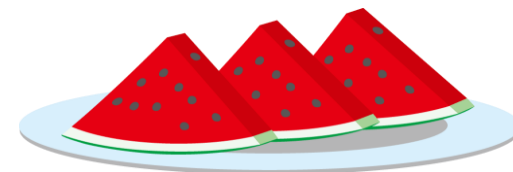


週間献立表



老健カントリーハーベスト北本

7月31日(日) ~ 8月6日(土)

	7月31日(日)	8月1日(月)	8月2日(火)	8月3日(水)	8月4日(木)	8月5日(金)	8月6日(土)
朝食	A定食 米飯 味噌汁(大根・油揚げ) がんものおろし煮 白菜の甘酢和え 梅びしお	A定食 米飯 味噌汁(キャベツ・人参) さつま揚げと野菜の煮浸し しらす和え たいみそ	A定食 米飯 味噌汁(もやし・いんげん) 大根のえびあん ごま醤油和え Caふりかけ のりかつお	A定食 米飯 味噌汁(豆腐・しめじ) ベーコンと野菜のソテー もやしのぼん酢和え あみ佃煮	A定食 黒糖食パン キャロットロール コンソメスープ ツナ入りスクランブル 黄桃缶	A定食 米飯 味噌汁(人参・玉ねぎ) 炒り豆腐 インゲンのマスタード和え 柚子みそ	A定食 米飯 味噌汁(なめこ・いんげん) 厚揚げの煮物 ほうれん草の胡麻和え ふりかけ
	B定食 食パン ブルーベリージャム オレンジジュース がんものおろし煮 白菜の甘酢和え	B定食 食パン りんごジャム コンソメスープ さつま揚げと野菜の煮浸し しらす和え	B定食 食パン マーマレードジャム りんごジュース 大根のえびあん ごま醤油和え	B定食 食パン いちごジャム 野菜ミックスジュース ベーコンと野菜のソテー もやしのぼん酢和え	B定食 黒糖食パン キャロットロール コンソメスープ ツナ入りスクランブル 黄桃缶	B定食 食パン ブルーベリージャム コンソメスープ 炒り豆腐 インゲンのマスタード和え	B定食 食パン りんごジャム グレープジュース 厚揚げの煮物 ほうれん草の胡麻和え
昼食	米飯 味噌汁(なめこ・葉大根) 太刀魚の幽庵焼 五目巾着の煮物 茄子と茗荷のおかか和え	和風スパゲティ 卵スープ キャベツとウインナーのソテー りんご缶	米飯 味噌汁(わかめ・絹さや) 肉豆腐 青菜炒め バンバンジーサラダ	米飯 味噌汁(ほうれん草・油揚げ) 鶏肉のピザ焼き 五目うま煮 胡瓜と春雨の酢の物	かき揚げ丼 味噌汁(茄子・ネギ) 大豆とひじきの煮物 ヨーグルト	ゆかりご飯 清まし汁(とろろ昆布・みつば) 鯖の味噌漬焼き 大根つや煮 なめ茸和え	米飯 わかめスープ 八宝菜 炒めビーフン ミモザサラダ
	どら焼き 麦茶	ヨーグルトケーキ 紅茶	バームクーヘン ヤクルト	メープルドーナツ 牛乳	せんべい 麦茶	アップルムース 牛乳	小倉あんパイ 紅茶
夕食	米飯 清まし汁(麩・かいわれ) 牛肉のかきソース炒め さつま芋の重ね煮 もやしのナムル	米飯 味噌汁(生揚げ・ネギ) 肉じゃが いんげんと人参のみそ金平 大根のしそ和え	米飯 コンソメスープ かに玉 アスパラと笹かまの塩炒め ごまマヨネーズ	米飯 清まし汁(白菜・葉だいこん) 赤魚の煮付け ポテトのバター醤油炒め 小松菜のり浸し	米飯 味噌汁(さつま芋・インゲン) 鯖の葱蒸し 青梗菜ときのこのソテー きゃべつのお浸し	米飯 味噌汁(もやし・麩) 炒り鶏 車麩の煮つけ 白いんげんの甘煮	麦ごはん 清まし汁(キャベツ・かいわれ) ホッケの塩焼き カニカマ炒め とろろ芋

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。