

週間献立表



老健カントリーハーベスト北本

3月27日(日) ~ 4月2日(土)

	3月27日(日)	3月28日(月)	3月29日(火)	3月30日(水)	3月31日(木)	4月1日(金)	4月2日(土)
朝食	A定食 米飯 味噌汁(大根・絹さや) 大豆の五目煮 オクラの和え物 柚子みそ	A定食 米飯 味噌汁(さつま芋・ネギ) がんと煮 ほうれん草のお浸し たいみそ	A定食 米飯 味噌汁(キャベツ・油揚げ) 竹輪の甘辛煮 もやしのポン酢和え Caふりかけ たらこ	A定食 米飯 味噌汁(玉ねぎ・葉だいこん) 厚揚げの煮物 キャベツのゆかり和え 桜でんぶ	A定食 食パン いちごジャム コーンスープ 野菜入りスクランブル パン缶	A定食 米飯 味噌汁(もやし・絹さや) ウイナーと野菜のソテー 茄子の生姜和え Caふりかけ のりかつお	A定食 米飯 味噌汁(キャベツ・油揚げ) はんぺんとツナの煮物 柚子浸し 梅びしお
	B定食 食パン いちごジャム オレンジジュース 大豆の五目煮 オクラの和え物	B定食 レーズン食パン 黒糖ロール コンソメスープ がんと煮 ほうれん草のお浸し	B定食 食パン ブルーベリージャム りんごジュース 竹輪の甘辛煮 もやしのポン酢和え	B定食 キャロット食パン レーズンパン 野菜ミックスジュース 厚揚げの煮物 キャベツのゆかり和え	B定食 食パン いちごジャム コーンスープ 野菜入りスクランブル パン缶	B定食 レーズン食パン バターロール コンソメスープ ウイナーと野菜のソテー 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 はんぺんとツナの煮物 柚子浸し
昼食	米飯 味噌汁(玉ねぎ・わかめ) 鶏肉の南部焼き 五目きんぴら かぶと胡瓜の酢の物	米飯 味噌汁(小松菜・しめじ) 鮭のおろしソースかけ 茄子とつくねの田舎煮 土佐和え	けんちんうどん 芋もち 菜の花といかの辛子和え バナナ	米飯 味噌汁(じゃが芋・ネギ) 豚肉の生姜炒め ひじきの煮物 オクラと枝豆の酢の物	米飯 味噌汁(豆腐・なめこ) 白身魚のフライ 卵の花炒り煮 チーズサラダ	三色丼 つみれ汁 ふきの煮物 フルーツヨーグルト	米飯 中華スープ チンジャオロース 中華風煮浸し 白菜のキムチ和え
おやつ	カステラ 麦茶	ストロベリーババロア 牛乳	バームクーヘン 牛乳	抹茶まんじゅう 麦茶	アップルムース 紅茶	せんべい ジョア	あんドーナツ 牛乳
夕食	米飯 清まし汁(人参・みつば) 鯖のカレームニエル 里芋の煮ころがし コーンサラダ	米飯 清まし汁(花麩・葉だいこん) ピーマンの肉詰め焼き インゲンの炒め煮 おかか昆布	米飯 豆腐スープ スペイン風卵焼き 小松菜と油揚げの煮浸し 海藻サラダ	米飯 味噌汁(白菜・えのき) 魚の香味焼き かぶの煮物 醤油マヨネーズ	米飯 味噌汁(わかめ・ネギ) 鶏肉の治部煮 五目巾着の煮物 小松菜のり浸し	麦ご飯 清まし汁 鯖の酒蒸し 五目うま煮 とろろ芋	米飯 味噌汁(さつま芋・葉だいこん) 豆腐のかにあんかけ ゴボウコンニャクの炒り煮 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。