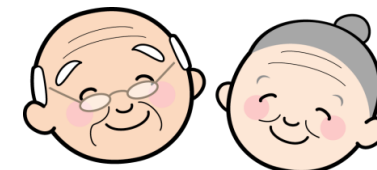


週間献立表



老健カントリーハーベスト北本

9月18日(日) ~ 9月24日(土)

	9月18日(日)	9月19日(月)	9月20日(火)	9月21日(水)	9月22日(木)	9月23日(金)	9月24日(土)
朝食	A定食 米飯 味噌汁(じゃが芋・絹さや) 厚焼玉子 酢醤油和え たいみそ	A定食 米飯 味噌汁(大根・葉だいこん) 大豆とささみの煮込み ほうれん草の生姜和え 柚子みそ	A定食 米飯 味噌汁(キャベツ・かいわれ) 京がんもの含め煮 もやしの辛子和え Caふりかけ たらこ	A定食 米飯 味噌汁(南瓜・絹さや) 厚揚げと野菜の炒め ほうれん草の梅肉和え 桜でんぶ	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(茄子・人参) はんぺんの煮物 白菜の磯和え のり佃煮	A定食 米飯 味噌汁(大根・絹さや) ウインナー野菜ソテー カリフラワーとツナサラダ Caふりかけ のりかつお
	B定食 食パン いちごジャム オレンジジュース 厚焼玉子 酢醤油和え	B定食 食パン ブルーベリージャム コンソメスープ 大豆とささみの煮込み ほうれん草の生姜和え	B定食 食パン りんごジャム りんごジュース 京がんもの含め煮 もやしの辛子和え	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 厚揚げと野菜の炒め ほうれん草の梅肉和え	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 はんぺんの煮物 白菜の磯和え	B定食 食パン りんごジャム グレープジュース ウインナー野菜ソテー カリフラワーとツナサラダ
昼食	米飯 味噌汁(なめこ・葱) 鶏肉とじゃが芋のカレー煮 えびと野菜の炒め 蒲鉾の生姜風味和え	お赤飯 清まし汁(そうめん・葱) さんまの煮付け 大根の田楽 小松菜の柚子和え	五目チャーハン レタスと油揚げの中華スープ 春雨の炒め物 黄桃缶	米飯 味噌汁(豆腐・麩) 和風ハンバーグおろしソース 五目金平 マセドアンサラダ	米飯 味噌汁(なめこ・葉だいこん) 鯖の塩焼き 竹輪の炒り煮 ひじきゴマネーズ	おはぎ 清まし汁(とろろ昆布・みつば) 鶏団子と秋野菜の炊き合わせ なめ茸和え	焼きそば かき玉スープ グリーンサラダ ヨーグルト
おやつ	ようかんロール 牛乳	ブッセ 紅茶	レモンケーキ 牛乳	ストロベリーババロア 紅茶	せんべい 麦茶	お誕生日ケーキ 紅茶	紅茶ケーキ ジョア
夕食	米飯 清まし汁(えのき・油揚) 鱈の野菜あんかけ 茄子とピーマンの鍋しぎ めかぶの和え物	米飯 味噌汁(白菜・人参) 豚肉の甘辛炒め ぜんまいの煮物 ピーナッツ和え	米飯 味噌汁(葱・わかめ) 豆腐のきのこあん いわし団子の煮物 ミックス野菜サラダ	米飯 味噌汁(大根・インゲン) サワラの山椒焼き チンゲン菜とベーコンのさっと煮 甘酢和え	米飯 味噌汁(もやし・しめじ) 里芋と牛肉の和風煮 南瓜の甘煮 小松菜のわさび和え	米飯 味噌汁(インゲン・油揚) 豆腐ステーキ野菜あんかけ 大根つや煮 パイン缶	米飯 清まし汁(花麩・かいわれ) 鶏肉と大根の角煮 かぶのスープ煮 うぐいす豆

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。