

ケアテル猪苗代 メニュー表

平成 26年 12月

	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6
朝食		ご飯、ツナ野菜炒め ピーナッツ和え、味のり 牛乳	ご飯、豆腐オイスター炒め ボン酢和え、ふりかけ 牛乳	ご飯、ちくわ味噌炒め 納豆、梅干 牛乳	ご飯、鮭照り焼き じゃが芋炒め、味のり 牛乳	ご飯、落とし卵中華あん オクラわさび醤油、ふりかけ ジョア	ご飯、ほっけ塩焼き 納豆、味のり 牛乳
昼食		焼き豚チャーハン 餃子、キウイ 春雨スープ	豚丼 キャベツサラダ、白菜漬 味噌汁(なめこ・長ねぎ)	枝豆ご飯、鶏から揚げ 海老のオムライス、柿 青梗菜のスープ	豚骨ラーメン 小籠包、オレンジ ヤクルト	ご飯、豚肉スタミナ焼き 生揚げ煮物、キャベツ和え 味噌汁(豆腐・なめこ)	ご飯、メンチカツ カニ卵巻き、柿 わかめスープ
おやつ		どら焼き オレンジゼリー	黒ごまプリン パンのかりんとう	薄焼きせんべい ヨーグルト(マーマレード)	ゼリー(小倉抹茶) 醤油せんべい	黒糖蒸しパン 水羊羹	白ごまプリン まんじゅう
夕食		ご飯、豚肉生姜焼き がんも煮、なす漬 味噌汁(長ねぎ・もやし)	ご飯、たらバター醤油焼き 炊き合わせ、もずく酢 味噌汁(わかめ・玉ねぎ)	ご飯、カレイ野菜あん さつま揚げ煮物、うぐいす豆 味噌汁(白菜・麩)	ご飯、豚肉野菜巻き焼き ひじき煮、桜大根漬 味噌汁(キャベツ・もやし)	ご飯、たらタルタル焼き 海藻サラダ、ミックスフルーツ コンソメスープ	ご飯、鶏肉ねぎ塩焼き かぶ煮物、辛子マヨ和え 味噌汁(大根・えのき)
朝食	7	8	9	10	11	12	13
朝食	ご飯、スクランブルエッグ ブロッコリーサラダ、ふりかけ 牛乳	ご飯、ウインナー野菜ソテー 温サラダ、ふりかけ 牛乳	ご飯、はんぺんの煮物 ラジウム卵、味のり 牛乳	ご飯、竹輪ときのこ卵とし なめ茸おろし、ふりかけ 牛乳	ご飯、鮭の塩焼き ボン酢和え、ふりかけ 牛乳	ご飯、チーズオムレツ じゃが芋ツナ炒め、味のり 牛乳	ご飯、がんも煮 納豆、梅干し 牛乳
昼食	ご飯、酢豚 ナムル、えびしゅうまい 白菜スープ	かき揚げうどん 卵豆腐、キウイ ジョア	ご飯、豚とキャベツ味噌炒め さつま芋煮物、小松菜和え物 すまし汁(舞茸・三つ葉)	ご飯、麻婆豆腐 じゃが芋オムライス、りんご ワンタンスープ	チキンカレー マカロニサラダ、みかん ヤクルト	ご飯、ほっけから揚げ和風あん ごま和え、しば漬 味噌汁(かぶ・ねぎ)	ご飯、ホキ磯辺揚げ ツナマヨ和え、キウイ 味噌汁(油揚げ・キャベツ)
おやつ	りんごゼリー 五家棒	甘辛せんべい ももゼリー	ココアプリン かぼちゃ蒸しパン	フルーツゼリー 今川焼き	ビスケット 抹茶プリン	枝豆スナック バナナババロア	たまごボーロ バナナプリン
夕食	ご飯、カレイ煮付け もやし和え、白花豆 味噌汁(わかめ・麩)	ご飯、筑前煮 わさび和え、みかん缶 味噌汁(大根・玉ねぎ)	ご飯、鶏ももステーキ 野菜サラダ、バナナ コーンスープ	ご飯、あじ黒酢照り焼き 大根金平、白菜漬 味噌汁(もやし・油揚げ)	ご飯、えびチリ 春雨サラダ、ミックスフルーツ 青梗菜のスープ	ご飯、豚二郎炒め 野菜サラダ、桜大根漬 たまごスープ	ご飯、鶏の照り焼き 切干大根煮、胡瓜漬 味噌汁(里芋・ねぎ)
朝食	14	15	16	17	18	19	20
朝食	ご飯、落とし卵中華あん スパゲティサラダ、ふりかけ 牛乳	ご飯、さば西京焼き なめ茸和え、味のり ジョア	ご飯、ツナ野菜炒め 納豆、ブロッコリー梅和え 牛乳	ご飯、クリーム煮 コーンサラダ、ふりかけ 牛乳	ご飯、スクランブルエッグ おかか和え、味のり 牛乳	ご飯、甘辛肉団子 中華和え、ふりかけ 牛乳	ご飯、ほうれん草オムレツ ベーコン炒め、ふりかけ 牛乳
