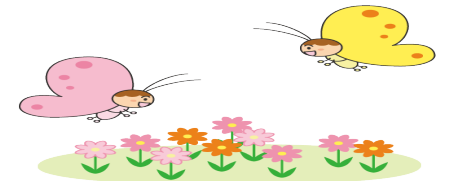


週間献立表



老健カントリーハーベスト北本

3月12日(日) ~ 3月18日(土)

	3月12日(日)	3月13日(月)	3月14日(火)	3月15日(水)	3月16日(木)	3月17日(金)	3月18日(土)
朝食	A定食 米飯 味噌汁(生揚げ・長ネギ) 竹輪の甘辛煮 なめ茸和え 柚子みそ	A定食 米飯 味噌汁(さつま芋・玉ねぎ) 厚揚げと野菜の炒め なます のり佃煮	A定食 米飯 味噌汁(大根・絹さや) はんぺんとツナの煮物 磯和え Caふりかけ たらこ	A定食 米飯 味噌汁(なめこ・油揚げ) さつま揚げと白菜の煮物 わさび和え あみ佃煮	A定食 食パン りんごジャム コンソメスープ かぼちゃとハムのサラダ パン缶	A定食 米飯 味噌汁(南瓜・玉ねぎ) がんもの煮物 ほうれん草の香り and え Caふりかけ のりかつお	A定食 米飯 味噌汁(油揚げ・麩) スクランブルエッグ 白菜の昆布和え 梅びしお
	B定食 食パン りんごジャム オレンジジュース 竹輪の甘辛煮 なめ茸和え	B定食 食パン マーマレードジャム コンソメスープ 厚揚げと野菜の炒め なます	B定食 食パン いちごジャム りんごジュース はんぺんとツナの煮物 磯和え	B定食 食パン ブルーベリージャム 野菜ミックスジュース さつま揚げと白菜の煮物 わさび和え	B定食 食パン りんごジャム コンソメスープ かぼちゃとハムのサラダ パン缶	B定食 食パン マーマレードジャム コンソメスープ がんもの煮物 ほうれん草の香り and え	B定食 食パン いちごジャム グレープジュース スクランブルエッグ 白菜の昆布和え
昼食	米飯 味噌汁(じゃが芋・わかめ) 豚肉の生姜炒め 小松菜と海老の中華煮 温野菜サラダ	米飯 味噌汁(豆腐・ネギ) 鮭の塩焼き 大根のつや煮 ひじきゴマネーズ	米飯 コーンかき玉スープ 煮込みハンバーグ インゲンと人参のみそ金平 グリーンサラダ	たぬきそば にらまんじゅう 鶏肉と絹さやのゴマ和え ヨーグルト	米飯 味噌汁(大根・葉だいこん) 白身魚の磯辺揚げ ポテトのそぼろ煮 白菜のぽん酢和え	米飯 豆腐スープ 豚たまキムチ炒め 青梗菜ときのこの煮浸し ザーサイ和え	鶏照り焼き丼 けんちん汁 若竹煮 黄桃缶
おやつ	チーズババロアシュークリーム 紅茶	クッキー 牛乳	抹茶まんじゅう 麦茶	メープルドーナツ 紅茶	せんべい 麦茶	バニラババロア 牛乳	ヨーグルトケーキ ヤクルト
夕食	米飯 清まし汁(とろろ昆布・みつば) 太刀魚の葱蒸し 春雨の炒め物 蒲鉾のゆずドレ和え	米飯 味噌汁(キャベツ・人参) 千草焼 豚肉とごぼうの煮物 五色ナムル	米飯 味噌汁(麩・インゲン) 豆腐ステーキきのこあん かぶと揚げの煮物 マセドアンサラダ	米飯 味噌汁(白菜・人参) ピーマン肉詰め 里芋の煮ころがし わかめサラダ	米飯 味噌汁(さつま芋・人参) 牛肉と野菜の炒め 和風スパゲティソテー 漬物	米飯 清まし汁(絹さや・長ネギ) 鯖の南蛮漬焼き なすの味噌炒め おろし和え	米飯 味噌汁(人参・葉だいこん) 豆腐の野菜あんかけ 車麩の煮つけ 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。