

かとれあ

## 1週間の献立

2026年  
(令和7年)

2月4日

～

2月10日

日	4	5	6	7	8	9	10
曜日	水	木	金	土	日	月	火
朝	主食	ロールパン	ご飯	ご飯	菓子パン	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
	バナナ	はんぺんとれんこんの煮物	竹輪と大根の甘辛炒め	フルーツ缶	豚肉と里芋の煮物	親子風オムレツ	チャンプル
	副食	高野とえんどうの卵和え	ほうれん草のお浸し		フレンチサラダ	スパサラダ	カリフラワーサラダ
昼	飲み物	辛子和え	くるみ和え		味付け湯葉	オクラのとろみ煮	白菜の浅漬け
	飲み物	飲み物	飲み物	飲み物	飲み物	飲み物	飲み物
	主食	ご飯	ご飯	生姜ご飯	ご飯	チキンライス	ご飯
	ムキエビの天ぷら	鮭のちゃんちゃん焼き	芋炊き	豚肉と根菜の味噌煮	炒り豆腐	鯖の土佐酢漬け	豆腐煮込み
夕	大根と鶏肉の旨煮	春雨の辛味炒め	ブロッコリーとえびの炒め物	にら玉もやし炒め	さつま芋とチーズのわさび風味サラダ	かぼちゃの含め煮	ハンバーグ
	副食	ブロッコリーとゆで卵のサラダ	白菜と炒り卵の酢の物	ほうれん草とトマトのサラダ	オニオンスープ	キャベツのごま和え	五目炒め
	かぼちゃの味噌汁	若布と京ねぎのすまし汁	みかん	うどん汁	ヨーグルト	豚汁	グリーンサラダ
	キウイフルーツ	ヨーグルト和え		バナナアップル		りんご	ビーフンスープ
夜	主食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	牛すき煮	照り焼きハンバーグ	白身魚のフリッター	鯖の塩焼き	照り焼きチキン	回鍋肉	鯖の生姜煮
	じゃが芋ときのこの炒め物	ウインナーとさつま芋の炒め物	春雨サラダ	大根とベーコンの煮物	いんげんの炒め物	ひじき煮	ツナとれんこんの炒め物
	レタスサラダ	大根としらすの酢の物	きゅうりの酢の物	ツナと白菜のポン酢和え	菜種和え	大根サラダ	キャベツのぬた
夜	大根の味噌汁	キャベツスープ	中華風かき玉スープ	さつま芋の味噌汁	里芋の味噌汁	白菜のとろみ汁	きのこ汁

## 【ひとくちコメント】

立春を過ぎ暦の上では春ですが、次から次へとやって来る寒波の影響で寒い日が続いています。それでも「かとれあ庭園」の「南高梅」はつぼみを膨らませ、もうじき咲きそうです。暖かくなったら「じゃが芋」を植え付けようと、只今芽出し中ですが、気温が低いとなかなか芽が大きくなりません。ある程度気温が上がり、畑の地温が10℃を超えるようになったら植え付けする予定です。そのため、いつでもじゃが芋が植え付けられるよう、まだ畑に居座っている大根や白菜、ほうれん草を収穫したいので、今週もたくさんメニューに取り入れました。調理法を変えて使っているので、飽きずに召し上がって下さい。来週は「かぶ」と「春菊」が収穫出来そうなのでメニューに加えます。お楽しみに。



芽出し中の『春じゃが芋』