

週間献立表



老健カントリーハーベスト北本

3月20日(日) ~ 3月26日(土)

	3月20日(日)	3月21日(月)	3月22日(火)	3月23日(水)	3月24日(木)	3月25日(金)	3月26日(土)
朝食	A定食 米飯 味噌汁(茄子・葉だいこん) 生揚げの煮物 ドレッシング和え 梅びしお	A定食 米飯 味噌汁(大根・油揚げ) 笹かまと野菜の炒め物 じゃこ浸し 桜でんぶ	A定食 米飯 味噌汁(もやし・絹さや) ハムと野菜のソテー インゲンのり和え ふりかけ	A定食 米飯 味噌汁(じゃが芋・葉だいこん) ひき割り納豆 煮浸し のり佃煮	A定食 食パン いちごジャム コンソメスープ ジャーマンポテト りんご缶	A定食 米飯 味噌汁(白菜・玉ねぎ) さつま揚げと野菜の煮物 梅肉和え あみ佃煮	A定食 米飯 味噌汁(もやし・油揚げ) ツナと野菜の炒め煮 おかか和え Caふりかけ たまご
	B定食 食パン ブルーベリージャム オレンジジュース 生揚げの煮物 ドレッシング和え	B定食 キャロット食パン レーズンパン コンソメスープ 笹かまと野菜の炒め物 じゃこ浸し	B定食 食パン いちごジャム りんごジュース ハムと野菜のソテー インゲンのり和え	B定食 レーズン食パン バターロール 野菜ミックスジュース ミネストローネ風 煮浸し	B定食 食パン いちごジャム コンソメスープ ジャーマンポテト りんご缶	B定食 胚芽食パン コーヒーロール コンソメスープ さつま揚げと野菜の煮物 梅肉和え	B定食 黒糖食パン キャロットロール グレープジュース ツナと野菜の炒め煮 おかか和え
昼食	米飯 味噌汁(玉ねぎ・インゲン) 鯖の幽庵焼き 切干大根の煮物 小松菜のお浸し	スパゲティナポリタン 三色スープ ツナと青菜のソテー 千切り野菜サラダ	米飯 清まし汁(とろろ昆布・ネギ) 鯖の味噌煮 筑前煮 もやしとカニカマのピリ辛和え	天津井 味噌汁(豆腐・なめこ) ぜんまいの煮物 黄桃缶	米飯 味噌汁(大根・インゲン) メンチカツ 竹輪の炒り煮 漬物	炊き込みごはん お吸い物 ホッケの塩焼き 南瓜の甘煮 フルーチェ	米飯 味噌汁(キャベツ・花麩) 肉豆腐 青梗菜のソテー 春雨サラダ
おやつ	たまごロールケーキ 牛乳	りんごケーキ 紅茶	スティックドーナツ 牛乳	芋ようかん ヤクルト	梅ゼリー 牛乳	お誕生日ケーキ 紅茶	せんべい 麦茶
夕食	米飯 清まし汁(とろろ昆布・みつば) 根菜つくね焼き ポテトのバター醤油炒め おかか昆布	米飯 味噌汁(人参・花麩) 魚の七味マヨネーズ焼き イカ団子と野菜の煮物 アスパラのピーナツ和え	米飯 わかめスープ 鶏肉のクリーム煮 茄子の香味炒め 菜の花のお浸し	米飯 味噌汁(しめじ・ネギ) 和風ロールキャベツ 精進炒め ごぼうサラダ	米飯 清まし汁(もやし・かいわれ) 赤魚の煮付け 大根そぼろあんかけ 人参とえのきのナムル	米飯 味噌汁(インゲン・絹さや) 豆腐ステーキ 蓮根の甘酢煮 めかぶとろろ	米飯 味噌汁(なめこ・ネギ) えび玉煮 アスパラの炒め物 煮豆

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。