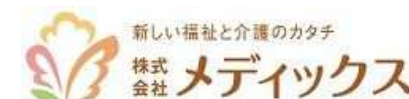


かとれあ

1週間の献立

2025年
(令和7年)

10月15日

～

10月21日

日	15	16	17	18	19	20	21
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 さつま揚げと大根の炒め物	味噌汁 ピーマンと野菜の炒め煮	スープ 菓子パン	味噌汁 かぼちゃのそぼろ煮	味噌汁 豚肉と白菜の炒め物	味噌汁 かぼちゃの煮付
	副食	バナナ	白菜サラダ	フルーツ缶	キャベツと ウインナーの炒め物	マカロニサラダ	春雨サラダ
	飲み物	白菜の浅漬け 飲み物	金時煮豆 飲み物	飲み物	梅干し 飲み物	大根の浅漬け 飲み物	海苔佃煮 飲み物
昼	主食	ご飯	ご飯	ご飯	親子丼	ご飯	ご飯
	牛肉ときのこの 甘辛炒め 大根の味噌煮	鮭の鍋照り焼き かぼちゃの 鶏あんかけ	豚肉と茄子の麻婆 オクラとえびの 炒め物	鯛の煮付 豆腐の辛味炒め	きゅうりとムキエビ の炒め物 蒸し茄子の ごま酢和え	鱈の西京焼き じゃが芋の煮付	豚肉のソテー ねぎソースかけ キャベツの味噌炒め
	副食	キャベツのぬた	里芋の梅風味サラダ	ほうれん草とトマト のサラダ	オクラの味噌汁	きゅうりと若布の 酢の物	ポテトサラダ
	そうめん汁 ヨーグルト和え	茄子の味噌汁 梨	中華スープ 牛乳寒天	潮汁 バナナ	ヨーグルト	きのこ汁 キウイフルーツ	大根スープ パイナップル
夕	主食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	ナガメバルの おろし煮 白菜のそぼろ煮	肉じゃが レタスのサッと炒め	鯖の竜田揚げ 大根と竹輪の旨煮	スタミナボーク ピーマンと春雨の 炒め煮	ホッケに一夜干し がんもと大根の煮物	牛肉のしぐれ煮 大根の洋風煮	鯖の味噌煮 人参とツナの卵炒め
	副食	山形だし	キャベツときくらげ のさっぱり和え	スパゲティサラダ	きゅうりの酢の物	キャベツの和え物	ブロッコリーサラダ

【ひとくちコメント】

朝晩は気温が20℃前後まで下がってすっかり秋の気配ですが、日中は30℃近くまで上昇し、夏のような日が続いています。例年であれば、キンモクセイの良い香りがする時期ですが、暑さのせいか花が咲くのが遅れているようです。松山市やその周辺の市町では『秋祭り』が終わり、今週末からは気温が下がる予想で、いよいよ本格的な秋に突入となりそうです。かとれあ畑の2メートル近く成長した「オクラ」は花の数が減り、実の数が減ってきました。「茄子」も実の成長が悪くなり夏野菜は終わりのようです。9月下旬に種まきをした「菜花」は、他の葉野菜より元気に成長しているので、1月下旬くらいには、献立に取り入れられるかと思います。他にも「秋じゃが芋」や「大根」、「葉物野菜」も芽が出ていますのでこれからが楽しみです。



かとれあ畑の『菜花』