

11月20日 ~ 11月26日

日	20	21	22	23	24	25	26	
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 もやしのおぼろ煮	味噌汁 竹輪とカリフラワーの炒め物	白菜のとろみスープ 菓子パン	味噌汁 さつま揚げと かぼちゃの煮付	味噌汁 昆布とえのきの 酢の物	味噌汁 豆腐のおぼろ煮
		イチゴジャム	マカロニサラダ	大根サラダ	フルーツ缶	なます	切干大根の煮付	キャベツサラダ
		バナナ 飲み物	きゅうりの浅漬け 飲み物	海苔佃煮 飲み物	飲み物	白菜の浅漬け 飲み物	梅干し 飲み物	大根の浅漬け 飲み物
昼	主食	ご飯	菜飯	シーフードカレー	ご飯	ご飯	中華丼	
	副食	揚げ鮭のマリネ	豚汁うどん	なすとしめじの炒め物	ハンバーグ きのこあんかけ	鯖の甘辛煮	牛肉とじゃが芋の オイスター炒め	大学芋
		長芋と鶏肉の旨煮	あさりの ごま風味炒め	コールスローサラダ	うずら豆の甘煮	白菜と豚肉の炒め物	小松菜の炒り煮	涼半三系
		白菜の白和え	もずくの酢の物	キウイフルーツ	大根とわかめの 酢の物	春雨の わさび風味サラダ	大根の酢味噌和え	かき玉スープ
かき玉汁 ヨーグルト和え	パイナップル		ビーフンスープ みかん	小松菜の味噌汁 りんご	中華スープ 牛乳寒天	ヨーグルト		
夕	主食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	
	副食	鶏肉と野菜の 味噌炒め	鯛の煮付	牛肉とそぎ大根の 旨煮	赤魚の西京焼き	鶏肉のにらマヨ焼き	鱈の野菜蒸し	豚こつ風煮
		牛蒡と舞茸の卵とじ	炒り豆腐	にら玉	かぼちゃの 鶏あんかけ	里芋といかの旨煮	豆腐の辛味炒め	ブロッコリーの チリ炒め
		マッシュポテト サラダ	春雨と炒り卵の 酢の物	白菜のごま酢和え	白菜とパプリカの サラダ	ひじきの 梅風味サラダ	白菜の しそおかか和え	わかめサラダ
わかめスープ	潮汁	さつま芋の味噌汁	とろろ昆布の梅椀	豆腐スープ	そうめん汁	お麩のすまし汁		

【ひとくちコメント】

かとれあ畑の「小松菜」が大きく成長してくれました。見るからに柔らかそうで今が食べごろです。そこで今週は、味噌汁と炒り菜に調理して召し上がって頂きたいと思います。栄養価の高い冬野菜で、ビタミンA、C、カルシウムを多く含みます。加熱しすぎるとビタミンCは壊れてしまうので、サッと茹でて味噌汁に入れたり、お浸しにしたりします。また、油で炒める事でカロチンの吸収を高める効果がありますので、調理には工夫しながら、栄養を逃さないようにしたいと思います。他にチンゲン菜、高菜、そして大根、カブなどもどんどん成長しており、年内には順次収穫出来そうです。なお、来年春以降に収穫予定の玉ねぎの苗を先日植え終わりました。うまくいけば1000玉以上収穫できる量です。これからの秋冬野菜そして春野菜をお楽しみに。



かとれあ畑の小松菜