昼食	ご飯、さわらのおろし煮 切り昆布煮、みかん 味噌汁(牛蒡・白菜)	ご飯、鶏肉カレー焼き マカロニサラダ、黄桃缶 キャベツとベーコンのスープ	親子丼 ポテトサラダ、野菜漬 味噌汁(大根・ねぎ)	ご飯、たらポテトソテー 炊き合わせ、しば漬 味噌汁(豆腐・なめこ)	ゆかりご飯、鶏バター醤油焼き 春菊お浸し、オレンジ 味噌汁(大根・油揚げ)	きつねそば 厚焼き卵、キウイ パインジュース	麦ご飯、鮭照り焼き とろろ、小松菜お浸し 豚汁
おやつ	醤油せんべい 小倉抹茶ゼリー	桃まんじゅう いちごゼリー	シュークリーム コーヒゼリー	チョコケーキ チョコババロア	どら焼き 牛乳プリン	カスタードプリン ココアワッフル	かっぱえびせん はちみつヨーグルト
夕食	ご飯、豚とさつま揚げ炒め 里芋煮ころがし、かぶ漬 すまし汁(卵豆腐)	ご飯、かぼちゃコロッケ 野菜サラダ、佃煮あみ 味噌汁(ほうれん草・油揚げ)	ご飯、揚げだし豆腐 ピーナッツ和え、べつたら漬 味噌汁(玉ねぎ・絹さや)	ご飯、豚肉しゃぶしゃぶ風 のり和え、洋ナシ缶 味噌汁(わかめ・麩)	ご飯、鮭南蛮漬 白菜煮浸し、たくあん漬 味噌汁(ニラ・もやし)	ご飯、あじ蒲焼き ツナマヨ和え、ミックスフル 味噌汁(白菜・玉ねぎ)	ご飯、チンジャオロース 春雨サラダ、みかん缶 中華スープ
朝食	21	22	23	24	25	26	27
朝食	ご飯、太刀魚の西京焼き ゆかり和え、味のり 牛乳	ご飯、ウインナー炒め ブロッコリーサラダ、ふりかけ 牛乳	ご飯、はんぺんの煮物 納豆、ボン酢和え 牛乳	ご飯、生揚げ煮物 わさび和え、ふりかけ 牛乳	ご飯、厚焼き卵野菜あん 納豆、味のり ジョア	ご飯、さばみりん漬焼き のり和え、ふりかけ 牛乳	ご飯、炒り豆腐 ツナマヨ和え、味のり 牛乳
昼食	ご飯、鮭竜田揚げ いんげん煮物、生姜和え 味噌汁(大根・麩)	サンドイッチ、かに雑炊 グラタン、鶏肉加刺焼き ポテトサラダ、コーンスープ	醤油ラーメン 餃子、みかん ヤクルト	三色丼 わかめ酢の物、べつたら漬 味噌汁(白菜・大根)	ご飯、デミハンバーグ 南瓜サラダ、りんご オニオンスープ	ご飯、豚肉生姜焼き マカロニサラダ、オレンジ 味噌汁(南瓜・ねぎ)	ご飯、鮭野菜味噌焼き カニ卵焼き、梅肉和え すまし汁(そうめん)
おやつ	ココアプリン レーズン蒸しパン	ケーキ	薄焼きせんべい 豆乳プリン	鯛焼き(カスタード) ブルーゼリー	雑煮	やわらかサブレ フルーツヨーグルト	塩あられ 水羊羹
夕食	ご飯、刻みおくら、黄桃缶 味噌汁(白菜・しめじ)	ご飯、ほっけ塩焼き 冬至南瓜、胡瓜漬 味噌汁(キャベツ・玉ねぎ)	ご飯、鶏肉の梅焼き キャベツサラダ、昆布佃煮 すまし汁(かぶ・ねぎ)	ご飯、豚肉柳川風 ブロッコリー、あみ佃煮 味噌汁(なめこ・ねぎ)	ご飯、蒸し鶏ごまソース ナムル、バナナ 中華スープ	ご飯、ホキバター焼き かぶ煮物、桜大根漬 味噌汁(えのき・わかめ)	ご飯、豚肉野菜巻き焼き 春菊お浸し、昆布豆 味噌汁(白菜・油揚げ)
朝食	28	29	30	31			
朝食	ご飯、炒り卵ウインナー添え 納豆、ブロッコリー梅和え 牛乳	ご飯、ポトフ コーンサラダ、ふりかけ 牛乳	ご飯、鮭粕漬焼き おかかマヨ和え、味のり 牛乳	ご飯、スクランブルきのこあん ツナサラダ、ふりかけ 牛乳			
昼食	ご飯、カレイ野菜あん ふろふき大根、パイン缶 すまし汁(舞茸)	ご飯、ホキ磯辺揚げ ひじき煮、いんげんマヨ和え 味噌汁(南瓜・玉ねぎ)	ご飯、肉野菜炒め 金平ごぼう、オレンジ 味噌汁(大根・ねぎ)	ご飯、さば香味だれ 海藻サラダ、キウイ 味噌汁(キャベツ・油揚げ)			
おやつ	あんみつ 甘辛せんべい	小倉抹茶蒸しパン いちごヨーグルト	桃まんじゅう ももゼリー	白ごまプリン クッキー・ウエハース			
夕食	ご飯、鶏肉照り焼き ほうれん草サラダ、なす漬 味噌汁(わかめ・玉ねぎ)	ご飯、豆腐具沢山炒め 中華和え、黄桃缶 味噌汁(白菜・えのき)	ご飯、八宝菜 肉まんじゅう、桜大根漬 春雨スープ	年越しそば 茶碗蒸し、みかん ヤクルト			

※メニューは変更になる場合があります。ご了承下さい。裏面は栄養たよりになりますのでご覧下さい。