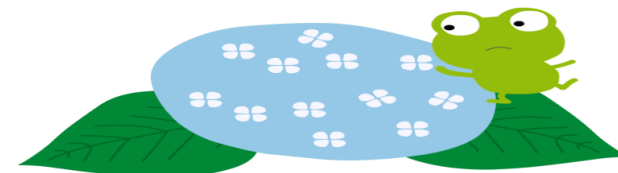


# 週間献立表



老健カントリーハーベスト北本

6月19日(日) ~ 6月25日(土)

	6月19日(日)	6月20日(月)	6月21日(火)	6月22日(水)	6月23日(木)	6月24日(金)	6月25日(土)
朝食	A定食 米飯 味噌汁(小松菜・ネギ) 生揚げと野菜炒り煮 牛蒡人参のマヨ和え 柚子みそ	A定食 米飯 味噌汁(キャベツ・えのき) 鶏肉とさつまいものこってり煮 ブロカリサラダ のり佃煮	A定食 米飯 味噌汁(わかめ・大根菜) はんぺんとツナの煮物 みぞれ和え Caふりかけ たまご	A定食 米飯 味噌汁(じゃが芋・油揚げ) ウインナーと野菜のソテー インゲンの胡麻和え あみ佃煮	A定食 食パン いちごジャム きのこスープ 野菜入りスクランブル 洋梨缶	A定食 米飯 味噌汁(豆腐・葉だいこん) 大根とさつまい揚げ煮 磯和え 梅びしお	A定食 米飯 味噌汁(茄子・ネギ) 鮭とじゃが芋の煮物 もやしのポン酢和え Caふりかけ たらこ
	B定食 食パン いちごジャム オレンジジュース 生揚げと野菜炒り煮 牛蒡人参のマヨ和え	B定食 食パン ブルーベリージャム コンソメスープ 鶏肉とさつまいものこってり煮 ブロカリサラダ	B定食 食パン りんごジャム りんごジュース はんぺんとツナの煮物 みぞれ和え	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 ウインナーと野菜のソテー インゲンの胡麻和え	B定食 食パン いちごジャム きのこスープ 野菜入りスクランブル 洋梨缶	B定食 食パン いちごジャム コンソメスープ 大根とさつまい揚げ煮 磯和え	B定食 食パン りんごジャム グレープジュース 鮭とじゃが芋の煮物 もやしのポン酢和え
昼食	米飯 清ま汁(もやし・人参) ホッケの塩焼き 五目巾着の煮物 オクラのおかか和え	ハヤシライス 野菜スープ イタリアンサラダ ヨーグルト	米飯 春雨スープ 肉豆腐 中華風煮びたし ほうれん草の梅肉和え	米飯 味噌汁(なめこ・ネギ) 鶏肉のはちみつ照焼き 大根柚香煮 漬物	ソース焼きそば わかめスープ しゅうまい アスパラのマスタード和え	菜めしご飯 お吸い物 鯖の竜田揚げ 冬瓜のかあんかけ オレンジ	米飯 味噌汁(キャベツ・麩) 豚たまキムチ炒め 山菜炒め煮 マカロニサラダ
おやつ	チーズハバロアシュークリーム 牛乳	人形焼 麦茶	せんべい ジョア	あんドーナツ 牛乳	抹茶ゼリー 紅茶	お誕生日ケーキ 紅茶	りんごケーキ 麦茶
夕食	米飯 清まし汁(玉ねぎ・かいわれ) 豆腐ステーキ野菜あんかけ えびと野菜の炒め 白桃缶	米飯 味噌汁(豆腐・絹さや) 千草焼き カニカマ炒め 長芋の酢の物	米飯 味噌汁(しめじ・人参) 魚の磯辺焼き 南瓜のいとこ煮 茄子の生姜醤油かけ	米飯 味噌汁(えのき・キャベツ) 鱈の梅みそ蒸し 小松菜の炒め物 和風合わせ	米飯 味噌汁(大根・人参) 鶏肉と絹さやの炒め物 ポテトのコンソメ煮 めかぶとろろ	米飯 オニオンスープ ミートボールクリーム煮 アスパラのソテー わかめサラダ	米飯 清まし汁(かいわれ・とろろ昆布) 赤魚の山椒焼き かぶの煮物 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。