

かとれあ

## 1週間の献立

2025年

(令和7年)



5月7日

～

5月13日

| 日  | 7            | 8                          | 9               | 10             | 11          | 12                | 13                    |
|----|--------------|----------------------------|-----------------|----------------|-------------|-------------------|-----------------------|
| 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>白菜のそぼろ炒め            | 味噌汁<br>炒り豆腐     | スープ<br>菓子パン    | 味噌汁<br>卵の花  | 味噌汁<br>鶏肉とれんこんの煮物 | 味噌汁<br>ブロッコリーのケチャップ炒め |
|    | 副食           | イチゴジャム                     | 切干とわかめの酢の物      | フルーツ缶          | ブロッコリーの炒め物  | 彩り和え              | ひじきとくわいのサラダ           |
|    | バナナ<br>飲み物   | 冬瓜のカニ風味あんかけ<br>たくあん<br>飲み物 | きゅうりの浅漬け<br>飲み物 | 飲み物            | 海苔佃煮<br>飲み物 | うぐいす煮豆<br>飲み物     | 梅干し<br>飲み物            |
| 昼  | 主食           | 焼き鶏丼                       | ご飯              | かつ丼            | ご飯          | ご飯                | ご飯                    |
|    |              | 白いんげん豆の甘煮                  | 揚げ鱈の野菜あんかけ      | 白菜の中華炒め        | 鮭の塩麹漬け焼き    | 鶏肉のワイン蒸し          | 鯿の天ぷら                 |
|    | 副食           | 五目酢和え                      | 茄子とピーマンの炒め物     | 蒸し茄子とトマトのごま酢和え | キャベツの煮浸し    | 舞茸とにらの卵炒め         | じゃが芋の煮ころがし            |
|    |              | キャベツスープ                    | 長芋の酢の物          | 大根の味噌汁         | かぼちゃサラダ     | ひじきとスナップのごまネーズ和え  | キャベツのごま和え             |
| 夕  | 主食           | ご飯                         | ご飯              | ご飯             | ご飯          | ご飯                | ご飯                    |
|    |              | 鯖の甘辛煮                      | 栗ごもり卵           | はまちの照り焼き       | 牛肉ときのこの甘辛煮  | 赤魚とごぼうの煮付         | 豚肉と大根の旨煮              |
|    | 副食           | ジャーマンポテト                   | えび塩炒め           | 大根の金平          | スナップとえびの炒め物 | キャベツのカレー風味炒め      | キャベツと厚揚げの味噌炒め         |
|    |              | レタスの酢の物                    | 大根の酢の物          | フレンチサラダ        | 冷奴          | 大根の酢味噌和え          | トマトとほうれん草ゆで卵のサラダ      |
| 夜  | 豆腐の味噌汁       | さつま芋の味噌汁                   | 里芋の味噌汁          | 茄子のすまし汁        | かき玉汁        | 梅椀                | 潮汁                    |

## 【ひとくちコメント】

かとれあ畑では、昨年買った小松菜と春菊の種の残りを蒔いたところ、順調に芽が出て成長してくれました。密集しているところは、少し間引いて「小松菜の味噌汁」「小松菜のポタージュ」に使うことにしました。残った小松菜は「炒り菜」にしたいと思いますが、収穫してもよさそうな大きさに成長してきたので、順次収穫し使っていく予定です。また、「春菊」も徐々に成長しており、少し遅れて調理してお出しします。かとれあ畑では、「夏野菜」に切り替え中ですが、先日は「夏大根」、「空心菜」の種を蒔きました。収穫は少し先ですが、皆さんの食卓にお出しできるよう管理していきます。そのほか、ズッキーニ、とうもろこし、ミニトマト、じゃがいも、玉ねぎ、ソラマメなどが順調に育っています。お楽しみに。



かとれあ畑の『小松菜』