

# 週間献立表



老健カントリーハーベスト北本

4月17日(日) ~ 4月23日(土)

	4月17日(日)	4月18日(月)	4月19日(火)	4月20日(水)	4月21日(木)	4月22日(金)	4月23日(土)
朝食	A定食 米飯 味噌汁(大根・葉だいこん) 大豆の五目煮 もやしの辛子和え 柚子みそ	A定食 米飯 味噌汁(玉ねぎ・絹さや) ハムと野菜のソテー インゲンのり和え Caふりかけ のりかつお	A定食 米飯 味噌汁(白菜・しめじ) ひき割り納豆 小松菜の煮浸し たいみそ	A定食 米飯 味噌汁(さつま芋・インゲン) 五目炒り卵 しらす和え ふりかけ さけ	A定食 胚芽食パン コーヒーロール 野菜スープ コンビーフソテー みかん缶	A定食 米飯 味噌汁(もやし・人参) 竹輪の炒り煮 なめ茸おろし 桜でんぶ	A定食 米飯 味噌汁(大根・絹さや) 厚揚げと野菜の炒め オクラの和え物 のり佃煮
	B定食 キャロット食パン レーズンパン オレンジジュース 大豆の五目煮 もやしの辛子和え	B定食 食パン いちごジャム コンソメスープ 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 りんごジュース ミネストローネ風 小松菜の煮浸し	B定食 食パン いちごジャム 野菜ミックスジュース 五目炒り卵 しらす和え	B定食 胚芽食パン コーヒーロール 野菜スープ コンビーフソテー みかん缶	B定食 食パン ブルーベリージャム コンソメスープ 竹輪の炒り煮 なめ茸おろし	B定食 食パン りんごジャム グレープジュース 厚揚げと野菜の炒め オクラの和え物
昼食	米飯 清まし汁(花麩・みつば) 魚の野菜あんかけ 南瓜の煮物 青梗菜のごま醤油和え	親子丼 味噌汁(豆腐・わかめ) 金平ごぼう 菊花和え	米飯 清まし汁(大根・葉だいこん) 豚肉の味噌炒め 山菜炒め煮 人参とえのきのナムル	肉南蛮うどん 焼き餃子 千切り野菜サラダ フルーツカクテル	米飯 味噌汁(かぶ・かぶ葉) 鯖の香味焼き いかと大根の煮物 ほうれん草のごま和え	米飯 味噌汁(ほうれん草・しめじ) 鶏肉のマーマレード焼き 竹の子土佐煮 ツナサラダ	米飯 味噌汁(じゃが芋・葉だいこん) 肉豆腐 青梗菜のソテー フルーチェ
おやつ	ココアワッフル 牛乳	小倉あんパイ ヤクルト	チョコプリン 紅茶	人形焼 牛乳	アップルムース 紅茶	せんべい 麦茶	たまごロールケーキ 牛乳
夕食	米飯 味噌汁(さつま芋・インゲン) 牛焼肉 大根とさつま揚げ煮 白菜の塩昆布和え	米飯 清まし汁(もやし・人参) 魚の酒蒸し いか団子スープ煮 洋梨缶	米飯 味噌汁(なめこ・ネギ) 擬製豆腐 キャベツの一味煮 漬物	米飯 味噌汁(油揚げ・えのき) 和風ロールキャベツ 蓮根の煮物 金時煮豆	米飯 清まし汁(とろろ昆布・かいわれ) 豚肉のマヨネーズ焼き 田舎煮 ドレッシングかけ	米飯 かき玉スープ ポトフ きのこそぼろ炒め スパゲティサラダ	米飯 味噌汁(わかめ・油揚げ) 鱈の生姜焼き インゲン味噌炒め 長芋の酢の物

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。