

10月23日

～

10月29日

日	23	24	25	26	27	28	29	
曜日	水	木	金	土	日	月	火	
朝	主食		ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	
	副食	味噌汁 ロールパン	味噌汁 れんこんの金平	味噌汁 竹輪の磯辺揚げ	じゃが芋スープ 菓子パン	味噌汁 鶏肉と白菜の炒め物	味噌汁 竹輪とほうれん草の炒め物	味噌汁 キャベツソテー
		いちごジャム	いんげんのマヨ和え	もやしソテー	フルーツ缶	ゆで卵サラダ	切り干しとわかめの酢の物	あさりと小松菜の煮浸し
		バナナ 飲み物	白菜の浅漬け 飲み物	大根の浅漬け 飲み物	飲み物	味付け湯葉 飲み物	金時煮豆 飲み物	梅干し 飲み物
昼	主食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	
	副食	鮭の西京焼き	味噌ラーメン	はまちの鍋照り煮	つくねのポン酢がけ	釜揚げ漁師 豆腐の辛味炒め	チキン南蛮	鱈のかば焼き丼 ふろふき大根
		里芋の鶏あんかけ	大学芋	じゃが芋の カレー風味炒め	白菜の卵とじ	長芋の酢の物	炒り豆腐	ひじきの ごまネーズ和え
		レタスサラダ	大根の中華風酢の物	ぬた	かぼちゃサラダ	きのこのすまし汁	白菜の辛子和え	かき玉汁
茄子のすまし汁 みかん	ヨーグルト和え	白菜の梅椀 りんご	ビーフンスープ キウイフルーツ	梨	きつま芋ポタージュ パイナップル	コーヒー牛乳寒天		
夕	主食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	
	副食	鶏肉の梅ごま焼き	鯖の野菜蒸し	豚肉の生姜焼き	鯖の香味焼き	すき焼き風煮	鯛の塩焼き	豚こつ風煮
		大根の田舎煮	キャベツの ケチャップ炒め	里芋といかの旨煮	五目煮豆	ブロッコリーソテー	肉じゃが	白菜とむきえびの炒め物
		白和え	ひじきサラダ	春雨の わさびマヨサラダ	コールスローサラダ	ナムル	菜種和え	大根の 柚子風味酢の物
わかめスープ	里芋の味噌汁	豆腐スープ	とろろ昆布の すまし汁	大根の味噌汁	赤だし	そうめん汁		

【ひとくちコメント】

先週までの暑さが嘘のように、今週は朝晩の気温は10度台まで下がり日中も過ごしやすくなりました。急な気温の変化で、体調を崩さないよう気を付けて頂きたいと思います。かとれあ畑では冬野菜の植え付け準備が急がれ、葉野菜の苗物の成長次第、畑に移植する予定です。現在育苗しているのは、菜花、白菜、キャベツ。トレイに種まきをして発芽させていますが、天候不順なため成長にばらつきがあります。そのほか、畑に直接種まきしているのは大根、カブなどの根菜類や高菜、小松菜、ほうれんそうなどの葉物類です。食事に提供するまで二・三カ月かかりますが、楽しみに待っていてください。



育苗中の菜花、白菜、キャベツ