

かとれあ

1週間の献立

2月4日

~

2月10日

2026年

(令和7年)



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
	副食	味噌汁 バナナ はんぺんとれんこん の煮物	味噌汁 竹輪と大根の 甘辛炒め	スープ フルーツ缶	味噌汁 豚肉と里芋の煮物	味噌汁 親子風オムレツ	味噌汁 チャンブル
		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
	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
昼	主食	ご飯	ご飯	生姜ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	副食	ムキエビの天ぷら 鮭の ちゃんちゃん焼き 大根と鶏肉の旨煮 春雨の辛味炒め	芋炊き	豚肉と根菜の味噌煮	炒り豆腐	鰯の土佐酢漬け	豆腐煮込み ハンバーグ
		プロッコリーと ゆで卵のサラダ かぼちゃの味噌汁	プロッコリーとえび 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	五目炒め
	キウイフルーツ	若布と京ねぎの すまし汁	みかん	ほうれん草とトマト のサラダ	オニオングループ	キャベツのごま和え	グリーンサラダ
夕	主食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	副食	牛すき煮 じゃが芋ときのこの 炒め物 レタスサラダ	照り焼きハンバーグ ワインナーと さつま芋の炒め物 大根としらすの 酢の物	白身魚のフリッター 春雨サラダ きゅうりの酢の物 中華風かき玉スープ	鯖の塩焼き 大根とベーコンの 煮物 ツナと白菜の ポン酢和え さつま芋の味噌汁	照り焼きチキン いんげんの炒め物 菜種和え 里芋の味噌汁	回鍋肉 ひじき煮 大根サラダ 白菜のとろみ汁
		大根の味噌汁	キャベツスープ			りんご	牛乳寒天
				パイナップル			

【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、気温が低いため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°C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使いたいので、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』