

週間献立表



老健カントリーハーベスト北本

1月15日(日) ~ 1月21日(土)

	1月15日(日)	1月16日(月)	1月17日(火)	1月18日(水)	1月19日(木)	1月20日(金)	1月21日(土)
朝食	A定食 米飯 味噌汁(さつまいも・インゲン) 大豆の五目煮 ブロカリサラダ 柚子みそ	A定食 米飯 味噌汁(キャベツ・人参) 竹輪の煮物 ほうれん草のごま和え のり佃煮	A定食 米飯 味噌汁(しめじ・油揚げ) ウインナー野菜ソテー もやしのマヨ和え Caふりかけ たまご	A定食 米飯 味噌汁(玉ねぎ・インゲン) コンビーフソテー 菜の花のお浸し あみ佃煮	A定食 食パン いちごジャム コンソメスープ オムレツ 黄桃缶	A定食 米飯 味噌汁(さつまいも・葉だいこん) がんもの煮物 白菜の香りและ Caふりかけ たらこ	A定食 米飯 味噌汁(しめじ・花麩) 炒り豆腐 もやしの磯和え 梅びしお
	B定食 食パン いちごジャム オレンジジュース 大豆の五目煮 ブロカリサラダ	B定食 食パン ブルーベリージャム コンソメスープ 竹輪の煮物 ほうれん草のごま和え	B定食 食パン りんごジャム りんごジュース ウインナー野菜ソテー もやしのマヨ和え	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 コンビーフソテー 菜の花のお浸し	B定食 食パン いちごジャム コンソメスープ オムレツ 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 がんもの煮物 白菜の香りและ	B定食 食パン りんごジャム グレープジュース 炒り豆腐 もやしの磯和え
昼食	米飯 味噌汁(大根・葉だいこん) 豚肉の生姜焼き 切り昆布の煮付け 小松菜のり和え	米飯 コンソメスープ タンドリーチキン いんげんと人参のみそ金平 パイン缶	米飯 味噌汁(ほうれん草・花麩) さんまの煮付け 里芋の煮ころがし おかか和え	米飯 味噌汁(豆腐・ネギ) 和風ハンバーグ ポテトのバター醤油炒め ひじきのさっぱりサラダ	焼きそば レタスと油揚げの中華スープ チーズサラダ フルーチェ	米飯 清まし汁(とろろ昆布・絹さや) 鮭の焼浸し 切干大根の煮物 青梗菜のごま醤油和え	三色丼 味噌汁(茄子・インゲン) ぜんまいの煮物 春菊のお浸し
	小倉あんパイ 麦茶	かっぱえびせん 牛乳	メープルドーナツ 紅茶	オレンジケーキ ジョア	芋ようかん 麦茶	人形焼 牛乳	プリン 牛乳
夕食	米飯 清まし汁(わかめ・ネギ) 千草焼 竹の子のそぼろあん アスパラきのこサラダ	米飯 味噌汁(なめこ・絹さや) 鯖の香味焼き 青菜のベーコン炒め 柚香サラダ	米飯 清まし汁(人参・かいわれ) 豆腐のきのこあん 茄子とピーマンの炒め煮 青しそ和え	米飯 味噌汁(白菜・えのき) えび玉煮 ほうれん草とコーンのソテー 煮豆	米飯 清まし汁(キャベツ・ネギ) 鱈のネギ蒸し かぶの煮物 おかか昆布	米飯 コンソメスープ ロールキャベツクリーム煮 マカロニソテー ドレッシング和え	麦ごはん 清まし汁(わかめ・ネギ) ホッケの塩焼き 旨煮 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。