

週間献立表



老健カントリーハーベスト北本

5月15日(日) ~ 5月21日(土)

	5月15日(日)	5月16日(月)	5月17日(火)	5月18日(水)	5月19日(木)	5月20日(金)	5月21日(土)
朝食	A定食 米飯 味噌汁(キャベツ・えのき) 笹かまと野菜の炒め物 しそ和え 柚子みそ	A定食 米飯 味噌汁(大根・葉だいこん) 厚焼玉子 しらす和え Caふりかけ たまご	A定食 米飯 味噌汁(じゃが芋・絹さや) さつま揚げと野菜の煮浸し オクラの和え物 梅びしお	A定食 米飯 味噌汁(なめこ・インゲン) 厚揚げの煮物 菜の花のお浸し 桜でんぶ	A定食 胚芽食パン コーヒーロール コンソメスープ ツナポテトサラダ 黄桃缶	A定食 米飯 味噌汁(葉だいこん・人参) 鶏団子と小松菜の炒め煮 もやしの辛子和え たいみそ	A定食 米飯 味噌汁(さつま芋・絹さや) はんぺん野菜あんかけ 青しそ和え Caふりかけ たらこ
	B定食 食パン マーマレードジャム オレンジジュース 笹かまと野菜の炒め物 しそ和え	B定食 食パン いちごジャム コンソメスープ 厚焼玉子 しらす和え	B定食 食パン ブルーベリージャム りんごジュース さつま揚げと野菜の煮浸し オクラの和え物	B定食 食パン りんごジャム 野菜ミックスジュース 厚揚げの煮物 菜の花のお浸し	B定食 胚芽食パン コーヒーロール コンソメスープ ツナポテトサラダ 黄桃缶	B定食 食パン マーマレードジャム コンソメスープ 鶏団子と小松菜の炒め煮 もやしの辛子和え	B定食 食パン いちごジャム グレープジュース はんぺん野菜あんかけ 青しそ和え
昼食	米飯 味噌汁(さつま芋・インゲン) 鱈のきのこソース 竹の子土佐煮 白菜とカニカマのピリ辛和え	中華丼 華風スープ 千切り野菜サラダ 甘夏缶	米飯 味噌汁(ほうれん草・ネギ) 豚肉の生姜炒め 切干大根の煮物 人参とツナのマリネ	焼きそば 豆腐スープ ミモザサラダ バナナ	枝豆ごはん 味噌汁(もやし・てまり麩) 鮭の塩焼き 大根のそぼろ煮 漬物	米飯 味噌汁(わかめ・ネギ) 牛肉コロッケ うま煮 ほうれん草と湯葉の和え物	米飯 清まし汁(そうめん・みつば) 魚の照焼き こんにゃくの炒め煮 酢醤油和え
おやつ	フレッシュチョコケーキ 牛乳	水ようかん 麦茶	黒糖ケーキ 牛乳	せんべい 麦茶	カフェオレプリン 牛乳	ココアワッフル ジョア	人形焼 麦茶
夕食	米飯 味噌汁(もやし・手まり麩) 牛肉のかきソース炒め 里芋の煮物 ほうれん草サラダ	米飯 味噌汁(白菜・人参) 魚の漬焼き 山菜煮 アスパラのピーナツ和え	米飯 清まし汁(わかめ・しめじ) 豆腐の野菜あん 筑前煮 おかか昆布	米飯 味噌汁(キャベツ・人参) 鶏肉のカレー焼き 中華風煮びたし 大根のゆかり和え	米飯 味噌汁(えのき・ネギ) 五目卵焼き さつま芋の甘煮 白菜のポン酢和え	米飯 清まし汁(とろろ昆布・かいわれ) 鱈の幽庵焼き なすの味噌炒め みかん缶	米飯 味噌汁(白菜・大根菜) 豚肉の甘辛煮 ポテトのスープ煮 金時煮豆

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。