

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 | チャンプル |
| | | 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」