

週間献立表



老健カントリーハーベスト北本

7月26日(日) ~ 8月8日(土)

	7月26日(日)	7月27日(月)	7月28日(火)	7月29日(水)	7月30日(木)	7月31日(金)	8月1日(土)
朝食	A定食 米飯 味噌汁(大根・葉大根) 厚揚げの生姜炒め もやしのじゃこ浸し のり佃煮	A定食 米飯 味噌汁(もやし・人参) ひきわり納豆 白菜のうすくず煮 漬物	A定食 米飯 味噌汁(豆腐・なめこ) 厚焼玉子 ツナ和え あみ佃煮	A定食 米飯 味噌汁(しめじ・油揚げ) ハムと野菜のソテー なめ茸おろし たいみそ	A定食 黒糖食パン キャロットロール 牛乳 ソーセージとアスパラソテー みかん缶	A定食 米飯 味噌汁(南瓜・人参) はんぺんとツナの煮物 白菜のかか和え 桜でんぶ	A定食 米飯 味噌汁(豆腐・絹さや) 大豆の煮物 もやしのワサビ和え Caふりかけ たらこ
	B定食 マーブル食パン バターロール オレンジジュース 厚揚げの生姜炒め もやしのじゃこ浸し	B定食 キャロット食パン レーズンパン コンソメスープ ミネストローネ風 白菜のうすくず煮	B定食 食パン いちごジャム りんごジュース 厚焼玉子 ツナ和え	B定食 胚芽食パン コーヒーロール 野菜ミックスジュース ハムと野菜のソテー なめ茸おろし	B定食 黒糖食パン キャロットロール 牛乳 ソーセージとアスパラソテー みかん缶	B定食 食パン いちごジャム コンソメスープ はんぺんとツナの煮物 白菜のかか和え	B定食 レーズン食パン 黒糖ロール グレープジュース 大豆の煮物 もやしのワサビ和え
昼食	米飯 味噌汁(わかめ・ネギ) 鶏肉のガーリック焼き 小松菜のソテー 南瓜とハムのサラダ	米飯 オニオンスープ 鮭のムニエルタルソース 大根と鶏のコンソメ煮 茄子の和え物	焼きそば 春雨スープ 蒸し餃子 バナナ	米飯 味噌汁(小松菜・花麩) かにクリームコロッケ じゃこ炒め ごまマヨネーズ	米飯 清まし汁(もやし・大根菜) 鯖の味噌煮 厚揚げと野菜の炒め 漬物	カレーライス ベジタブルスープ コールスローサラダ フルーチェ	米飯 中華スープ 鶏肉の酢豚風 青梗菜の煮びたし 中華風サラダ
おやつ	たまごロールケーキ 牛乳	小倉あんパイ 麦茶	胡麻プリン 牛乳	チーズババロアシュークリーム 紅茶	黒糖ケーキ ヤクルト	せんべい 麦茶	あんドーナツ 牛乳
夕食	米飯 清まし汁(麩・かいわれ) 魚の梅みそ蒸し アスパラの炒め物 温野菜サラダ	米飯 味噌汁(キャベツ・えのき) 豚肉ジャガイモ中華炒め 金平にんじん ほうれん草の生姜和え	米飯 味噌汁(さつま芋・インゲン) 鶏団子甘辛煮 青梗菜とベーコンのさっと煮 白菜とカニカマのピリ辛和え	米飯 清まし汁(とろろ昆布・みつば) 豆腐の肉味噌かけ キャベツの一味煮 白花煮豆	米飯 味噌汁(里芋・かいわれ) 豚肉の治部煮 牛蒡そぼろ炒め 大根サラダ	米飯 味噌汁(大根・油揚げ) 魚の南部焼き こんにゃくの炒め煮 さつま芋サラダ	米飯 味噌汁(さつま芋・大根菜) スペイン風卵焼き ひじきのバター炒め インゲンの胡麻和え

	8月2日(日)	8月3日(月)	8月4日(火)	8月5日(水)	8月6日(木)	8月7日(金)	8月8日(土)
朝食	A定食 米飯 味噌汁(茄子・油揚げ) がんものおろし煮 ツナ和え 梅びしお	A定食 米飯 味噌汁(さつま芋・エンドウ) さつま揚げと野菜の煮浸し 白菜のごま醤油和え あみ佃煮	A定食 米飯 味噌汁(もやし・インゲン) 大根そぼろあんかけ 菜の花のポン酢和え のり佃煮	A定食 米飯 味噌汁(しめじ・大根) ウインナーと野菜のソテー もやしのしらす和え Caふりかけ たまご	A定食 マーブル食パン バターロール 牛乳 ツナ入りスクランブル 黄桃缶	A定食 米飯 味噌汁(人参・大根菜) 炒り豆腐 アスパラのマスタード和え 昆布佃煮	A定食 米飯 味噌汁(なめこ・インゲン) 厚揚げの煮物 ほうれん草の胡麻和え 柚子みそ
	B定食 マーブル食パン バターロール オレンジジュース がんものおろし煮 ツナ和え	B定食 キャロット食パン レーズンパン コンソメスープ さつま揚げと野菜の煮浸し 白菜のごま醤油和え	B定食 食パン いちごジャム りんごジュース 大根そぼろあんかけ 菜の花のポン酢和え	B定食 胚芽食パン コーヒーロール 野菜ミックスジュース ウインナーと野菜のソテー もやしのしらす和え	B定食 マーブル食パン バターロール 牛乳 ツナ入りスクランブル 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 炒り豆腐 アスパラのマスタード和え	B定食 レーズン食パン 黒糖ロール グレープジュース 厚揚げの煮物 ほうれん草の胡麻和え
昼食	米飯 味噌汁(なめこ・大根菜) 魚の幽庵焼き 五目巾着の煮物 しそ和え	和風スパゲティ 卵スープ コンビーフソテー りんご缶	米飯 味噌汁(わかめ・ネギ) 和風肉豆腐 里芋とこんにゃくの煮物 チーズサラダ	米飯 味噌汁(豆腐・油揚げ) 鶏肉のピザ焼き 五目うま煮 胡瓜と春雨の酢の物	かき揚げ丼 味噌汁(小松菜・えのき) 大豆とひじきの煮物 ヨーグルト	ゆかりご飯 清まし汁(生揚げ・ネギ) 鱈の西京焼き 大根つや煮 なめ茸和え	米飯 春雨スープ 八宝菜 炒めビーフン ミモザサラダ
おやつ	黒糖まんじゅう 麦茶	抹茶ゼリー 牛乳	フレッシュチョコケーキ ジョア	杏仁豆腐 牛乳	人形焼 麦茶	パインムース 牛乳	せんべい 牛乳
夕食	米飯 清まし汁(麩・みつば) 牛肉のかきソース炒め 南瓜の煮物 もやしのナムル	米飯 味噌汁(生揚げ・かいわれ) 肉じゃが インゲンと人参のみそ金平 漬物	米飯 コンソメスープ かに玉 アスパラとエビの塩炒め 小松菜ののり浸し	米飯 清まし汁(花麩・キャベツ) 赤魚の煮付け ポテトのバター醤油炒め ごまマヨネーズ和え	米飯 味噌汁(さつま芋・エンドウ) 鯖のネギ蒸し 青梗菜とキノコのソテー キャベツのお浸し	米飯 味噌汁(もやし・みつば) 炒り鶏 車麩の煮つけ 煮豆	麦ごはん 清まし汁(とろろ昆布・かいわれ) ほっけの塩焼き ピーマンのじゃこ炒め とろろ芋