

週間献立表



老健カントリーハーベスト北本

4月19日(日) ～ 4月25日(土)

	4月19日(日)	4月20日(月)	4月21日(火)	4月22日(水)	4月23日(木)	4月24日(金)	4月25日(土)
朝食	A定食 米飯 味噌汁(もやし・大根の葉) 大豆の五目煮 インゲンのり和え たいみそ	A定食 米飯 味噌汁(大根・絹さや) ハムと野菜のソテー もやしの辛子和え Caふりかけ たらこ	A定食 米飯 味噌汁(白菜・インゲン) ひき割り納豆 小松菜の煮浸し 漬物	A定食 米飯 味噌汁(さつま芋・絹さや) 五目炒り卵 ほうれん草のしらす和え 桜でんぶ	A定食 胚芽食パン ミルクコッペパン 牛乳 ジャーマンポテト みかん缶	A定食 米飯 味噌汁(もやし・わかめ) 竹輪の炒り煮 なめ茸おろし Caふりかけ のりかつお	A定食 米飯 味噌汁(大根・絹さや) 厚揚げと野菜の炒め オクラの和え物 のり佃煮
	B定食 黒糖食パン シュガーコッペパン オレンジジュース 大豆の五目煮 インゲンのり和え	B定食 デニッシュ食パン パンプキンコッペパン コンソメスープ ハムと野菜のソテー もやしの辛子和え	B定食 マーブル食パン バターロール りんごジュース ミネストローネ風 小松菜の煮浸し	B定食 キャロット食パン レーズンコッペパン 野菜ミックスジュース 五目炒り卵 ほうれん草のしらす和え	B定食 胚芽食パン ミルクコッペパン 牛乳 ジャーマンポテト みかん缶	B定食 レーズン食パン 黒糖コッペパン コンソメスープ 竹輪の炒り煮 なめ茸おろし	B定食 メープル食パン コーヒーロール グレープジュース 厚揚げと野菜の炒め オクラの和え物
昼食	米飯 清まし汁(花麩・みつば) 豚肉の味噌炒め 南瓜の煮物 青梗菜のごま醤油和え	ひじきわかめご飯 味噌汁(じゃが芋・ネギ) 鯖の塩焼き 茄子とつくねの田舎煮 漬物	米飯 味噌汁(豆腐・なめこ) 牛肉コロッケ 山菜炒め煮 大根の柚子和え	焼きそば わかめスープ 焼き餃子 ヨーグルト	米飯 味噌汁(キャベツ・油揚げ) 鮭のチーズ焼き かぶのえびあんかけ 菜の花のお浸し	米飯 味噌汁(ほうれん草・ネギ) 鶏肉のマーメレード焼き 竹の子土佐煮 ツナサラダ	オムライス オニオンスープ スパゲティサラダ りんご缶
おやつ	ヨーグルトババロア 麦茶	オレンジケーキ 牛乳	どら焼き 牛乳	かっぱえびせん 麦茶	黒糖ケーキ 麦茶	ブッセ 牛乳	バームクーヘン ヤクルト
夕食	米飯 味噌汁(さつま芋・ネギ) スペイン風卵焼き 大根とさつま揚げ煮 白菜の塩昆布和え	米飯 かき玉スープ ロールキャベツのクリーム煮 アスパラの炒め物 パイン缶	米飯 清まし汁(もやし・わかめ) 赤魚の煮付け ごぼうそぼろ炒め ブロッコリーのごまマヨネーズ和え	米飯 味噌汁(かぶ・かぶの葉) 魚の酒蒸し 蓮根の煮物 おかか昆布	米飯 清まし汁(とろろ昆布・みつば) 豚肉と野菜の生姜炒め 田舎煮 うぐいす豆	米飯 清まし汁(麩・かいわれ) 擬製豆腐 いか団子スープ煮 白桃缶	米飯 味噌汁(小松菜・油揚げ) 鯖の生姜焼き キャベツの一味煮 長芋の酢の物

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。