

かとれあ

1週間の献立

2025年
(令和7年)

11月19日

～

11月25日

日	19	20	21	22	23	24	25
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 れんこんの金平	味噌汁 じゃが芋の 煮っころがし	スープ 菓子パン	味噌汁 一口がんも	味噌汁 竹輪の磯辺揚げ	味噌汁 豆腐ナゲット
	副食	バナナ	キャベツサラダ	フルーツ缶	里芋の梅風味サラダ	蒸し茄子の酢の物	れんこんの旨煮
	飲み物	鯛味噌 飲み物	白菜の浅漬け 飲み物	飲み物	大根の浅漬け 飲み物	梅干し 飲み物	海苔佃煮 飲み物
昼	主食	シーフードカレー	ご飯	ご飯	ご飯	特別	
		高野豆腐の揚げ煮	鶏肉の鍋照り煮	えびチリ	大根とツナの旨煮	ご飯	
	副食	コールスローサラダ	白菜とえびの炒め物	ほうれん草の白和え	あさりの五目炒め	すき焼き一人鍋	お弁当
		みかん	大根としらすの 酢の物	かぼちゃサラダ	ラディッシュの 浅漬け・梅干し	柿なます	
夕	主食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	
		豚肉と野菜の蒲焼風	豚肉とブロッコリー の卵炒め	鯖の煮付	赤魚の味噌幽庵焼き	ホッケの一夜干し	
	副食	キャベツの煮浸し	大根の煮物	ウインナーと じゃが芋の炒め物	白菜のそぼろ炒め	大根の煮付	お弁当
		高野とえんどうの 卵和え	彩り五穀ひじき	茄子の含め煮	あさりと小松菜の 煮浸し	オクラのごま和え	

【ひとくちコメント】

特別

の印は特別メニューです

今週に入りまた気温が下がり、かとれあ畑でも冬支度が必要になってきました。春から初夏に収穫する「空豆」「スナップエンドウ」はこれから畑に移植するため、藁などで寒さ対策をします。ポットに一つ一つ種を埋め、簡易の小さなビニールハウスで育てています。そのうちいくつかは発芽し、大きいもので約5センチほどに成長しました。あと1週間もすれば移植できる大きさになりそうです。今年の「空豆」が豊作だったので、来年も期待したいところです。今週の献立には、週末から少しずつ間引いた「小松菜」「大根」「ラディッシュ」をメニューに加えました。また、お鍋のシーズンがやってきたので、24日の昼食に『すき焼き一人鍋御膳』をご用意致します。どうぞしっかり召し上がって体力を付けて下さい。



育苗中の「空豆」