

2月19日 ~ 2月25日

日	19	20	21	22	23	24	25	
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 炒り豆腐	味噌汁 白菜のそぼろ炒め	スープ 菓子パン	味噌汁 キャベツの卵とじ	味噌汁 春雨の炒め物	味噌汁 もやしとピーマンの炒め物
		マーマレードジャム	刻み昆布とさつま芋の煮物	じゃこ茄子	フルーツ缶	じゃが芋の金平風	茹で野菜サラダ	大根サラダ
		バナナ 飲み物	白菜の浅漬け 飲み物	たくあん 飲み物	飲み物	梅干し 飲み物	海苔佃煮 飲み物	金時煮豆 飲み物
昼	主食	ご飯	ご飯	鱈のかば焼き丼	ご飯	えびの散らし寿司	ご飯	
	副食	鯖の焼き煮	豚ヒレ肉の唐揚げ	大根と鶏肉の旨煮	ハンバーグ ねぎソースかけ	白いんげん豆の甘煮	鶏肉の揚げ煮	はまちの南部焼き
		豆腐の辛味炒め	茶碗蒸し	カリフラワーの酢の物	里芋といかの煮付	ひじきの ごまネーズ和え	じゃが芋と桜えびの炒め物	大根のとろみ煮
		白菜の ごまおかか和え 野菜汁 ヨーグルト和え	大根としらすの酢の物 豆腐スープ キウイフルーツ	なめこの赤だし りんご	菜の花の白和え わかめスープ バナナ	大根の味噌汁 パイン・キウイ	白菜の梅しそ和え 豆腐の味噌汁 ヨーグルト	ほうれん草とトマト 茹で卵のサラダ 団子汁 コーヒー牛乳寒天
夕	主食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	
	副食	肉じゃが	鮭の西京焼き	鶏すき煮	鯛の野菜蒸し	豚肉の塩麴炒め	鯖のにらマヨ焼き	麻婆白菜
		キャベツの ケチャップ炒め 大根のぬた	じゃが芋の煮っころがし キャベツと茹で卵のサラダ	舞茸とにらの炒め物 長芋の酢の物	かぼちゃの鶏あんかけ 大根の辛子マヨサラダ	厚揚げと昆布の煮付 五目酢の物	しっとり卵の花 グリーンサラダ	菜の花の卵とじ さつま芋とチーズのわさび風味サラダ
		そうめん汁	とろろ昆布の梅椀	薄くず汁	潮汁	中華スープ	芋っ子汁	春雨スープ

【ひとくちコメント】

年末から年明けにかけて「小松菜」や「チンゲン菜」、「高菜」、「春菊」などの葉物野菜がたくさん収穫でき、皆さんの食事にお出しする事が出来ました。しかし、いまだに「白菜」と「ほうれん草」は成長が悪く、なかなかお出しする事が出来ません。「キャベツ」はようやく葉が巻いてきた状態です。今週からまた寒気が入ってくるので、野菜の成長がどうなるのか不安ですが、寒さに当たって甘さが増した「ほうれん草」が、かろうじて何束かは収穫できそうです。採れたての「ほうれん草」を使った「ほうれん草とトマト・茹で卵のサラダ」にしてお出しします。ビタミンA・Cを多く含み風邪予防効果がありますので、ぜひお召し上がり下さい。



かとれあ畑のほうれん草