

3月18日 ~ 3月24日

日	18	19	20	21	22	23	24	
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	味噌汁 竹輪とキャベツの煮物	味噌汁 枝豆とれんこんのすり身寄せ	スープ フルーツ缶	味噌汁 チャンブル	味噌汁 ミートオムレツ	味噌汁 春雨の炒め物
			高野とえんどうの卵和え	ブロッコリーの和え物		オクラの和え物	ほうれん草サラダ	カリフラワーサラダ
		飲み物	大根の浅漬け	白菜の浅漬け	飲み物	海苔佃煮 飲み物	うぐいす煮豆 飲み物	たくあん 飲み物
昼	主食	ご飯	ご飯	ハヤシライス	山菜寿司	ご飯	ご飯	
	副食	鶏肉の鍋照り煮	揚げ鱈の野菜あんかけ	キャベツと厚揚げの炒め物	ひじきと牛蒡の金平	鮭のちゃんちゃん焼き	牛肉と新玉ねぎのケチャップがらめ	鱈フライ
		炒り豆腐	春キャベツのケチャップ炒め	ほうれん草とゆで卵のサラダ	キャベツのしそおかか和え	大根の辛味炒め	里芋といかの旨煮	くずし豆腐煮
		里芋の梅風味サラダ	豆腐サラダ	パイン・イチゴ	白身魚すり身のつみれ汁	長芋の酢の物	春菊のごま和え	長芋の梅しそ和え
		茄子のすまし汁	梅椀		ヨーグルト和え	とろろ昆布のすまし汁	かぼちゃポタージュ	角切り野菜スープ
	パイナップル	りんご			バナナ	はるみ	パイン・キウイ	
夕	主食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	
	副食	鯖の香味焼き	豚肉の生姜焼き	赤魚の煮付	麻婆白菜	親子煮	鯛の煮付	豚肉と根菜の味噌煮
		キャベツと高野の卵とじ	ツナじゃが	ブロッコリーと炒り卵の炒め物	糸こんにゃくのこの炒め物	キャベツのオイスター炒め	じゃが芋のカレー風味炒め	白菜の中華炒め
		大根の酢の物	ナムル	白菜のごま酢和え	さつま芋とチーズのわさび風味サラダ	大根サラダ	春キャベツとりんごのサラダ	ひじきとレタスの酢の物
	じゃが芋のすまし汁	ほうれん草スープ	豚汁	中華スープ	そば汁	赤だし	かき玉汁	

【ひとくちコメント】

空豆に続き「絹さや」も花を咲かせ始めました。ピンクと赤紫の2色のかわいい花です。「絹さや」は花が終わると実の成長が早いので、一週間後には収穫出来るかと思えます。次から次へと収穫出来るので、煮物やお寿司に入れて召し上がって頂きます。また、今年は「春キャベツ」の出来が良いため、たくさんメニューに取り入れました。大きめに千切りにして24日の「鱈フライ」の付け合わせにも使います。今だけの柔らかく甘味のある春キャベツをどうぞしっかり召し上がって下さい。なお、先日ジャガイモの植え付けをしました。品種はメークイン、男爵など。収穫は夏前の予定です。気長にお待ちください。



左が「絹さや」

かとれあ畑の「絹さや」の花