

週間献立表



老健カントリーハーベスト北本

5月8日(日) ~ 5月14日(土)

	5月8日(日)	5月9日(月)	5月10日(火)	5月11日(水)	5月12日(木)	5月13日(金)	5月14日(土)
朝食	A定食 米飯 味噌汁(かぶ・かぶ葉) ひき割り納豆 白菜の煮浸し 梅びしお	A定食 米飯 味噌汁(もやし・わかめ) ツナと野菜の炒め煮 ほうれん草のお浸し ふりかけ	A定食 米飯 味噌汁(白菜・葉だいこん) ジャーマンポテト アスパラのドレッシング和え たいみそ	A定食 米飯 味噌汁(キャベツ・ネギ) がんもの煮物 もやしの辛子和え あみ佃煮	A定食 食パン いちごジャム コンソメスープ 野菜入りスクランブル みかん缶	A定食 米飯 味噌汁(南瓜・人参) 大豆の煮物 キャベツの梅和え のり佃煮	A定食 米飯 味噌汁(大根・しめじ) はんぺんの柔らか煮 小松菜のり和え ふりかけ 野菜
	B定食 食パン いちごジャム オレンジジュース ミネストローネ風 白菜の煮浸し	B定食 食パン ブルーベリージャム コンソメスープ ツナと野菜の炒め煮 ほうれん草のお浸し	B定食 食パン りんごジャム りんごジュース ジャーマンポテト アスパラのドレッシング和え	B定食 食パン マーマレードジャム 野菜ミックスジュース がんもの煮物 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 野菜入りスクランブル 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 大豆の煮物 キャベツの梅和え	B定食 食パン りんごジャム グレープジュース はんぺんの柔らか煮 小松菜のり和え
昼食	米飯 味噌汁(なめこ・ネギ) 豚肉のオイスターソース炒め アスパラソテー マセドアンサラダ	米飯 味噌汁(茄子・絹さや) ほっけの塩焼きゆずマヨソース 卵の花炒り煮 卵そぼろ和え	ハヤシライス ベジタブルスープ マカロニサラダ フルーチェ	米飯 清まし汁(人参・ネギ) 鯖の味噌煮 ツナと大根のカレー炒め ほうれん草の柚子和え	米飯 味噌汁(じゃが芋・ワカメ) 和風ハンバーグおろしソース ひじきの炒め煮 シーザーサラダ	とろろそば しゅうまい オクラと枝豆の酢の物 パイン缶	米飯 コーンスープ 鶏肉のピザ焼き ごぼうそぼろ炒め インゲンのゴマ和え
	紅茶ケーキ 牛乳	メープルドーナツ 紅茶	かっぱえびせん 麦茶	ようかんロール 牛乳	プリンシュークリーム ヤクルト	マスカットゼリー 牛乳	カステラ 麦茶
夕食	米飯 清まし汁(とろろ昆布・みつば) 豆腐ステーキ野菜あんかけ 南瓜のいとこ煮 大根のポン酢和え	米飯 清まし汁(えのき・葉だいこん) 厚揚げとえびのチリソース 鶏肉とかぶの煮物 漬物	米飯 味噌汁(さつま芋・しめじ) 赤魚の煮付け 小松菜の炒め物 胡瓜とワカメの酢のもの	米飯 味噌汁(豆腐・葉だいこん) 炒り鶏 春雨の炒め物 白いんげんの甘煮	米飯 味噌汁(大根・絹さや) 鰯の香味焼き ぜんまいの煮物 海の幸サラダ	米飯 味噌汁(豆腐・葉だいこん) 豚肉の甘辛炒め 茄子の炒め煮 和風合わせ	米飯 味噌汁(なめこ・かいわれ) 千草焼き ゆ団子と野菜の煮物 白桃缶

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。