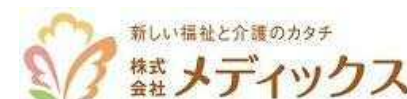


かとれあ

1週間の献立

2025年
(令和7年)

5月28日

～

6月3日

日	28	29	30	31	1	2	3
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 ロールパン	味噌汁 卵の花	味噌汁 鶏肉と白菜の炒め物	スープ 菓子パン	味噌汁 ひじきの煮付	味噌汁 ほうれん草の炒め物	味噌汁 五目豆
	副食	マーマレードジャム	甘酢和え	さつま芋の甘煮	フルーツ缶	キャベツの炒め物	わかめと干しえびの 甘辛煮
	バナナ 飲み物	大根の浅漬け 飲み物	味付け湯葉 飲み物		うぐいす煮豆 飲み物	梅干し 飲み物	キャベツときのこの 炒め物 たくあん 飲み物
昼	主食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	中華丼	ご飯
	豚肉のソテー さっぱりマリネ いか大根	鰯フライ くずし豆腐煮	お楽しみメニュー はなまるうどん いなり寿司 ※変更になる場合があります	鯖の香味焼き	豆腐煮込み ハンバーグ	大学芋	豚肉と茄子の 味噌炒め
	副食	白菜のおかか和え		キャベツと高野の 卵とじ	里芋といかの旨煮	トマトとはんべんの サラダ	かぼちゃと昆布の 煮付
	豆腐スープ キウイフルーツ	長芋の酢の物		大根の酢の物	きゅうりともやしの 酢の物	わかめスープ	グリーンサラダ
夕	主食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	鮭の照り焼き	すき焼き風煮	お楽しみメニュー 牛丼 ※変更になる場合があります	豚こつ風煮	鯖の土佐酢漬け	親子煮	鯛の酒蒸し
	白菜のとろみ炒め	キャベツの カレー風味炒め		白菜とむきエビの 中華炒め	大根の味噌煮	五目炒め	大根の鶏肉の旨煮
	副食	春雨の中華風酢の物		トマトとほうれん草 のサラダ	白菜の辛子和え	キャベツの 生姜酢和え	キャベツとゆで卵の サラダ
夕	里芋の味噌汁	かぼちゃの味噌汁		きのこ椀	じゃが芋とわかめの 味噌汁	お麩のすまし汁	赤だし

【ひとくちコメント】

かとれあ畑では、「きゅうり」と「ズッキーニ」が黄色い花を次々に付け、かわいい小さな実を付け、日に日に成長しています。来週くらいには初収穫出来そうです。昨年は豊作で、きゅうりは2～3カ月間ほどかとれあ畑で採れた物で皆様の食事分がまかなえました。ご存じのように「きゅうり」は夏野菜の代表格で、約95パーセントは水分ですが、栄養素としてはカリウム、ビタミンKやCを含みます。夏の水分補給としてもうってつけの野菜です。今年もたくさん苗を植え付けているので、昨年同様の収穫が期待出来そうです。これからは、きゅうりやトマト、茄子、ズッキーニなどの夏野菜をどんどん取り入れていきますので、どうぞしっかり召し上がって下さい。



かとれあ畑の「きゅうり」