

8月20日

～

8月26日

日	20	21	22	23	24	25	26	
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 白菜のそぼろ煮	味噌汁 れんこんの金平	スープ 菓子パン	味噌汁 竹輪の磯部揚げ	味噌汁 豆腐ナゲット	味噌汁 茄子のそぼろ煮
		バナナ	彩り和え	レタスのサッと炒め	フルーツ缶	里芋の煮付	れんこんの旨煮	キャベツの炒め物
		飲み物	梅干し 飲み物	うぐいす煮豆 飲み物	飲み物	海苔佃煮 飲み物	ゴーヤの佃煮 飲み物	たくあん 飲み物
昼	主食	ご飯	さつま芋ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	シーフードカレー	
	副食	鶏肉の鍋照り煮	冷やしぶっかけ 天ぷらそば	お楽しみメニュー  彩り鶏とゴロゴロ 野菜の甘酢あんかけ 弁当 ※変更になる場合があります	ハンバーグ	鱈の唐揚げ	蒸し鶏の ねぎソースかけ	高野豆腐の揚げ煮
		白菜とえびの オイスター炒め	炒り菜		茄子とみょうがの 煮付	茄子とズッキーニの 炒め物	かぼちゃの えびあんかけ	ひじきの ごまネーズ和え
		大根としらすの 酢の物	トマトとはんぺんの サラダ		さつま芋とチーズの わさび風味サラダ	白菜のしそ和え	大根の酢味噌和え	キウイフルーツ
		オクラの味噌汁	ヨーグルト和え		春雨スープ	大根の味噌汁	中華風かき玉スープ	
牛乳寒天		オレンジ	バナナ		パイナップル			
夕	主食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	
	副食	鯛の野菜蒸し	豚肉の生姜焼き	お楽しみメニュー  天井 ※変更になる場合があります	鯖のカレー煮	牛肉の梅ごま焼き	鯖の塩焼き	鶏すき煮
		豚肉とズッキーニの 炒め物	炒り豆腐		厚揚げの味噌炒め	白菜のクリーム煮	ラタトゥイユ	ジャーマンポテト
		里芋の梅風味サラダ	大根の 辛子マヨサラダ		春雨と炒り卵の 酢の物	マッシュポテト サラダ	キャベツとゆで卵の サラダ	蒸し茄子とトマトの ごま酢和え
赤だし	若布スープ	かぼちゃスープ	豆腐スープ		豚汁	とろろ昆布の すまし汁		

【ひとくちコメント】

かとれあ畑では今、暑さに強いオクラとゴーヤ、やっと成長した茄子が収穫できます。茄子と一緒に植えた「いんげん」は、2～3本のみの収穫で暑さで枯れてしまいました。再度挑戦で一週間前に同じ種類の種を植えると、あっという間に発芽し畑に移植する大きさにまで成長しました。同時に秋取りきゅうりと白菜も発芽してくれました。そろそろ畑へ移植しなければなりません。畑の雑草があっという間に腰のあたりまで伸びており、まずは草刈りをして、植える場所を確保してからになります。農家の方の大変さがわかります。また、まだまだ暑い日が続くのでどのタイミングで畑に移植するべきか？迷うところです。皆様の食卓に届くのはもう少し先のようなので。気長にお待ちください。



移植前のインゲンの苗