

週間献立表



老健カントリーハーベスト北本

2月12日(日) ~ 2月18日(土)

	2月12日(日)	2月13日(月)	2月14日(火)	2月15日(水)	2月16日(木)	2月17日(金)	2月18日(土)
朝食	A定食 米飯 味噌汁(南瓜・玉ねぎ) 炒り豆腐 しらす和え 柚子みそ	A定食 米飯 味噌汁(小松菜・えのき) さつま揚げと白菜の煮物 しそ和え のり佃煮	A定食 米飯 味噌汁(キャベツ・人参) ハムと野菜のソテー 青菜ゆずしめじ ふりかけ	A定食 米飯 味噌汁(さつま芋・玉ねぎ) がんものおろし煮 ブロッコリーサラダ あみ佃煮	A定食 食パン マーマレードジャム コンソメスープ ウインナーと野菜のソテー フルーツカクテル	A定食 米飯 味噌汁(白菜・えのき) 大豆とウインナー煮込み 辛子和え ふりかけ	A定食 米飯 味噌汁(里芋・絹さや) 焼豆腐の煮物 磯和え 梅びしお
	B定食 食パン マーマレードジャム オレンジジュース 炒り豆腐 しらす和え	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 しそ和え	B定食 食パン ブルーベリージャム りんごジュース ハムと野菜のソテー 青菜ゆずしめじ	B定食 食パン りんごジャム 野菜ミックスジュース がんものおろし煮 ブロッコリーサラダ	B定食 食パン マーマレードジャム コンソメスープ ウインナーと野菜のソテー フルーツカクテル	B定食 食パン いちごジャム コンソメスープ 大豆とウインナー煮込み 辛子和え	B定食 食パン ブルーベリージャム グレープジュース 焼豆腐の煮物 磯和え
昼食	米飯 味噌汁(油揚げ・葉だいこん) 肉じゃが こんにゃくの炒め煮 胡瓜とワカメの酢の物	きつねうどん 春巻き ピーナツ和え バナナ	米飯 清まし汁(白菜・みつば) 鮭の煮付け 切干大根炒め煮 春菊のマヨ和え	米飯 清まし汁(油揚げ・葉だいこん) 家常豆腐 五目煮 千切り野菜サラダ	豚玉丼 味噌汁(なめこ・生揚げ) ふきとしめじの炒め煮 ヨーグルト	米飯 味噌汁(インゲン・玉ねぎ) 鶏肉の胡麻だれかけ さつま芋の甘煮 おかか和え	米飯 清まし汁(とろろ昆布・かいわれ) 白身魚の野菜あんかけ ツナと青菜のソテー キューブサラダ
おやつ	酒まんじゅう 麦茶	せんべい 牛乳	エクレア 牛乳	梅ゼリー 麦茶	黒糖ケーキ 紅茶	杏仁豆腐 牛乳	あんドーナツ ヤクルト
夕食	米飯 味噌汁(絹さや・花麩) イカ団子と野菜の煮物 ドレッシング和え アスパラきのこサラダ	米飯 味噌汁(油揚げ・玉ねぎ) ピーマン肉詰め焼き 南瓜の煮物 ツナアスパラ	米飯 味噌汁(もやし・絹さや) 干草焼き トマト煮 レモン酢和え	米飯 味噌汁(えのき・葱) 豚肉と根菜の煮物 インゲンの炒め煮 おかか昆布	米飯 清まし汁(もやし・油揚げ) 豆腐のそぼろあん 竹の子土佐煮 ゆかり和え	茶飯 清まし汁(人参・葉だいこん) おでん きのことマカロニソテー 漬物	米飯 味噌汁(手まり麩・わかめ) 豚肉の治部煮 大根とさつま揚げ煮 煮豆

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。