かぼちゃサラダ	ブロッコリーソテー	ポテトサラダ	チンゲン菜ソテー	ゆで野菜サラダ	ポテトソテー	フレンチサラダ
		浅漬け 飲み物	フルーツ 飲み物	たくあん 飲み物	フルーツ 飲み物	高菜漬け 飲み物	フルーツ 飲み物	うぐいす煮豆 飲み物
昼	主食	ご飯	ご飯	ご飯	ぶっかけご飯	ご飯	ご飯	
	副食	あんかけラーメン	ハンバーグ ねぎソースかけ	はまちの鍋照り煮	里芋の味噌煮	赤魚とごぼうの煮付け	大根の辛味炒め	鯛の塩焼き
		高野豆腐の揚げ煮	竹の子と油揚げの煮付け	三宝菜	涼半三糸	豚肉と竹の子の炒め物	白菜のわさび和え	炒り菜
		長芋の酢の物	さつま芋とチーズのサラダ	大根の和風サラダ	茄子の浅漬け	豆腐の梅ドレサラダ	茄子の味噌汁	蒸し茄子のごま酢和え
りんごのコンポート	白菜のとろみスープ オレンジ	ほうれん草の味噌汁 パイナップル	ヨーグルト	大根の味噌汁 りんご	パイナップル	潮汁 ヨーグルト和え		
夕	主食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	
	副食	すき煮	鰯の山椒風味焼き	鶏肉と春きゃべつのオイスター炒め	鱈のあっさり蒸し	豚肉と茄子の麻婆	鮭のパン粉ソテー	芋炊き
		ほうれん草と炒り卵の炒め物	茄子の味噌煮	白いんげん豆の甘煮	かぼちゃの鶏あんかけ	切干大根と大豆の煮付け	長芋の旨煮	ブロッコリーのチリ炒め
		もずくの酢の物	きゃべつの生姜酢和え	ひじきのごまネーズ和え	スナップエンドウのサラダ	いかときゅうりの酢の物	ほうれん草のごま和え	きゃべつの酢の物
じゃが芋のすまし汁	肉うどん汁	中華風かき玉スープ	豆腐とわかめの味噌汁	オニオンスープ	かぼちゃのコンソメスープ	コーヒー牛乳寒天		



### 【ひとくちコメント】

今年は暖冬の影響で、竹の子がいつもより早く出回り始めました。旬を逃さないように今週は、煮付けと炒め物をメニューに取り入れました。また、山椒の葉を入れたお味噌を使った「鰯の山椒風味焼き」にして召し上がって頂きます。どうぞ、お楽しみに。

