

ケアテル猪苗代 メニュー表

平成 26年 11月

	日	月	火	水	木	金	土
							1
朝食							ご飯、ポークビーンズ スパゲティサラダ、味のり 牛乳
昼食							中華丼 肉まんじゅう、キウイ 春雨スープ
おやつ							ココアワッフル 牛乳プリン
夕食							ご飯、ホキバター醤油焼き 小松菜煮浸し、甘酢和え 味噌汁(里芋・しめじ)
	2	3	4	5	6	7	8
朝食	ご飯、卵の野菜とじ のり和え、ふりかけ 牛乳	ご飯、さば西京焼き 野菜ソテー、味のり 牛乳	ご飯、ツナ野菜炒め 納豆、昆布佃煮 牛乳	ご飯、チーズオムレツ 中華和え、味のり ジョア	ご飯、ポトフ アスパラベーコン、ふりかけ 牛乳	ご飯、生揚げの炒め煮 ピーナッツ和え、たいみそ 牛乳	ご飯、炒り卵 ブロックリーサラダ、味のり 牛乳
昼食	ご飯、さんまの香味だれ 白和え、あみ佃煮 味噌汁(キャベツ・玉ねぎ)	ご飯、豚肉オイスター炒め ゆかり和え、オレンジ 春雨スープ	カツ丼 ほうれん草お浸し、バナナ けんちん汁	きのこご飯、豆腐具沢山炒め おかか和え、りんご すまし汁(かぶ・ねぎ)	ご飯、白身魚のソテー ツナサラダ、ミックスフルーツ えのきのとろみスープ	カレーうどん 厚焼き卵、キウイ ヤクルト	ご飯、和風豚しゃぶ 南瓜の煮付け、胡瓜漬 味噌汁(なめこ・ねぎ)
おやつ	どら焼き ココアプリン	薄焼きせんべい ブルーゼリー	たまごボーロ 杏仁豆腐	五家棒 カスタードプリン	鯛焼き フルーツゼリー	枝豆スナック バナナバロア	黒糖蒸しパン 苺ヨーグルト
夕食	ご飯、鶏ささみ梅焼き ぜんまい煮、うくいす豆 すまし汁(とろろ昆布)	ご飯、カレイ煮付け コーンサラダ、たくあん漬 味噌汁(えのき・麩)	ご飯、たらちりソース マカロニサラダ、洋ナシ缶 中華スープ	ご飯、甘辛肉団子 ラジウム卵、なす漬 味噌汁(白菜・わかめ)	ご飯、鶏の唐揚げ キャベツの梅和え、白菜漬 味噌汁(大根・麩)	ご飯、鶏肉の治部煮 青梗菜お浸し、黒豆 すまし汁(舞茸・貝われ)	ご飯、あじの甘酢照り焼き 里芋煮ころかし、わかひ和え 味噌汁(白菜・油揚げ)
	9	10	11	12	13	14	15
朝食	ご飯、鮭みりん漬焼き なめ草おろし、ふりかけ 牛乳	ご飯、卵とじ スパゲティサラダ、味のり 牛乳	ご飯、野菜炒め ピーナッツ和え、梅干 牛乳	ご飯、炒り豆腐 ラジウム卵、味のり 牛乳	ご飯、スクランブルエッグ 野菜サラダ、ふりかけ 牛乳	ご飯、さんま塩焼き おかか和え、ふりかけ 牛乳	ご飯、すごもり卵 納豆、梅びしお ジョア
昼食	ご飯、鶏肉のボン酢ソテー 春菊の煮浸し、柿 味噌汁(じゃが芋・わかめ)	ご飯、キスフライ かぶ煮物、もずく酢 すまし汁(花麩)	五目ご飯、鶏肉の磯部焼き ふるふき大根、キウイ たまごスープ	山菜とろろそば ほうれん草お浸し、オレンジ ヤクルト	ご飯、さば味噌煮 さつま揚げ炒り煮、胡瓜漬 芋汁	あんかけチャーハン 餃子、杏仁豆腐 中華スープ	ご飯、ミートローフ マリネ、オレンジ コンソメスープ
おやつ	甘せんべい あんみつ	ココアワッフル オレンジゼリー	チョコケーキ チョコバロア	クッキー はちみつヨーグルト	醤油せんべい りんごゼリー	パンのかりんとう 小倉抹茶ゼリー	蒸しパン(小倉抹茶) 黒ごまプリン
夕食	ご飯、揚げだし豆腐 わかひマヨ和え、なす味噌煮 味噌汁(もやし・にら)	ご飯、鶏肉生姜焼き 海藻サラダ、黄桃缶 味噌汁(白菜・しめじ)	ご飯、豚こら炒め ナムル、パイン缶 えのきスープ	ご飯、ピザ風ハンバーグ マカロニサラダ、洋ナシ缶 コーンスープ	ご飯、鶏肉の野菜あん のり和え、昆布豆 味噌汁(キャベツ・麩)	ご飯、鶏肉の照り焼き じゃが芋炒め、しらす和え 味噌汁(大根・油揚げ)	ご飯、あじの香味だれ 五目煮、かぶ漬 味噌汁(南瓜・ねぎ)
	16	17	18	19	20	21	22
