

# 週間献立表



老健カントリーハーベスト北本

1月22日(日) ~ 1月28日(土)

	1月22日(日)	1月23日(月)	1月24日(火)	1月25日(水)	1月26日(木)	1月27日(金)	1月28日(土)
朝食	A定食 米飯 味噌汁(大根・葉だいこん) ハムと野菜のソテー なめ茸和え たいみそ	A定食 米飯 味噌汁(キャベツ・人参) さつま揚げと白菜の煮物 わさび和え Caふりかけ のりかつお	A定食 米飯 味噌汁(もやし・インゲン) ひき割り納豆 煮浸し 柚子みそ	A定食 米飯 味噌汁(人参・絹さや) 笹かまと野菜の炒め物 茄子の和え物 桜でんぶ	A定食 食パン マーマレードジャム 野菜スープ かぼちゃとハムのサラダ パン缶	A定食 米飯 味噌汁(かぶ・かぶ葉) はんぺんの柔らか煮 かに風味サラダ ふりかけ	A定食 米飯 味噌汁(白菜・インゲン) 厚焼卵 二色和え のり佃煮
	B定食 食パン マーマレードジャム オレンジジュース ハムと野菜のソテー なめ茸和え	B定食 食パン いちごジャム コンソメスープ さつま揚げと白菜の煮物 わさび和え	B定食 食パン ブルーベリージャム りんごジュース ミネストローネ風 煮浸し	B定食 食パン りんごジャム 野菜ミックスジュース 笹かまと野菜の炒め物 茄子の和え物	B定食 食パン マーマレードジャム 野菜スープ かぼちゃとハムのサラダ パン缶	B定食 食パン いちごジャム コンソメスープ はんぺんの柔らか煮 かに風味サラダ	B定食 食パン ブルーベリージャム グレープジュース 厚焼卵 二色和え
昼食	米飯 味噌汁(豆腐・なめこ) 鶏肉と青菜の卵炒め 大根と揚げの煮物 白菜とカニカマのピリ辛和え	かき揚げうどん しゅうまい 青菜のゆずしめじ 甘夏缶	米飯 清まし汁(大根・ネギ) 鯖の味噌煮 さつま芋の甘煮 梅肉和え	カレーライス ベジタブルスープ イタリアンサラダ バナナ	米飯 味噌汁(大根・葉だいこん) 和風肉豆腐 じゃが芋の煮物 蒲鉾のしょうが風味和え	わかめご飯 清まし汁(そうめん・かいわれ) カレーの照焼き ふきとしめじの炒め煮 ゆかり和え	米飯 コーンかき玉スープ 八宝菜 炒めビーフン 海藻サラダ
おやつ	抹茶まんじゅう 麦茶	あんドーナツ 牛乳	ココアワッフル 牛乳	コーヒーゼリー 紅茶	せんべい 牛乳	お誕生日ケーキ 紅茶	黒糖ケーキ ヤクルト
夕食	米飯 味噌汁(花麩・インゲン) 生揚げ五目和風あん ツナジャガ 春雨サラダ	米飯 味噌汁(えのき・絹さや) 赤魚の山椒焼き 筍と鶏の若竹煮 漬物	米飯 味噌汁(わかめ・しめじ) 牛肉と野菜の炒め ピーマンじゃこ炒め 菜の花のきな粉風味胡麻和え	米飯 清まし汁(とろろ昆布・みつば) 鶏肉の味噌焼き 大根金平 煮豆	米飯 味噌汁(さつま芋・絹さや) 白身魚のおろしソースかけ 車麩の煮つけ ドレッシング和え	米飯 味噌汁(豆腐・油揚げ) 肉団子の甘酢あん キャベツの一味煮 めかぶとろろ	米飯 清まし汁(わかめ・絹さや) 豆腐ステーキ きのこソテー マカロニサラダ

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。