

ケアテル猪苗代 メニュー表

平成 26年 10月

	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	4
朝食				ご飯、炒り卵 スパゲティサラダ、味のり 牛乳	ご飯、生揚げの煮物 のり和え、ふりかけ 牛乳	ご飯、さんまの塩焼き なめ苜おろし、梅干 牛乳	ご飯、卵とし 梅肉和え、ふりかけ 牛乳
昼食				ご飯、麻婆豆腐 フロッキーサラダ、オレンジ 中華スープ	豚丼 ゆかり和え、梨 けんちん汁	月見うどん 肉しゅうまい、お浸し ヤクルト	麦ご飯、さばのおろし煮 とろろ、キウイ 味噌汁(なめこ・豆腐)
おやつ				さつま芋蒸しパン ヨーグルト(ブルーベリー)	サブレ 苺ミルクプリン	塩あられ ココアワッフル	桃饅頭 青りんごゼリー
夕食				ご飯、鶏肉の冷茹煮 切り昆布煮、白花豆 味噌汁(もやし・ねぎ)	ご飯、蒸し鶏ごまだれ 卵の花、たいみそ 味噌汁(白菜・しめじ)	ご飯、鶏肉のピカタ キャベツサラダ、みかん缶 コンソメスープ	ご飯、豚肉のカレー焼き 五目煮、わさび和え 味噌汁(白菜・油揚げ)
	5	6	7	8	9	10	11
朝食	ご飯、ツナ野菜炒め ラジウム卵、味のり 牛乳	ご飯、はんぺん煮物 納豆、たくあん漬 ショア	ご飯、豆腐オイスター炒め スパゲティサラダ、ふりかけ 牛乳	ご飯、ほっけ塩焼き ポン酢和え、ふりかけ 牛乳	ご飯、ちくわ味噌炒め 納豆、しば漬 牛乳	ご飯、落とし卵中華あん わさび醤油和え、佃煮のり 牛乳	ご飯、鱈西京焼き 納豆、梅干 牛乳
昼食	ご飯、赤魚煮付け 大根煮物、黄桃缶 味噌汁(ほうれん草・玉ねぎ)	ご飯、鶏和風チーズ焼き マカロニサラダ、パイナップル コンソメスープ	ご飯、鶏肉唐揚げ ツナサラダ、梨 春雨スープ	醤油ラーメン 餃子、ほうれん草お浸し ヤクルト	ねぎとろ丼 大根煮物、りんご すまし汁(しいたけ)	ご飯、豚肉スタミナ焼き 生揚げ煮物、キャベツ磯辺和え 味噌汁(なめこ・ねぎ)	ご飯、鶏ささみカツレツ じゃが芋おろし、洋ナシ缶 青梗菜のスープ
おやつ	醤油せんべい コーヒーゼリー	枝豆スナック 黒ゴマプリン	まんじゅう バナナプリン	オレンジゼリー 薄焼きせんべい	アイス(苺) アイス(チョコ)	ヨーグルト(マーマレード) かぼちゃ蒸しパン	たいやき ブルーゼリー
夕食	ご飯、豚肉生姜焼き がんも煮、佃煮昆布 味噌汁(ねぎ・もやし)	ご飯、鮭南蛮漬け ひじき炒め、かぶ漬 味噌汁(白菜・麩)	ご飯、鱈バター醤油焼き 炊き合わせ、卵豆腐 味噌汁(キャベツ・玉ねぎ)	ご飯、豚肉野菜巻き焼き たらこ炒め、ミックスフルーツ 味噌汁(もやし・油揚げ)	ご飯、鶏肉にんにく醤油焼き さつま揚げ煮、胡瓜漬 味噌汁(白菜・麩)	ご飯、ホキタルタル焼き 海藻サラダ、ミックスフルーツ コンソメスープ	ご飯、ぎせい豆腐 煮物(かぶ)、辛子マヨ和え 味噌汁(キャベツ・えのき)
	12	13	14	15	16	17	18
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、クリーム煮 温野菜、ふりかけ 牛乳	ご飯、はんぺんの煮物 ラジウム卵、佃煮昆布 牛乳	ご飯、鮭みりん漬焼き 青梗菜わさび和え、ふりかけ 牛乳	ご飯、竹輪ときのご卵とし 納豆、たいみそ ショア	ご飯、チーズオムレツ じゃが芋炒め、ふりかけ 牛乳	ご飯、がんも煮 梅肉和え、味のり 牛乳
昼食	ご飯、酢豚 ナムル、えびしゅうまい 杏仁豆腐	そぼろ親子丼 春雨サラダ、パイナップル 豚汁	ご飯、ほっけから揚げ和風あん ごま和え、桜大根漬 味噌汁(かぶ・ねぎ)	キーマカレー 野菜サラダ、梨 ヤクルト	かき揚げうどん コーンサラダ、卵豆腐 オレンジ	ご飯、豚肉とキャベツ味噌炒め さつま芋と昆布煮、和え物 すまし汁(舞茸・三つ葉)	ご飯、ホキ磯辺揚げ ツナサラダ、キウイ 白菜のスープ
おやつ	どら焼き りんごゼリー	チョコケーキ チョコババロア	ココアプリン 黒糖蒸しパン	ビスケット 白ごまプリン	今川焼き フルーツゼリー	小倉抹茶ゼリー たまごボーロ	パンのかりんとう 豆乳プリン
