

ケアテル猪苗代 メニュー表

平成 26年 7月

	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4	5
朝食			ご飯、鮭の照り焼き ほうれん草お浸し、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、ソーセイジ炒め 納豆、しば漬 牛乳	ご飯、鯖の塩焼き じゃが芋オムレツ、梅干 牛乳	ご飯、さつま揚げの甘辛炒め 納豆、味のり 牛乳
昼食			赤飯、Eiフライ・コック・卵焼き 炊き合わせ、なます メロン、こづゆ	ゆかりご飯、鶏ささみ味噌だれ もずく酢、杏仁豆腐 中華スープ	キーマカレー マカロニサラダ キウイフルーツ	とんこつラーメン 餃子、小松菜お浸し ヤクルト	ご飯、和風チヂミ焼き 冷やしトマト、オレンジ 味噌汁(もやし・ねぎ)
おやつ			りんごゼリー 薄焼きせんべい	ココアワッフル バナナプリン	ももゼリー クッキー	牛乳プリン 鯛焼き(カスタード)	塩あられ いちごゼリー
夕食			ご飯、和風ハンバーグ じゃが芋ベーコン炒め、梅肉和え 味噌汁(玉ねぎ・キャベツ)	ご飯、白身魚の外刺焼き 切り昆布煮、黄桃缶 味噌汁(豆腐・ねぎ)	ご飯、あじのハーブ焼き なすの味噌煮、桜大根漬 味噌汁(白菜・油揚げ)	ご飯、豚肉と車麩のうま煮 いんげん炒め、黒豆 味噌汁(豆腐・ほうれん草)	ご飯、ミートボール ツナサラダ、胡瓜漬 味噌汁(里芋・ニラ)
6							
朝食	ご飯、あじの塩焼き カリフラワーサラダ、たいみそ 牛乳	ご飯、厚焼き卵の野菜あん のり和え、胡瓜漬 牛乳	ご飯、ボークビーンズ スパゲティサラダ、ふりかけ ショア	ご飯、チーズオムレツ 中華和え、味のり 牛乳	ご飯、鯖の西京焼き 野菜ソテー、ふりかけ 牛乳	ご飯、ツナ野菜炒め 納豆、昆布佃煮 牛乳	ご飯、ポトフ アスパラベーコン、ふりかけ 牛乳
昼食	ご飯、豚肉の生姜焼き 野菜サラダ、黄桃缶 コンソメスープ	ご飯、コロッケ・キスフライ コールスローサラダ、セタゼリー オニオンスープ	さんまの蒲焼丼 茶碗蒸し、おかか和え 味噌汁(いんげん・牛蒡)	きつねそば 肉しゅうまい すいか	ちらし寿司 マカロニサラダ バナナ	ご飯、豚肉オイスター炒め ナムル、パイナップル 春雨スープ	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
おやつ	シュークリーム オレンジゼリー	枝豆スナック ヨーグルト(ブルーベリー)	どら焼き 抹茶プリン	甘辛せんべい ブルーゼリー	アイスクリーム(いちご) アイスクリーム(チョコ)	フライドポテト 黒ゴマプリン	今川焼き あんみつ
夕食	ご飯、豆腐のきのこあん 辛子マヨ和え、たくあん漬 味噌汁(大根・わかめ)	ご飯、鶏ささみの梅焼き 小松菜の煮浸し、あみの佃煮 味噌汁(里芋・しめじ)	ご飯、鶏肉のバター醤油焼き ぜんまいの煮物、白菜漬 すまし汁(とろろ昆布)	ご飯、甘辛肉団子 豆腐の田楽、かぶ漬 味噌汁(ニラ・油揚げ)	ご飯、鶏肉のチリソース ピーナッツ和え、オレンジ 中華スープ	ご飯、カレイの煮付け コーンサラダ、金時豆 味噌汁(えのき・麩)	ご飯、鶏肉の唐揚げ キャベツの和え物、白菜漬 味噌汁(大根・油揚げ)
13							
朝食	ご飯、炒り卵 アロカリサラダ、たいみそ 牛乳	ご飯、生揚げ煮物 温野菜、ふりかけ 牛乳	ご飯、卵とし 納豆、味のり 牛乳	ご飯、鮭みりん漬焼き お浸し、梅びしお 牛乳	ご飯、ソーセイジと野菜炒め ラジウム卵、ふりかけ 牛乳	ご飯、炒り豆腐 白菜煮浸し、味のり ショア	ご飯、山菜巾着煮 野菜サラダ、ふりかけ 牛乳
昼食	ご飯、かじきバター焼き ポン酢和え、昆布佃煮 味噌汁(豆腐・ねぎ)	肉じゃがオムレツ丼 野菜サラダ、キウイ オニオンスープ	そうめん 天ぷら(えび・ちくわ) おろし和え、ジュース	中華おこね、鶏肉磯辺焼き ピーナッツ和え、オレンジ 中華スープ	えびピラフ トマトサラダ、バナナ コンソメスープ	ご飯、揚げ鯖の香味だれ 南瓜の煮付け、甘酢和え 味噌汁(なめこ・ねぎ)	赤飯、鶏照り焼き コック・加卵、大根煮物 ごま和え、パイ、こづゆ
