

週間献立表



老健カントリーハーベスト北本

4月10日(日) ~ 4月16日(土)

	4月10日(日)	4月11日(月)	4月12日(火)	4月13日(水)	4月14日(木)	4月15日(金)	4月16日(土)
朝食	A定食 米飯 味噌汁(キャベツ・インゲン) 豆腐のくず煮 じゃこ浸し 梅びしお	A定食 米飯 味噌汁(もやし・わかめ) がんもの煮物 キャベツの生姜和え Caふりかけ たまご	A定食 米飯 味噌汁(白菜・葉だいこん) ツナジャガ 油揚げと人参サラダ 桜でんぶ	A定食 米飯 味噌汁(南瓜・えのき) 笹かまと野菜の炒め物 茄子の和え物 のり佃煮	A定食 食パン いちごジャム パンプキンスープ オムレツ フルーツカクテル	A定食 米飯 味噌汁(玉ねぎ・インゲン) ウイナーと野菜の炒め物 菜の花のお浸し Caふりかけ たらこ	A定食 米飯 味噌汁(じゃが芋・ネギ) はんぺんの柔らかか煮 白菜の梅和え あみ佃煮
	B定食 レーズン食パン バターロール オレンジジュース 豆腐のくず煮 じゃこ浸し	B定食 食パン いちごジャム コンソメスープ がんもの煮物 キャベツの生姜和え	B定食 胚芽食パン コーヒーロール りんごジュース ツナジャガ 油揚げと人参サラダ	B定食 黒糖食パン キャロットロール 野菜ミックスジュース 笹かまと野菜の炒め物 茄子の和え物	B定食 食パン いちごジャム パンプキンスープ オムレツ フルーツカクテル	B定食 レーズン食パン 黒糖ロール コンソメスープ ウイナーと野菜の炒め物 菜の花のお浸し	B定食 食パン ブルーベリージャム グレープジュース はんぺんの柔らかか煮 白菜の梅和え
昼食	米飯 味噌汁(大根・葉だいこん) 牛肉と野菜の炒め物 大豆の煮物 春雨サラダ	米飯 味噌汁(さといも・絹さや) 鮭の磯辺焼き 鶏肉と小松菜の炒め煮 漬物	チャーハン きのこスープ アスパラサラダ バナナ	梅しらすご飯 味噌汁(わかめ・ネギ) 赤魚の煮付け 切干大根の煮物 ほうれん草のおかかマヨ	米飯 コンソメスープ 煮込みハンバーグ 野菜とコーンのソテー カリフラワーサラダ	きつねそば 肉じゃが 柚子和え ヨーグルト	米飯 味噌汁(小松菜・人参) 南瓜コロケ 大根のえびあんかけ もやしのごま浸し
おやつ	ようかんロール ヤクルト	メープルドーナツ 牛乳	バニラババロア 麦茶	紅茶ケーキ 牛乳	せんべい 麦茶	窯焼きチーズケーキ 紅茶	チーズババロアシュークリーム 牛乳
夕食	米飯 清まし汁(かいわれ・油揚げ) 鱈の梅みそ蒸し こんにゃくの炒め煮 白桃缶	米飯 味噌汁(人参・花麩) 干草焼き 鶏団子の和風煮 みぞれ酢和え	米飯 清まし汁(豆腐・みつば) 豚肉のバンバンジー インゲン味噌炒め かぶの酢醤油和え	米飯 かき玉汁 鶏肉の南蛮焼き 車麩の煮付け 煮豆	米飯 味噌汁(なめこ・絹さや) 豆腐の野菜あん さつま芋の甘煮 おかか昆布	米飯 味噌汁(花麩・えのき) ほっけのマヨネーズ焼き ひじきの炒め煮 かに風味サラダ	米飯 味噌汁(キャベツ・葉だいこん) 炒り鶏 青菜炒め インゲンのピーナツ和え

御食事について何か御不明な点や御意見等がございましたら、施設栄養士まで御連絡ください。