

かとれあ

11月26日

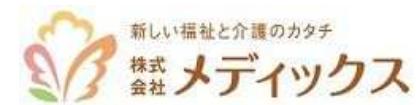
~

12月2日

1週間の献立

2025年

(令和7年)



日	26	27	28	29	30	1	2
曜日	水	木	金	土	日	月	火
朝	主食 味噌汁 ロールパン	ご飯 味噌汁 鶏肉と大根の旨煮	ご飯 味噌汁 さつま揚げと かぼちゃの煮物	スープ 菓子パン	ご飯 味噌汁 はんぺんときつま芋 の煮付	ご飯 味噌汁 ミートオムレツ	ご飯 味噌汁 鶏肉とじゃが芋の 煮付
	副食 バナナ	白和え	ナポリタン	フルーツ缶	春雨サラダ	キャベツサラダ	若布と干しあいの 甘辛煮
	飲み物	白菜の浅漬け	大根の浅漬け		モロヘイヤのお浸し	金時豆	梅干し
	飲み物	飲み物	飲み物	飲み物	飲み物	飲み物	飲み物
昼	主食 鯛のムニエル ねぎソースかけ	ご飯 揚げ出し豆腐	ご飯 鯖の生姜煮	中華丼 舞茸とにらの卵とじ	ご飯 鮭フライの タルタルソースかけ	かしわ寿司 里芋の味噌煮	ご飯 牛肉と卵の中華炒め
	副食 青梗菜と豚肉の 炒め物	グリーンサラダ	茄子の ケチャップ炒め	さつま芋とチーズの わさび風味サラダ	かぼちゃと昆布の 煮付	キャベツの 梅しそ和え	ツナじゃが
	大根の わさびマヨサラダ	みかん	長芋のしそ和え	青梗菜スープ	大根の酢の物	そうめん汁	涼半三糸
	潮汁		豚汁	バナナ	中華スープ	みかん	白菜のとろみスープ
	キウイフルーツ		パイナップル		ヨーグルト		りんご
夕	主食 チキンカツ煮	ご飯 めばるの旨煮	ご飯 豚唐揚げの黒酢炒め	ご飯 白身魚のピカタ	ご飯 鯵のぶりん焼き	ご飯 豆腐ハンバーグ	ご飯 鰯の煮付
	副食 ボテトソテー	ピーマンと野菜の 炒め煮	大根の煮付	里芋の煮付	いんげんの煮物	オクラのとろみ煮	カリフラワーの そぼろ炒め
	切干の梅和え	白菜サラダ	茹で野菜サラダ	茄子のおかか和え	菜の花のごま和え	ひじきのマヨ和え	オクラと湯葉の 和え物

【ひとくちコメント】

かとれあ畠の冬野菜は順調に成長しています。気温の低下とともに、葉っぱをかじる虫が少なくなったり、成長が加速しているようです。特に「チンゲン菜（青梗菜）」は間引く間もなく密集した状態で成長しましたが、茎がしっかり肉厚で立派な株です。今週は間引いたチンゲン菜を相性の良い豚肉との炒め物にしたり、スープの具材にして召し上がって頂きます。これからしばらくは、かとれあ畠の収穫した野菜を中心に献立を作っていきます。加えて、種から育てている「ソラマメ」、「スナップエンドウ」、「春菊」、「サニーレタス」も少しづつ成長しています。お天気の良い日にはかとれあ庭園を散歩し、ついでに庭の片隅にある「育苗棚」や「かとれあ畠」の野菜の生育状況をのぞいて見て下さい。



かとれあ畠の大根、チンゲン菜