

ケアテル猪苗代 メニュー表

平成 26年 6月

	日 1	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
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 アロウチリガ、ふりかけ 牛乳	ご飯、さんまの塩焼き なめ茸おろし、味のり 牛乳	ご飯、生揚げの煮物 キバツの生姜和え、たいみそ 牛乳	ご飯、ソーゼツと野菜炒めもの スナグティリガ、ふりかけ 牛乳	ご飯、ツナ野菜炒め いんげんの和え、梅びしお 牛乳	ご飯、炒り豆腐 のり和え、たいみそ 牛乳
昼食	ご飯、鯖の磯部揚げ いんげんの煮物、マカロニリガ すまし汁(舞茸)	ピピン丼 豆腐しゅうまい、ももゼリー 春雨スープ	ご飯、デミグラスハンバーグ コーンリガ、オレンジ オニオンスープ	ご飯、豚肉のしゃぶしゃぶ風 ぜんまいの煮物、もずく酢 味噌汁(わかめ・麩)	親子丼 海藻リガ、キウイ えのきのとろみスープ	ご飯、あじの南蛮漬け ピーナツ和え、あみの佃煮 味噌汁(大根・わかめ)	ご飯、豚こら炒め 煮浸し(青梗菜・麩)、パイン 味噌汁(しめじ・玉ねぎ)
おやつ	ブルーゼリー 黒糖蒸しパン	塩あられ はちみつヨーグルト	苺ミルクプリン パンのかりんとう	あんみつ 天ぷらまんじゅう	枝豆スナック フルーツゼリー	ところてん ココアワッフル	桃饅頭 水羊羹
夕食	ご飯、豚肉とさつま揚げ炒め 刻みおくら、黄桃缶 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	ご飯、チンジャオロース 野菜サラダ、バナナ 中華スープ	ご飯、揚げだし豆腐 ツナじゃが、あみの佃煮 味噌汁(もやし・にら)	ご飯、鮭のバター焼き アロウチリガ、白豆の甘露煮 味噌汁(えのき・ねぎ)	ご飯、キスフライ ゆかり和え、大根の煮物 味噌汁(なめこ・ねぎ)	ご飯、豚肉柳川風 南瓜そぼろあん、酢の物 味噌汁(キャベツ・玉ねぎ)	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)
8	9	10	11	12	13	14	
朝食	ご飯、炒り卵 ブロッコリーリガ、ふりかけ ショア	ご飯、鯖の西京焼き いんげんのごま和え、味のり 牛乳	ご飯、生揚げの煮物 ピーナツ和え、たいみそ 牛乳	ご飯、さばの塩焼き なめ茸おろし、納豆 牛乳	ご飯、ソーゼツと野菜炒め スナグティリガ、ふりかけ 牛乳	ご飯、炒り豆腐 白菜の煮浸し、味のり 牛乳	ご飯、ツナ野菜炒め おかか和え、たいみそ 牛乳
昼食	ゆかりご飯、エビフライ 炊き合わせ、中華和え 味噌汁(なめこ・豆腐)	あんかけうどん ゆかり和え、えびしゅうまい パインジュース	ご飯、鶏肉の野菜あん コーンリガ、バナナ 味噌汁(玉ねぎ・しめじ)	ツナカレー 厚焼き卵、キウイ ヤクルト	ご飯、鶏肉のきのこワイン煮 コーンサラダ、オレンジ えのきスープ	麦ご飯、天ぷら盛り合わせ とろろ、ポン酢和え 豚汁	三色丼 アロウチリガ、キウイ すまし汁(花麩)
おやつ	蒸しパン(小豆抹茶) ブルーベリーヨーグルト	アイスクリーム(チョコ) アイスクリーム(いちご)	たい焼き ゼリー(小倉抹茶)	五家棒 オレンジゼリー	薄焼きせんべい ココアプリン	ぶどうゼリー シュークリーム	パニラパバロア フライドポテト
夕食	ご飯、さわらの生姜煮 ちくわともやし炒め、磯部和え 味噌汁(麩・ねぎ)	ご飯、鶏肉の治部煮 青梗菜の和え、黒豆甘露煮 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	ご飯、かじきのバター焼き じゃが芋・アヲス、桜大根漬 味噌汁(えのき・ねぎ)	ご飯、豚とキバツの味噌炒め おかか和え、あみの佃煮 味噌汁(もやし・にら)	ご飯、スパニッシュオムレツ チキンサラダ、ミックスフルーツ 味噌汁(なめこ・ねぎ)	ご飯、豚肉のくわ焼き 梅肉和え、べつたら漬 すまし汁(舞茸)	ご飯、白身魚のソテー さつま揚げ炒め、ももゼリー 味噌汁(小松菜・ねぎ)
15	16	17	18	19	20	21	
