

1月15日

~

1月21日

日	15	16	17	18	19	20	21	
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 豆腐の煮付	味噌汁 もやしの炒め物	スープ 菓子パン	味噌汁 鶏肉といんげんの炒め物	味噌汁 ほうれん草のそぼろ煮	チャンブル
		いちごジャム	彩ひじき	わかめとチンゲン菜の和え物	フルーツ缶	大根サラダ	ブロッコリーナムル	白菜の煮浸し
		バナナ 飲み物	大根の浅漬け 飲み物	うぐいす煮豆 飲み物	飲み物	高野のあんかけ 飲み物	白菜の浅漬け 飲み物	たくあん 飲み物
昼	主食	ご飯	ハヤシライス	ご飯	ご飯	ご飯	中華丼	
	副食	鮭のパン粉ソテー	厚揚げの味噌炒め	鯖の味噌煮	鶏肉の南蛮漬け	鯖のピカタ	豚こつ風煮	ジャーマンポテト
		大根と豚肉の炒り煮	白菜の コールスローサラダ	長芋のキムチ炒め	かぼちゃと昆布の煮付	里芋の鳴門煮	舞茸たらこ炒め	大根のごま酢和え
		長芋の酢の物	みかん	ひじきサラダ	キャベツのごま和え	カリフラワーのマリネサラダ	白菜の辛子和え	わかめと卵のスープ
チンゲン菜スープ ヨーグルト和え		なめこ椀 りんご	野菜ポタージュ キウイフルーツ	かぶのスープ ヨーグルト	そうめん汁 紅まどんな	牛乳寒天		
夕	主食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	
	副食	麻婆豆腐	鯛の塩焼き	野菜炒め	鱈のチリ蒸し	牛肉ときのこの和風炒め	鯛の生姜煮	豆腐煮込み ハンバーグ
		里芋と鶏肉の旨煮	舞茸と糸ごんの卵とじ	湯豆腐	大根の辛味炒め	白菜と炒り卵の酢の物	大根の金平	ブロッコリーのニンニク炒め
		白菜のごま酢和え	ブロッコリーサラダ	大根の酢の物	白和え	聖護院大根のふろふき	さつま芋とチーズのわさび風味サラダ	長芋の梅しそ和え
中華スープ	潮汁	かぼちゃスープ	芋っ子汁	京ねぎとわかめのスープ	白菜の味噌汁	レタススープ		

【ひとくちコメント】

年始から寒い日が続いています。曇（みぞれ）が降ったり、霜が降りたりと、「かとれあ畑」の野菜たちにとっては過酷な天候が続いています。そんな寒さでも、野菜たちはたくましく、少しずつ成長しています。チンゲン菜やカブはほぼほぼ収穫が終わりました。今は、「おでん大根」と「総太り大根」が順調に収穫できています。「聖護院大根」もやっと収穫できる大きさに成長しました。まだ少し小ぶりですが、形は良く軟らかそうです。煮物に最適な大根なので、今回は大き目に切って「ふろふき大根」にしてお出しします。煮物に炒め物、サラダ、汁物と毎日大根を取り入れていますので、みずみずしい新鮮な大根を召し上がって下さい。



かとれあ畑の「聖護院大根」