

かとれあ

1週間の献立

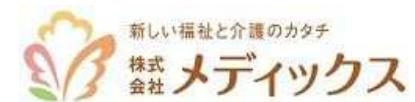
12月3日

~

12月9日

2025年

(令和7年)



日	3	4	5	6	7	8	9
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 鶏肉とオクラの炒め物	ご飯 味噌汁 きのこと糸こんの甘辛煮	スープ 菓子パン	ご飯 味噌汁 じゃが芋と大豆そぼろの煮物	ご飯 味噌汁 カリフラワーの卵とじ	ご飯 味噌汁 鶏肉と里芋の煮物
	副食 バナナ	茄子のみぞれ和え	キャベツのツナ和え	フルーツ缶	白菜の和え物	フレンチサラダ	かぼちゃサラダ
	飲み物 飲み物	白菜の浅漬け	鯛味噌 飲み物		大根の浅漬け	青梗菜の和え物 飲み物	刻み大根の梅和え 飲み物
昼	主食 ご飯 鯛のきのこ蒸し	カツカレー 炒り豆腐	ご飯 鰯の西京焼き	ご飯 鶏つくねのポン酢かけ	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き	エビピラフ 青梗菜の中華炒め	ご飯 鯛の天ぷら
	副食 豚バラ大根 ブロッコリーの山吹和え 赤だし	コールスローサラダ キウイフルーツ	肉じゃが 菜種和え	高菜の卵とじ ポテトサラダ	大根の辛味炒め 春雨と炒り卵の酢の物	プロッコリーとゆで卵のサラダ かぼちゃスープ	小松菜の炒り煮 長芋の酢の物
	ヨーグルト和え		きのこ汁	茄子の味噌汁 パナナ	とろろ昆布のすまし汁 パイナップル	牛乳寒天 ヨーグルト	牛乳入り味噌汁 みかん
夕	主食 ご飯 牛すき煮	ご飯 赤魚の白醤油焼き	牛丼 青梗菜のそぼろ煮	ご飯 鯿の味噌焼き	ご飯 鶏肉のトマトソース煮	ご飯 麻婆豆腐	ご飯 メンチカツ
	副食 ブロッコリーの炒め物 いんげんのピーナッツ和え	牛蒡の煮付 冬瓜のかにあんかけ	竹輪のごま風味和え	里芋の煮物 ウインナーとキャベツの炒め物	人参とツナの炒め物 マカロニサラダ	にらのえびチジミ 大根のマリネ	白菜の煮浸し れんこんサラダ

【ひとくちコメント】

昨年、かとれあ畑の「白菜」は畑に苗を移植するのが遅れたせいか、巻かないままの白菜菜でした。今年は、昨年よりは成長が良いようで、少し巻き始めており期待が持てそうです。また、毎年たくさん収穫出来て、春先までメニューに取り入れることができた「高菜」は、週末に初めて収穫しました。卵とじにして召し上がって頂きます。少しくせはありますが、ゆがいて一晩水に浸し、あくを抜いて調理するので、柔らかく美味しく食べて頂けると思います。このほか、大根、聖護院大根、じゃがいもなども順調に生育し、先日畑に移植した「サニーレタス」も根付いてきました。12月中旬ごろからは、みなさまに提供できる野菜の種類が増えてくると思います。どうぞお楽しみに。



「かとれあ畑」の白菜