夕食	ご飯、あじの煮付け ゆかり和え、たくあん漬 味噌汁(わかめ・麩)	ご飯、筑前煮 厚焼き卵、ミックスフルーツ 味噌汁(もやし・ねぎ)	ご飯、鶏ももステーキ キャベツサラダ、バナナ コンソメスープ	ご飯、えびチリ オクラ和え、南瓜しゅうまい 中華スープ	ご飯、あじフライ 白菜煮、胡瓜漬 味噌汁(大根・ニラ)	ご飯、白身魚ソテー カリフラワーサラダ、洋ナシ缶 たまごスープ	ご飯、鶏肉照り焼き 切干大根煮、佃煮あみ 味噌汁(里芋・ねぎ)
	19	20	21	22	23	24	25
朝食	ご飯、さばの西京焼き わさび和え、ふりかけ 牛乳	ご飯、さつま揚げ甘辛炒め 納豆、味のり 牛乳	ご飯、卵とし ポン酢和え、ふりかけ 牛乳	ご飯、ツナ野菜炒め マヨ和え、味のり 牛乳	ご飯、ウインナー温野菜添え スパゲティサラダ、ふりかけ 牛乳	ご飯、肉豆腐 ゆかり和え、ふりかけ 牛乳	ご飯、鮭照り焼き のり和え、たいみそ 牛乳
昼食	ご飯、たらこの甘酢あん 野菜サラダ、パイナップル ほうれん草のスープ	ご飯、鶏の香味だれ おかかマヨ和え、白花豆 味噌汁(わかめ・玉ねぎ)	きつねそば 豆腐と里芋田楽、バナナ ヤクルト	栗ご飯、玉子焼き・鮭・つくね 山菜中華煮、マカロニサラダ りんご	三色丼 キャベツお浸し、オレンジ けんちん汁	ケチャップライス卵添え コーンサラダ、キウイ オニオンスープ	ご飯、キスフライ 海藻サラダ、バナナ 青梗菜のスープ
おやつ	薄焼きせんべい あんみつ	桃饅頭 バナナプリン	カスタードプリン フライドポテト	甘辛せんべい はちみつヨーグルト	バナナババロア 五家棒	アイス(ブルーベリー) アイス(チョコ)	シュークリーム 苺ミルクプリン
夕食	ご飯、豚肉柳川風 なす味噌煮、佃煮昆布 味噌汁(もやし・キャベツ)	ご飯、肉じゃが 白菜と生揚げ炒め、磯辺和え 味噌汁(小松菜・麩)	ご飯、鮭タルタル焼き 大根煮物、なす漬 味噌汁(なめこ・ねぎ)	ご飯、豚肉オイスター炒め 南瓜煮付け、ほうれん草和え物 味噌汁(えのき・白菜)	ご飯、あじ生姜煮 茶碗蒸し、わさび醤油和え 味噌汁(大根・油揚げ)	ご飯、あじハーフ焼き ポテトサラダ、桜大根漬 味噌汁(わかめ・もやし)	ご飯、和風ハンバーグ じゃが芋炒め、梅肉和え 味噌汁(玉ねぎ・しめじ)
	26	27	28	29	30	31	
朝食	ご飯、豆腐オイスター炒め タルタル和え、ふりかけ ショア	ご飯、ウインナー炒め じゃが芋マヨ和え、ふりかけ 牛乳	ご飯、ほっけ塩焼き マカロニサラダ、味のり 牛乳	ご飯、落とし卵中華あん ごま和え、たいみそ 牛乳	ご飯、さつま揚げ甘辛炒め 納豆、味のり 牛乳	ご飯、あじ塩焼き カリフラワーサラダ、ふりかけ 牛乳	
昼食	ご飯、ホキ竜田揚げ 蓮根金平、パイナップル 味噌汁(大根・わかめ)	豚骨ラーメン 餃子、春雨サラダ オレンジ	わかめご飯、鱈西京焼き 豆腐しゅうまい・コロッケ 炊き合わせ、和え物、柿	ゆかりご飯、鶏ささみ味噌和え もずく酢、キウイ 中華スープ	さんま蒲焼丼 卵の花、白菜漬 味噌汁(玉ねぎ・しめじ)	ご飯、エビフライ コールスローサラダ、オレンジ コンソメスープ	
おやつ	醤油せんべい 水羊羹	カステラパウンド コーヒーゼリー	鯛焼き(カスタード) いちごゼリー	揚げまんじゅう 黒ごまプリン	ウエハース・クッキー オレンジゼリー	抹茶プリン ホットケーキ	
夕食	ご飯、豚肉スタミナ焼き 生揚げ煮物、磯辺和え 味噌汁(なめこ・豆腐)	ご飯、鶏肉ねぎ塩焼き わさび和え、ミックスフルーツ 味噌汁(白菜・麩)	ご飯、豚肉と車軸うま煮 いんげん炒め、金時豆 味噌汁(じゃが芋・ねぎ)	ご飯、太刀魚和風チーズ焼き わさび和え、たくあん漬 味噌汁(かぶ・わかめ)	ご飯、ミートボール ツナサラダ、胡瓜漬 味噌汁(さつま芋・にら)	ご飯、豚肉生姜焼き ひじき煮、黄桃缶 味噌汁(白菜・いんげん)	

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