朝食	ご飯、ポトフ 刻みおくら、ふりかけ 牛乳	ご飯、赤魚の西京焼き 野菜サラダ、味のり 牛乳	ご飯、すごもり卵 コーンサラダ、ふりかけ 牛乳	ご飯、鮭粕漬け焼き のり和え、納豆 ショア	ご飯、スクワールのきのこ アロウチリガ、ふりかけ 牛乳	ご飯、ツナピーンズ コーンリガ、たいみそ 牛乳	ご飯、ほうれん草オムレツ じゃが芋ツナ炒め、ふりかけ 牛乳
昼食	ご飯、鯖の南蛮漬け ひじきとさつま揚げ炒め、洋ナシ缶 味噌汁(なめこ・白菜)	ご飯、豚肉のしゃぶしゃぶ風 もずく酢、キウイ けんちん汁	冷やし中華 豆腐しゅうまい、オレンジ ヤクルト	ご飯、鶏ささみのカツレツ ツナサラダ、パイナップル オニオンスープ	ゆかりご飯、カレーの野菜あん 里芋の煮物、小松菜のお浸し すまし汁(舞茸)	ご飯、たらこの和風チヂミ焼き 春雨リガ、ミックスフルーツ 味噌汁(しめじ・ほうれん草)	ちらし寿司 焼き鮭・ミトバ・れんげし・さきアヲイ 炊き合わせ、漬物、メロン
おやつ	たまごボーロ ブルーゼリー	どら焼き 抹茶プリン	甘夏ゼリー 醤油せんべい	チョコケーキ チョコパバロア	やわらかサブレ ももゼリー	黒ゴマプリン 甘辛せんべい	あじさいゼリー
夕食	ご飯、鶏肉の照り焼き 切干大根の炒り煮、なす漬 味噌汁(わかめ・玉ねぎ)	ご飯、八宝菜 餃子、たくあん漬 春雨スープ	ご飯、ホキの磯部揚げ 五目煮、海藻サラダ 味噌汁(じゃが芋・ねぎ)	ご飯、豆腐の五目あん 中華和え、桜大根漬 味噌汁(ほうれん草・えのき)	ご飯、あじの煮付け マカロニリガ、しば漬 味噌汁(豆腐・なめこ)	ご飯、ミートローフ トマトサラダ、みかん缶 コンソメスープ	ご飯、白身魚のバター醤油焼き からの和え物、カニ卵巻き 味噌汁(もやし・ねぎ)
22	23	24	25	26	27	28	
朝食	ご飯、ほっけの塩焼き ピーナツ和え、味のり 牛乳	ご飯、スクランブルエッグ スパゲティリガ、ふりかけ 牛乳	ご飯、はんぺんの煮物 納豆、味のり 牛乳	ご飯、卵とじ 和え物、たいみそ 牛乳	ご飯、太刀魚の西京焼き 春雨リガ、ふりかけ 牛乳	ご飯、つみれ煮込み 納豆、たくあん漬 牛乳	ご飯、オムレツチーズ 生姜和え、味のり ショア
昼食	ご飯、豚肉のカレー焼き ほうれん草のお浸し、もずく酢 味噌汁(なす・玉ねぎ)	ご飯、さわらのおろし煮 南瓜の煮付け、ポン酢和え 味噌汁(麩・小松菜)	だし丼 白身魚のソテー、バナナ すまし汁(とろろ昆布)	きのこご飯、鶏の香味だれ かじの和え物、キウイ 味噌汁(じゃが芋・わかめ)	山菜とろろそば 厚焼き卵、ゆかり和え オレンジジュース	ご飯、ホイコーロー 海藻リガ、洋ナシ缶 春雨スープ	ご飯、南瓜コロッケ スパゲティ、オレンジ コンソメスープ
おやつ	今川焼き ゼリー(小倉抹茶)	オレンジゼリー フライドポテト	豆乳プリン 枝豆スナック	ぶどうゼリー ホットケーキ	塩あられ ココアプリン	桃饅頭 あんみつ	ビスケット ところてん
夕食	ご飯、とんかつ キャベツリガ、キョウア炒め すまし汁(しいたけ)	ご飯、鶏肉のねぎ塩焼き 野菜リガ、黄桃缶 味噌汁(大根・わかめ)	ご飯、チンジャオロース おかか和え、べつたら漬 味噌汁(絹さや・えのき)	おかゆ、鯖の蒲焼き 佃煮のり・梅干、ラジウム卵 ヤクルト	ご飯、豚肉のんにく醤油焼き がんもと昆布煮、白菜漬 コンソメスープ	ご飯、豆腐の具沢山炒め 大根の煮物、しば漬 味噌汁(麩・わかめ)	ご飯、白身魚のチヂミ中華あん ほうれん草の和え物、肉まんじゅう 味噌汁(豆腐・ねぎ)
29	30						
朝食	ご飯、ウインナー炒め ゆかり和え、ふりかけ 牛乳	ご飯、豆腐のバター炒め かじの和え物、たいみそ 牛乳					
昼食	ご飯、麻婆豆腐 中華和え、白菜漬 ワンタンスープ	ご飯、ホキの竜田揚げ 野菜リガ、バナナ コンソメスープ					
おやつ	パニラパバロア 醤油せんべい	まんじゅう 水羊羹					
夕食	ご飯、筑前煮 カニ卵巻き、ミックスフルーツ 味噌汁(白菜・わかめ)	ご飯、豚肉のスタミナ焼き さつま揚げの煮物、磯部和え 味噌汁(なめこ・豆腐)					

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