

1月22日

~

1月28日

日	22	23	24	25	26	27	28	
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 野菜と高野の旨煮	味噌汁 豚肉とキャベツの カレー炒め	スープ 菓子パン	味噌汁 大根の金平	味噌汁 じゃが芋の そぼろ炒め	鶏肉とれんごんの 甘辛炒め
		マーマレードジャム	茄子の酢の物	れんこんサラダ	フルーツ缶	キャベツサラダ	ほうれん草の ごま和え	いんげんの ピーナッツ和え
		バナナ 飲み物	海苔佃煮 飲み物	金時煮豆 飲み物	飲み物	くるみ和え 飲み物	大根の浅漬け 飲み物	梅干し 飲み物
昼	主食	ご飯	ご飯	ぶっかけご飯	ご飯	ご飯	ご飯	
	副食	鶏肉の鍋照り煮	鯛のムニエル ねぎソースかけ	大根の味噌煮	鯖の揚げ煮	つくねの梅照り焼き	鱈の竜田揚げ	高野豆腐の揚げ煮
		にら玉もやし炒め	玉ねぎの卵とじ	長芋の酢の物	炒り豆腐	高菜の炒り煮	かぼちゃの含め煮	コールスローサラダ
		ぬた	タラモサラダ	梅干し・浅漬け	グリーンサラダ	大根の ごまマヨサラダ	ブロッコリーと ゆで卵のサラダ	ヨーグルト
白菜の梅椀	赤だし	りんごのコンポート	かき玉汁	ミルクスープ	チンゲン菜スープ			
パイナップル	ヨーグルト和え		みかん	抹茶ようかん	りんご			
夕	主食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	
	副食	鮭の野菜蒸し	洋風肉じゃが	鱈の塩焼き	鶏肉と野菜の 味噌炒め	ぶり大根	すき煮	鱈の香味焼き
		豆腐の辛味炒め	三宝菜	ひじきと牛蒡の ピリ辛炒め煮	舞茸と糸ごんの 甘辛煮	キャベツの炒め物	糸こんと人参の シリシリ	里芋と鶏肉の旨煮
		白菜のわさび和え	大根としらすの 酢の物	フレンチサラダ	マッシュポテト サラダ	春雨サラダ	レタスサラダ	大根の酢味噌和え
そば汁	豆腐の薄くず汁	具沢山味噌汁	中華スープ	とろろ昆布の すまし汁	さつま芋の味噌汁	そうめん汁		

【ひとくちコメント】

「かとれあ畑」では、カブとチンゲン菜の収穫が終わり、空いた場所には「ジャガイモ」を植えるため、耕し、元肥を入れて土づくりをしています。先日、種芋を買い、「芽出し」を行っています。今回植え付ける品種は、『男爵』、『キタアカリ』、『メイクイン』。『男爵』は、昔ながらの品種でほくほく感が強いのが特徴です。ジャガイモ特有の大地の香りが強い品種です。『キタアカリ』は、皮や実がやや黄色がかっており、ほくほくした肉質で男爵よりもしっとり。やや煮崩れしやすく、コロケやポテトサラダに向いているようです。『メイクイン』は、皮がつるんとしていて俵型。ジャガイモ感が薄くあっさりした味で、皮が薄く食べやすく、煮崩れしにくいいためカレーやシチューなどに向いています。6月頃には収穫できると思いますのでご期待ください。



芽だし中のジャガイモ