

# 週間献立表



老健カントリーハーベスト北本

1月31日(日) ~ 2月6日(土)

	1月31日(日)	2月1日(月)	2月2日(火)	2月3日(水)	2月4日(木)	2月5日(金)	2月6日(土)
朝食	A定食 米飯 味噌汁(白菜・ネギ) はんぺんの柔らか煮 大根ゆず風味和え のり佃煮	A定食 米飯 味噌汁(さつま芋・葉だいこん) ジャーマンポテト ほうれん草のじゃこ浸し たいみそ	A定食 米飯 味噌汁(インゲン・しめじ) コンビーフソテー 菜の花の醤油マヨネーズ和え Caふりかけ たまご	A定食 米飯 味噌汁(じゃが芋・絹さや) ハムと野菜のソテー 青しそ和え 桜でんぶ	A定食 食パン ブルーベリージャム コンソメスープ スクランブルエッグ 洋梨缶	A定食 米飯 味噌汁(南瓜・インゲン) がんもの煮物 茄子の生姜和え 梅びしお	A定食 米飯 味噌汁(さつま芋・花麩) ちくわと小松菜の炒め もやしのわさび和え Caふりかけ たらこ
	B定食 胚芽食パン コーヒーロール オレンジジュース はんぺんの柔らか煮 大根ゆず風味和え	B定食 黒糖食パン キャロットロール コンソメスープ ジャーマンポテト ほうれん草のじゃこ浸し	B定食 食パン いちごジャム りんごジュース コンビーフソテー 菜の花の醤油マヨネーズ和え	B定食 レーズン食パン 黒糖ロール 野菜ミックスジュース ハムと野菜のソテー 青しそ和え	B定食 食パン ブルーベリージャム コンソメスープ スクランブルエッグ 洋梨缶	B定食 キャロット食パン レーズンパン コンソメスープ がんもの煮物 茄子の生姜和え	B定食 食パン いちごジャム グレープジュース ちくわと小松菜の炒め もやしのわさび和え
昼食	米飯 味噌汁(玉ねぎ・絹さや) 鯖の七味焼き 竹の子土佐煮 インゲンののり和え	米飯 味噌汁(キャベツ・もやし) チンジャオ風炒め 中華風煮びたし 人参とえのきのナムル	オムライス デミグラスソース 野菜スープ ほうれん草のソテー ヨーグルト	豆ご飯 けんちん汁 ぶりの照焼き インゲンとさつま揚げのみそ金平 オレンジ	米飯 味噌汁(なめこ・ネギ) 鶏肉のマーマレード焼き 南瓜の煮物 梅かつお和え	和風きのこスパゲティ 豆腐スープ 野菜とコーンのソテー ブロカリサラダ	米飯 味噌汁(ほうれん草・人参) 揚げ魚の甘酢あんかけ ごぼうそぼろ炒め 春菊のごま浸し
おやつ	ようかんロール 麦茶	すていっくまるん 牛乳	レモンケーキ 紅茶	甘納豆 牛乳	窯焼きチーズケーキ ヤクルト	ミルクプリン 紅茶	せんべい 牛乳
夕食	米飯 オニオンスープ 豚肉のバター焼き トマト煮 千切り野菜サラダ	米飯 清まし汁(とろろ昆布・みつば) 赤魚の煮付け 里芋のごま味噌煮 白菜の塩昆布和え	米飯 味噌汁(わかめ・葉だいこん) 鶏肉の治部煮 小松菜と油揚げの煮浸し もやしのサラダ	米飯 味噌汁(油揚げ・えのき) 豆腐ハンバーグ 五目うま煮 おかか昆布	米飯 清まし汁(大根・ネギ) 鯖の味噌マヨネーズ焼き 青梗菜ときのこの煮浸し 煮豆	米飯 わかめスープ かに玉 かぶの煮物 フルーツカクテル	米飯 味噌汁(キャベツ・かいわれ) すき煮風 アスパラの炒め物 漬物

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。