朝食	ご飯、ウィンナー温泉菜添え ボン酢和え、味のり 牛乳	ご飯、ほっけ塩焼き マカロニサラダ、ふりかけ 牛乳	ご飯、竹輪きのこ卵とじ 納豆、ゆかり和え 牛乳	ご飯、ほうれん草オムレツ もやし和え、味のり 牛乳	ご飯、ポトフ ベーコン炒め、ふりかけ 牛乳	ご飯、太刀魚西京焼き 刻みオクラ、たいみそ 牛乳	ご飯、炒り卵 ブロックリーサラダ、ふりかけ 牛乳
昼食	ご飯、鮭野菜味噌焼き 白菜煮物、卵豆腐 味噌汁(わかめ・玉ねぎ)	三色丼 ツナ和え、柿 すまし汁(そうめん)	塩ラーメン 餃子、春菊お浸し ヤクルト	ご飯、鶏肉香味だれ わかひ和え、しば漬 味噌汁(大根・油揚げ)	ご飯、鶏肉チリソース ナムル、キウイ 白菜スープ	麻婆丼 コーンサラダ、海老しゅうまい 中華スープ	ご飯、赤魚煮付け 切昆布煮、厚焼き卵 味噌汁(かぶ・ねぎ)
おやつ	五家棒 ブルーベリーヨーグルト	コーヒーゼリー かぼちゃ蒸しパン	バナナバロア 揚げまんじゅう	豆乳プリン 甘せんべい	シュークリーム ももゼリー	塩あられ ぶどうゼリー	ウエハース・ビスケット 苺ミルクプリン
夕食	ご飯、豆腐具沢山炒め おかかマヨ和え、佃煮あみ 味噌汁(しめじ・麩)	ご飯、鱈タルタル焼き 海老しんじょう煮物、桜大根漬 味噌汁(なめこ・ねぎ)	ご飯、甘辛肉団子 ポテトサラダ、キウイ 味噌汁(白菜・えのき)	ご飯、あじバター醤油焼き わかめサラダ、バナナ 味噌汁(里芋・しめじ)	ご飯、鮭照り焼き いんげん胡麻和え、たくあん漬 味噌汁(キャベツ・麩)	ご飯、豚肉野菜巻き焼き たらこ炒め、黄桃缶 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	ご飯、チンジャーローズ アスパラサラダ、みかん缶 きのこスープ
	23	24	25	26	27	28	29
朝食	ご飯、生揚げ煮物 生姜和え、梅びしお 牛乳	ご飯、あじの塩焼き なめ草おろし、ふりかけ 牛乳	ご飯、ツナ野菜炒め いんげんマヨ醤油和え、味のり ジョア	ご飯、すごもり卵 おかか和え、納豆 牛乳	ご飯、ソーセージ野菜炒め わかひ和え、ふりかけ 牛乳	ご飯、炒り豆腐 いんげんマヨ和え、たいみそ 牛乳	ご飯、ポトフ ツナサラダ、ふりかけ 牛乳
昼食	ご飯、さばみりん漬焼き ピーナッツ和え、昆布佃煮 味噌汁(白菜・油揚げ)	ご飯、豚肉しゃぶしゃぶ風 ぜんまい煮物、桜大根漬 味噌汁(玉ねぎ・しめじ)	ご飯、デミハンバーグ フレンチサラダ、オレンジ オニオンスープ	シーフードカレー コーンサラダ、バナナ ヤクルト	そば 天ぷら盛り合わせ 卵豆腐、とろろ、柿	ゆかりご飯、鶏照り焼き さつま芋と昆布煮、りんご すまし汁(舞茸・貝われ)	ご飯、ホキ磯辺揚げ ひじき煮、オレンジ 味噌汁(南瓜・玉ねぎ)
おやつ	いちごゼリー ココアワッフル	ココアプリン えびせんべい	今川焼き フルーツヨーグルト	レーズン蒸しパン ブルーゼリー	枝豆スナック 牛乳プリン	あんみつ フライドポテト	バナナプリン ホットケーキ
夕食	ご飯、豚肉と車麩のうま煮 卵の花、金時豆 すまし汁(えのき・ねぎ)	ご飯、スパニッシュオムレツ キャベツサラダ、洋ナシ缶 コーンスープ	ご飯、豚肉柳川風 ほうれん草白和え、あみ佃煮 味噌汁(里芋・ねぎ)	ご飯、キスフライ 大根煮物、酢の物 味噌汁(なめこ・ねぎ)	ご飯、豚肉にんにく醤油焼き 南瓜しゅうまい、梅肉和え すまし汁(そうめん)	ご飯、鮭ときのこ蒸し焼き 切干大根煮、白花豆 味噌汁(わかめ・玉ねぎ)	ご飯、鶏肉カレー焼き のり和え、かぶ漬 味噌汁(えのき・白菜)
	30						
朝食	ご飯、はんぺん煮物 納豆、しば漬 牛乳						
昼食	ご飯、鶏肉和風チーズ焼き マカロニサラダ、バナナ 大根スープ						
おやつ	コーヒーゼリー 桃まんじゅう						
夕食	ご飯、鮭南蛮漬 生揚げ炒め煮、白菜漬 味噌汁(小松菜・麩)						

※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。