

かとれあ

1週間の献立

2025年
(令和7年)

11月26日

～

12月2日

日	26	27	28	29	30	1	2
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	味噌汁	味噌汁	スープ	味噌汁	味噌汁	味噌汁
	ロールパン	鶏肉と大根の旨煮	さつま揚げと かぼちゃの煮物	菓子パン	はんぺんとさつま芋 の煮付	ミートオムレツ	鶏肉とじゃが芋の 煮付
	副食	バナナ	白和え	ナポリタン	春雨サラダ	キャベツサラダ	若布と干しえびの 甘辛煮
		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	ご飯	ご飯	中華丼	ご飯	かしわ寿司	ご飯
	鯛のムニエル	揚げ出し豆腐	鯖の生姜煮	舞茸とにらの卵とじ	鮭フライの	里芋の味噌煮	牛肉と卵の中華炒め
	ねぎソースかけ				タルタルソースかけ		
	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
	副食	大根の わさびマヨサラダ	長芋のしそ和え	青梗菜スープ	大根の酢の物	そうめん汁	涼半三条
	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	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	チキンカツ煮	めばるの旨煮	豚唐揚げの黒酢炒め	白身魚のピカタ	鰯のみりん焼き	豆腐ハンバーグ	鰯の煮付
	ポテトソテー	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
	副食	切干の梅和え	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】

かとれあ畑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、かとれあ畑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」も少しずつ成長しています。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「かとれあ畑」の野菜の生育状況をのぞいて見て下さい。



かとれあ畑の大根、チンゲン菜