

週間献立表



老健カントリーハーベスト北本

3月13日(日) ~ 3月19日(土)

	3月13日(日)	3月14日(月)	3月15日(火)	3月16日(水)	3月17日(木)	3月18日(金)	3月19日(土)
朝食	A定食 米飯 味噌汁(生揚げ・ネギ) さつま揚げと白菜の煮物 ツナ和え あみ佃煮	A定食 米飯 味噌汁(さつま芋・玉ねぎ) キャベツとウインナーのソテー 茄子の生姜和え のり佃煮	A定食 米飯 味噌汁(わかめ・絹さや) はんぺんとツナの煮物 白菜の磯和え Caふりかけ のりかつお	A定食 米飯 味噌汁(茄子・かいわれ) がんもの煮物 もやしわさび和え 柚子みそ	A定食 黒糖食パン キャロットロール コンソメスープ 南瓜とハムのサラダ 洋梨缶	A定食 米飯 味噌汁(大根・インゲン) 竹輪の甘辛煮 ほうれん草の香りและえ ふりかけ	A定食 米飯 味噌汁(油揚げ・花麩) スクランブルエッグ なめ苺和え たいみそ
	B定食 食パン いちごジャム オレンジジュース さつま揚げと白菜の煮物 ツナ和え	B定食 レーズン食パン バターロール コンソメスープ キャベツとウインナーのソテー 茄子の生姜和え	B定食 食パン いちごジャム りんごジュース はんぺんとツナの煮物 白菜の磯和え	B定食 胚芽食パン コーヒーロール 野菜ミックスジュース がんもの煮物 もやしわさび和え	B定食 黒糖食パン キャロットロール コンソメスープ 南瓜とハムのサラダ 洋梨缶	B定食 食パン いちごジャム コンソメスープ 竹輪の甘辛煮 ほうれん草の香りและえ	B定食 レーズン食パン 黒糖ロール グレープジュース スクランブルエッグ なめ苺和え
昼食	米飯 味噌汁(じゃが芋・葉だいこん) 鰯のおろし煮 青梗菜と海老の中華煮 温野菜サラダ	米飯 コーンかき玉スープ 煮込みハンバーグ いんげんと人参のみそ金平 グリーンサラダ	米飯 味噌汁(小松菜・人参) 鶏肉の竜田揚げ 大根のつや煮 五色ナムル	ためき茶そば にらまんじゅう 鶏肉と絹さやのゴマ和え フルーツカクテル	米飯 味噌汁(なめこ・ネギ) 鮭の塩焼き ポトのそぼろ煮 白菜のポン酢和え	米飯 豆腐スープ 豚たまキムチ炒め 青梗菜ときのこの煮浸し ザーサイ和え	鶏照り焼き丼 けんちん汁 若竹煮 みかん缶
おやつ	ココアワッフル 牛乳	クッキー 牛乳	人形焼 ヤクルト	せんべい 麦茶	パインムース 紅茶	小倉あんパイ 牛乳	カフェオレプリン 紅茶
夕食	米飯 味噌汁(キャベツ・人参) 豆腐ステーキのこあん 豚肉とごぼうの煮物 ひじきゴマヨネーズ	米飯 清まし汁(とろろ昆布・みつば) 魚のネギ蒸し 海老と春雨の炒め 漬物	米飯 味噌汁(しめじ・インゲン) 干草焼 かぶと揚げの煮物 白桃缶	米飯 清まし汁(大根・葉だいこん) 肉団子の甘辛煮 里芋の煮ころがし わかめサラダ	米飯 味噌汁(さつま芋・人参) 牛肉と野菜の炒め スパゲティソテー 金時煮豆	米飯 味噌汁(白菜・エンドウ) 鯖の南蛮漬焼 茄子の炒め煮 おろし和え	米飯 味噌汁(葉だいこん・ネギ) 豆腐の野菜あんかけ 車麩の煮付け 蒲鉾の柚子ドレ和え

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。