

10月30日 ~ 11月5日

日	30	31	1	2	3	4	5	
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 ロールパン	味噌汁 鶏肉といんげんの 煮浸し	味噌汁 切り干し大根の 炒り煮	白菜とろみスープ 菓子パン	味噌汁 ミートオムレツ	味噌汁 豆腐のあったか煮	味噌汁 豚肉とキャベツの カレー炒め
		マーマレードジャム	ポテトサラダ	昆布とえのきの 酢の物	フルーツ缶	大根サラダ	茹で野菜サラダ	里芋の和え物
		バナナ 飲み物	菜の花のごま和え 飲み物	鯛味噌 飲み物	飲み物	白菜浅漬け 飲み物	甘酢和え 飲み物	大根の浅漬け 飲み物
昼	主食	ご飯	ご飯	ポークカレー	ご飯	ご飯	ご飯	
	副食	芋煮	鮭フライ	舞茸とごぼうの 卵とじ	鯛の酒蒸し	照り焼きハンバーグ	かぼちゃのミルク煮	ジャーマンポテト
		えび塩炒め	五目ひじき煮	グリーンサラダ	炒り菜	白いんげん豆の甘煮	春雨サラダ	柿なます
		蒸し茄子と枝豆の ごま酢和え ヨーグルト和え	長芋とオクラの 酢の物 中華スープ みかん	キウイフルーツ	きつま芋とチーズの わさび風味サラダ 赤だし りんご	キャベツの 生姜酢和え わかめスープ 牛乳寒天	茄子の味噌汁 梨	とろろ昆布の梅椀 パイナップル
夕	主食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	
	副食	鯖のムニエル きのこソースかけ 湯豆腐ボン酢かけ	鶏肉と白菜の治部煮 茄子と桜えび炒め物	鯖の味噌煮 糸コンのシリシリ	牛肉の オイスター炒め 里芋の味噌煮	鯖の塩焼き じゃが芋の 煮っころがし フレンチサラダ	豚肉と根菜の味噌煮 にら玉もやし炒め レタスとツナの サラダ	鯖の土佐酢漬け 大根と鶏肉の旨煮 白菜のしそ和え
		ブロッコリーの 山吹和え キャベツスープ	大根の 辛子酢味噌和え じゃが芋スープ	白菜の中華風酢の物 芋っ子汁	大根ときゅうりの 酢の物 かぼちゃスープ	えのきと卵の味噌汁	そば汁	きつま芋の味噌汁

【ひとくちコメント】

畑に種植えした大根やかぶ、小松菜、高菜、にんじんの芽が出ました。程よく雨が降ってくれたおかげで、順調に成長しています。育苗中で、間引きを行なった白菜や菜の花もあっという間に大きくなり、畑に移植出来るくらいになりました。かとれあ畑産の「大根」の収穫はまだまだ先ですが、順調に育っています。大根が美味しい時期になったのでたくさんメニューに取り入れていきます。また、この時期の食材として、潰瘍予防や脳の活性化に効果がある「里芋」、腸内活動を活発にする「きつま芋」もたくさん使っていますので、どうぞしっかり召し上がって下さい。



かとれあ畑の大根