

週間献立表



老健カントリーハーベスト北本

1月8日(日) ~ 1月14日(土)

	1月8日(日)	1月9日(月)	1月10日(火)	1月11日(水)	1月12日(木)	1月13日(金)	1月14日(土)
朝食	A定食 米飯 味噌汁(大根・葉だいこん) がんものおろし煮 インゲンのごま浸し のり佃煮	A定食 米飯 味噌汁(インゲン・玉ねぎ) さつま揚げと青菜の煮物 しらす和え 梅びしお	A定食 米飯 味噌汁(じゃが芋・絹さや) ツナと白菜のソテー 二色和え ふりかけ	A定食 米飯 味噌汁(白菜・油揚げ) ひき割り納豆 小松菜の煮浸し 桜でんぶ	A定食 食パン ブルーベリージャム コンソメスープ 大豆とウインナー煮込み フルーツカクテル	A定食 米飯 味噌汁(しめじ・玉ねぎ) 厚揚げの煮物 もやしのゆかり和え ふりかけ	A定食 米飯 味噌汁(キャベツ・えのき) はんぺんの煮物 茄子の生姜和え たいみそ
	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 インゲンのごま浸し	B定食 食パン りんごジャム コンソメスープ さつま揚げと青菜の煮物 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 ツナと白菜のソテー 二色和え	B定食 食パン いちごジャム 野菜ミックスジュース ミネストローネ風 小松菜の煮浸し	B定食 食パン ブルーベリージャム コンソメスープ 大豆とウインナー煮込み フルーツカクテル	B定食 食パン りんごジャム コンソメスープ 厚揚げの煮物 もやしのゆかり和え	B定食 食パン マーマレードジャム グレープジュース はんぺんの煮物 茄子の生姜和え
昼食	米飯 きのこスープ スパニッシュオムレツ かぶのカニあんかけ マカロニサラダ	チャーハン 中華スープ アスパラの炒め物 りんご缶	米飯 清まし汁(ほうれん草・もやし) 鯖の味噌煮 五目巾着煮 人参と蒸し鶏のマリネ	とろろそば 竹輪の磯部揚げ 白菜のぽん酢和え ヨーグルト	米飯 味噌汁(なめこ・ネギ) 鶏肉の漬焼 蓮根の煮物 胡瓜とワカメの酢の物	米飯 味噌汁(キャベツ・人参) カレーコロツケ ひじきの煮物 大根のしそ和え	米飯 味噌汁(豆腐・絹さや) 鯖の塩焼きゆずマヨソース 大根のスープ煮 漬物
おやつ	メープルドーナツ 紅茶	せんべい 麦茶	ミルク&キャラメルバウム 牛乳	ようかんロール 麦茶	ストロベリーババロア 牛乳	りんごケーキ ヤクルト	紅茶ケーキ 牛乳
夕食	米飯 味噌汁(キャベツ・油揚げ) 鶏とさつま芋のこってり煮 いわし団子のぽん酢煮 磯辺和え	米飯 清まし汁(人参・みつば) すきやき風 大根柚香煮 醤油マヨネーズ和え	米飯 味噌汁(豆腐・花麩) 茹豚の味噌だれかけ こんにゃくの炒め煮 めかぶとろろ	米飯 清まし汁(かいわれ・人参) 太刀魚の酒蒸し インゲンの味噌板炒め チーズサラダ	米飯 味噌汁(さつま芋・葉だいこん) 豆腐の野菜あん いかと大根の煮物 オクラの和え物	米飯 味噌汁(わかめ・絹さや) ぶりの照焼き じゃが芋の煮物 金時煮豆	米飯 コンソメスープ クリームシチュー ほうれん草のソテー 白桃缶

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。