

1月8日

~

1月14日

日	8	9	10	11	12	13	14	
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 一口がんも	味噌汁 鶏肉とほうれん草の炒め物	味噌汁 親子風オムレツ	菓子パン	味噌汁 豚肉といんげんの炒め物	味噌汁 れんこんの金平	キャベツの煮浸し
		白菜の炒め物	かに風味サラダ	レタスサラダ	大根スープ	わかめと干しえびの甘辛煮	茹で野菜サラダ	ポテトソテー
		大根の浅漬け 飲み物	海苔佃煮 飲み物	鯛味噌 飲み物	フルーツ缶 飲み物	たくあん 飲み物	白菜の浅漬け 飲み物	梅干し 飲み物
昼	主食	かつ丼	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	
	副食	チンゲン菜の炒め物	エビチリ	ハンバーグ きのこソースかけ	鯛の唐揚げ	牛肉と根菜の味噌煮	春雨の辛味炒め	豚肉の生姜焼き
		涼半三糸	五目煮豆	かぶと桜えびの炒め物	里芋のそぼろ煮	白菜とえびの炒め物	二色浸し	高菜の卵とじ
		大根の味噌汁	春雨の酢の物	キャベツの生姜酢和え	白菜の中華風酢の物	ひじきの酢の物	豆腐のすまし汁	ブロッコリーと りんごのサラダ
りんご	キャベツスープ ヨーグルト和え	かき玉スープ キウイフルーツ	潮汁 りんごのコンポート	そうめん汁 紅まどんな	パイナップル	わかめスープ 抹茶羊羹		
夕	主食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	
	副食	鯖の塩焼き	鶏肉の西京焼き	鯖のレモン蒸し	ポークシチュー	はまちの南部焼き	鶏肉の柳川もどき	赤魚の煮付
		豆腐チャンプル	チンゲン菜の炒り煮	かぼちゃの鶏あんかけ	高野豆腐とキャベツの卵とじ	じゃが芋の煮っころがし	キャベツのケチャップ炒め	炒り豆腐
		花野菜サラダ	カリフラワーの酢の物	長芋のしそ和え	焼き舞茸とレタスの酢の物	菜種和え	大根サラダ	チンゲン菜のポン酢和え
芋っ子汁	五目汁	お麩の味噌汁	フルーツミックス 寒天	チンゲン菜の味噌汁	白菜の味噌汁	きのこ椀		

【ひとくちコメント】

今週の木曜日頃から寒波の影響で寒さが厳しくなるようです。苗の植え付けが遅れたキャベツや白菜は、寒さのせいかなかなか成長してくれません。春菊も一度目の収穫はできたのですが、後は細く短いままです。それでも「大根」「チンゲン菜」「高菜」は日に日に大きくなってくれるので今週もたくさんメニューに加えました。二週間後くらいには京野菜の「聖護院大根」も収穫できそうですし、月末には「菜花」の収穫ができるかもしれません。「聖護院大根」は、煮崩れしにくく、味が染み込みやすいため煮物に最適です。また、「菜花」は、そのほのかな辛みに春を感じて頂けるのではないかと思います。どうぞもうしばらくお待ちください。



かとれあ畑の「おでん大根」と「総太り大根」