

11月27日 ~ 12月3日

日	27	28	29	30	1	2	3	
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 豚肉と菜の花の煮物	味噌汁 五目豆	キャベツスープ 菓子パン	味噌汁 れんこんの そぼろ炒め	味噌汁 八幡巻き	味噌汁 キャベツと鶏肉の 煮物
		マーマレードジャム	ブロッコリーサラダ	かぼちゃの炒め物	フルーツ缶	かぼちゃの煮付	ポテトサラダ	ピーマンと春雨の 炒め物
		バナナ 飲み物	鯛味噌 飲み物	たくあん 飲み物	飲み物	うぐいす煮豆 飲み物	梅干し 飲み物	海苔佃煮 飲み物
昼	主食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	三色丼	ご飯	
	副食	鶏肉のから揚げ	鮭のパン粉ソテー	豚肉の生姜焼き	鯛の天ぷら	ジャーマンポテト	はまちの南部焼き	チンゲン菜の炒め物
		じゃが芋の 煮っころがし 小松菜のごま和え	白菜のクリーム煮	大根の田舎煮	五目ひじき煮	グリーンサラダ	玉ねぎの卵とじ	長芋のおかか和え
		オニオンスープ	人参とわかめの スープ	豆腐スープ	なめこのすまし汁	薄くず汁	里芋の梅風味サラダ	大根の味噌汁
りんご	ヨーグルト和え	みかん	キウイフルーツ	ヨーグルト	かぼちゃの味噌汁	りんごのコンポート		
夕	主食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	
	副食	鯛の塩焼き	牛肉の柳川もどき	鯖の味噌煮	鶏肉の鍋照り焼き	鯖の磯風味ムニエル	豚肉の根菜煮	鯛のチリ蒸し
		里芋と鶏肉の旨煮	ごま風味炒め	小松菜と豚肉の 炒め物	味噌じゃが	里芋の挽肉煮	キャベツの オイスター炒め	大根の辛味炒め
		白菜の酢の物	キャベツとりんごの サラダ	きつま芋とチーズの わさび風味サラダ	キャベツの 生姜酢和え	大根の柚子風味 酢の物	湯豆腐ボン酢かけ	小松菜の白和え
赤だし	きのこの味噌汁	うどん汁	京ねぎのすまし汁	中華風かき玉スープ	団子汁	芋っ子汁		

【ひとくちコメント】

かとれあ畑では、小松菜につづき「チンゲン菜」の収穫が始まりました。アブラナ科の中国野菜で、アクが少なく、下ゆでがいらないため調理による栄養素の損失が少ない野菜です。ビタミンA・C・Eを含み、脂質の酸化を防ぎ、高血圧や動脈硬化を予防します。また、カルシウムやビタミンKも含まれ、骨の形成に働き、骨粗鬆症の予防に効果があります。きのこや良質のタンパク質を含む豚肉と油炒めすることで、栄養効果はアップします。無農薬のためバツタに食べられた葉っぱがありますが、美味しい証拠です。小松菜と共にたくさんメニューに取り入れていますので、是非召し上がって頂きたいと思っております。



かとれあ畑のチンゲン菜