

かとれあ

## 1週間の献立

2025年

(令和7年)



4月16日

～

4月22日

| 日  | 16             | 17                    | 18                     | 19               | 20                       | 21               | 22                    |
|----|----------------|-----------------------|------------------------|------------------|--------------------------|------------------|-----------------------|
| 曜日 | 水              | 木                     | 金                      | 土                | 日                        | 月                | 火                     |
| 朝  | 主食             | ご飯                    | ご飯                     |                  | ご飯                       | ご飯               | ご飯                    |
|    | 味噌汁<br>ロールパン   | 味噌汁<br>わかめの甘辛煮        | 味噌汁<br>あらびチキン<br>スティック | スープ<br>菓子パン      | 味噌汁<br>豚肉とブロッコリー<br>の炒め物 | 味噌汁<br>鶏肉と切干の煮付  | 味噌汁<br>一口がんも          |
|    | 副食             | マーマレードジャム             | カリフラワーサラダ              | フルーツ缶            | キャベツときくらげ<br>のさっぱり和え     | 茄子の含め煮           | 白菜の炒め物                |
|    | バナナ<br>飲み物     | 鯛味噌<br>飲み物            | 豆腐のすまし汁<br>飲み物         | 飲み物              | たくあん<br>飲み物              | 白菜の浅漬け<br>飲み物    | 梅干し<br>飲み物            |
| 昼  | 主食             | ご飯                    | ご飯                     | ご飯               | ご飯                       | ご飯               | ご飯                    |
|    | つくねのボン酢がけ      | はまちの南部焼き              | 鶏肉の揚げ煮                 | 鯖の若草焼き           | 牛肉のソテー<br>さっぱりマリネ        | 鮭フライ             | 豆腐煮込み<br>ハンバーグ        |
|    | 舞茸と糸こんに<br>卵とじ | 舞茸とごぼうの<br>甘辛煮        | じゃが芋と桜えびの<br>炒め物       | 炒り豆腐             | 大根の田舎煮                   | 高菜の炒り煮           | レタスのサッと炒め             |
|    | りんごとハムの<br>サラダ | キャベツとレーズン<br>のフレンチサラダ | 白菜の辛子和え                | 春キャベツサラダ         | 白菜のおかか和え                 | 長芋の酢の物           | 大根の<br>中華ドレサラダ        |
| 夕  | 副食             | 大根の味噌汁                | 豆腐のすまし汁                | 芋っ子汁             | わかめスープ                   | 中華風かき玉スープ        | じゃが芋のすまし汁             |
|    | オレンジ           | ヨーグルト和え               | パイナップル                 | りんご              | みかんジュース寒天                | キウイフルーツ          | オレンジ                  |
|    | 主食             | ご飯                    | ご飯                     | ご飯               | ご飯                       | ご飯               | ご飯                    |
|    | 鮭の<br>ちゃんちゃん焼き | 豚肉の塩麹炒め               | 鯖の香味焼き                 | 麻婆茄子             | 鱈の煮付                     | 豚こつ風煮            | 鯛の塩焼き                 |
| 夜  | 副食             | ブロッコリーの<br>ニンニク炒め     | 里芋と鶏肉の旨煮               | 高野豆腐と三つ葉の<br>卵とじ | ジャーマンポテト                 | 白菜とむきエビの<br>中華炒め | キャベツの<br>オイスター炒め      |
|    | 長芋の梅しそ和え       | 春雨の酢の物                | キャベツと炒り卵の<br>酢の物       | 大根の酢の物           | ブロッコリーと<br>ゆで卵のサラダ       | ひじきとレタスの<br>酢の物  | さつま芋とチーズの<br>わさび風味サラダ |
|    | 白菜のすまし汁        | 中華スープ                 | たぬき汁                   | ビーフンスープ          | 豚汁                       | きのこ汁             | 潮汁                    |

## 【ひとくちコメント】

かとれあ畑の「スナップエンドウ」の収穫が始まりました。最初に付けた花が実になり、今ちょうど食べ頃に成長しています。しかし、収穫前に鳥か小動物に食べられる被害にあい、実った分の半分量採れたかどうか？ 取り合えず今回収穫したスナップエンドウは、煮物の青味として皆様に召し上がって頂きたいと思います。「春キャベツ」と「高菜」は花芽が伸びトウが立ち始めたので、こちらは今週のメニューで最後になります。雑草に埋もれていた「玉ねぎ」は、草を引いたのでこれからは少しずつ成長し、大きく丸くなるかと思えます。ジャガイモの芽も日々成長し、葉が茂ってきました。また、今年も『小玉スイカ』を植え付けました。今後の成長をどうぞお楽しみに。



かとれあ畑の『スナップエンドウ』