おやつ	五家棒 マンゴープリン	ビスケット コーヒーゼリー	ココアワッフル チョコババロア	小倉抹茶ゼリー たいやき	チョコケーキ ココアプリン	白ごまプリン クッキー	紅白饅頭
夕食	ご飯、豚肉野菜巻き焼き お浸し、黒豆 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	ご飯、あじの黒酢照り焼き ちくわ炒め、ゆかり和え 味噌汁(小松菜・麩)	ご飯、白身フライ 生揚げ煮物、梅肉和え すまし汁(舞茸・貝割れ)	ご飯、揚げだし豆腐 わさび和え、なすの味噌煮 味噌汁(もやし・にら)	ご飯、豚こら炒め がんも昆布煮、生姜和え 味噌汁(じゃが芋・小松菜)	ご飯、ピザ風ハンバーグ キャベツサラダ、ミックスフルーツ コーンスープ	ご飯、ほっけお野菜あん 生揚げ炒り煮、きゅうり漬 味噌汁(豆腐・ねぎ)
20							
朝食	ご飯、ウィンナー温野菜添え ポン酢和え、たいみそ 牛乳	ご飯、すももり卵 コーンサラダ、梅干 牛乳	ご飯、太刀魚の西京焼き なめ茸おろし、味のり 牛乳	ご飯、きのこスクランブル ツナサラダ、ふりかけ 牛乳	ご飯、鮭粕漬焼き おかか和え、納豆 牛乳	ご飯、ツナビーンズ わさびマヨ和え、たいみそ 牛乳	ご飯、ほうれん草オムレツ スパゲティサラダ、ふりかけ 牛乳
昼食	ご飯、あじ南蛮漬け 五目煮、洋ナシ缶 すまし汁(花麩・貝割)	ご飯、ミートローフ マリネ、オレンジ コンソメスープ	ご飯、麻婆なす 中華和え、キウイ ワンタンスープ	焼きそば 餃子、ミックスフルーツ 中華スープ	枝豆ご飯、鶏肉きのこソース トマトサラダ、パイ、缶 オニオンスープ	ご飯、かき揚げ だし、すいか 味噌汁(ほうれん草・えのき)	ご飯、たら和風チーズ焼き アスパラサラダ、ミックスフルーツ 味噌汁(じゃが芋・わかめ)
おやつ	プリン 甘辛せんべい	たまごボーロ バナナババロア	桃饅頭 水羊羹	クッキー バナナプリン	黒糖蒸しパン いちごヨーグルト	塩あられ ブルーゼリー	サブシ いちごゼリー
夕食	ご飯、鶏肉マヨネーズ炒め じゃが芋とベーコン煮、あみ佃煮 味噌汁(白菜・油揚げ)	ご飯、白身魚のけんちん焼き ピーナッツ和え、なす漬 味噌汁(南瓜・ねぎ)	ご飯、鶏肉の治部煮 切干大根の炒り煮、しば漬 味噌汁(じゃが芋・わかめ)	ご飯、あじの煮付け 海老しんじょう煮、金時豆 味噌汁(なめこ・豆腐)	ご飯、豆腐の五目あん 中華和え、べったら漬 味噌汁(麩・キャベツ)	ご飯、鶏肉のカレー焼き 大根の煮物、野菜サラダ 味噌汁(アガエド・ねぎ)	ご飯、豚肉のスタミナ焼き 冷やしトマト、佃煮昆布 味噌汁(豆腐・舞茸)
27							
朝食	ご飯、つみれ煮込み 納豆、しば漬 牛乳	ご飯、ちくわの味噌炒め お浸し、味のり ショア	ご飯、さつま揚げ炒め ピーナッツ和え、梅干 牛乳	ご飯、ベーコン野菜炒め ラジウム卵、ふりかけ 牛乳	ご飯、ほっけの塩焼き なめ茸おろし、味のり 牛乳		
昼食	ご飯、ホイコーロー 春雨サラダ、オレンジ 味噌汁(白菜・油揚げ)	ココモコ丼 ツナサラダ、バナナ わかめスープ	うなぎの蒲焼丼 卵豆腐、キウイ 豚汁	ご飯、とんかつ 大根の煮物、きゅうり漬 すまし汁(舞茸・ねぎ)	かきあげうどん 小松菜のお浸し、すいか ヤクルト		
おやつ	りんごゼリー 薄焼きせんべい	とろろてん シュークリーム	アイス(ブルーベリー) アイス(いちご)	ココアワッフル 苺ミルクプリン	今川焼き あんみつ		
夕食	ご飯、ぎせい豆腐 刻みおくら、あみ佃煮 味噌汁(大根・小松菜)	ご飯、さばの照り焼き 三色金平、洋ナシ缶 味噌汁(キャベツ・しめじ)	ご飯、鶏肉のんにく醤油焼き もずく酢、黄桃缶 味噌汁(麩・わかめ)	ご飯、赤魚の煮付け ひじき煮、なす漬 味噌汁(南瓜・絹さや)	ご飯、肉じゃが ゆかり和え、たくあん漬 味噌汁(白菜・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。裏面は栄養士により異なりますのでご覧下さい。