

ケアテル猪苗代 メニュー表

平成 26年 8月

	日	月	火	水	木	金	土
						1	2
朝食						ご飯、生揚げの煮物のり和え、ふりかけ牛乳	ご飯、炒り卵が「ゲテラガ」、たいみそ牛乳
昼食						梅ご飯、和風ハンバーグ海老しんじょう煮、しば漬味噌汁(小松菜・もやし)	ご飯、さわらの幽庵焼き昆布和え、白花豆味噌汁(もやし・ねぎ)
おやつ						プリン カステラパウンド	ぶどうゼリー 塩あられ
夕食						ご飯、鮭のホイル焼き 野菜サラダ、キウイ コーンスープ	そうせまんま 豆腐しゅうまい、ミックスフルーツ ショア
	3	4	5	6	7	8	9
朝食	ご飯、赤魚の西京焼き おかかマヨ和え、ふりかけ牛乳	ご飯、野菜の卵とじ ごま和え、たくあん漬牛乳	ご飯、ツツ野菜炒め オクラ二杯酢、梅干牛乳	ご飯、はんぺんの煮物 納豆、味のり牛乳	ご飯、チーズオムレツ ベーコン炒め、たいみそショア	ご飯、豆腐のオイスター炒め 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
昼食	ご飯、豚肉のみそ焼き さつま揚げ煮物、洋ナシ缶 すまし汁(花麩)	麦ご飯、さばのおろし煮 なすの田舎煮、とろろ味噌汁(なめこ・豆腐)	焼き豚チャーハン クリームコロッケ、パイン ワントンスープ	ご飯、鶏肉和風チーズ焼き マカロニサラダ、バナナ わかめスープ	豚丼 春雨サラダ、ももゼリー 味噌汁(かぶ・ねぎ)	冷やし中華 豆腐しゅうまい、オレンジ ヤクルト	枝豆ご飯、鶏の唐揚げ 海老マヨ、りんご 春雨スープ
おやつ	鯛焼き(カスタード) ブルーベリーヨーグルト	ももゼリー たまごボーロ	オレンジゼリー 枝豆スナック	小倉抹茶ゼリー まんじゅう	パンのかりんとう バナナプリン	コーヒゼリー 薄焼きせんべい	アイス(バナナ) アイス(チョコ)
夕食	ご飯、白身魚フライ じゃが芋ソテー、トマトサラダ 味噌汁(なす・えのき)	ご飯、豚肉のカレー焼き 冬瓜煮物、うぐいす豆 味噌汁(白菜・ねぎ)	ご飯、豚肉生姜焼き がんと煮、なす漬 味噌汁(もやし・長ねぎ)	ご飯、鮭南蛮漬け キャベツ炒め煮、かぶ漬 味噌汁(小松菜・麩)	ご飯、たらバター醤油焼き 海藻サラダ、ミックスフルーツ えのきのとろみスープ	ご飯、豚肉野菜巻き焼き ひじき煮、胡瓜漬 味噌汁(キャベツ・もやし)	ご飯、魚団子の野菜あん さつま揚げ煮物、白花豆 味噌汁(白菜・麩)
	10	11	12	13	14	15	16
朝食	ご飯、落とし卵中華あん オクラわさび醤油、佃煮のり 牛乳	ご飯、鮭みりん漬け焼き 納豆、梅干牛乳	ご飯、竹輪ときのこの卵とじ おかか和え、たいみそ 牛乳	ご飯、さばの塩焼き なめ草おろし、味のり 牛乳	ご飯、はんぺんの煮物 ラジウム卵、佃煮昆布 牛乳	ご飯、クリーム煮 温野菜、ふりかけ 牛乳	ご飯、スクランブルエッグ アボカド梅和え、たいみそ 牛乳
昼食	ご飯、たらのタルタル焼き アボカドサラダ、ミックスフルーツ コンソメスープ	生姜ご飯、ほっけ和風あん ごま和え、キウイ 味噌汁(大根・えのき)	肉そば ゆかり和え、卵豆腐 オレンジ	夏野菜カレー コーンクリームコロッケ 野菜サラダ、スイカ	ご飯、豚肉のしゃぶしゃぶ風 ピーナツ和え、あみ佃煮 味噌汁(かぶ・ねぎ)	親子丼 春雨サラダ、パイン缶 すまし汁(とろろ昆布)	ご飯、酢豚 ナムル、えびしゅうまい 杏仁豆腐
おやつ	ココアプリン 五家棒	甘夏ゼリー 黒糖蒸しパン	どら焼き 水羊羹	りんごゼリー 甘辛せんべい	ホットケーキ カスタードプリン	チョコケーキ チョコババロア	今川焼き あんみつ
夕食	ご飯、豚肉のくわ焼き しらす和え、かぶ漬 味噌汁(なめこ・豆腐)	ご飯、ミートボール アスパラサラダ、パイン缶 コーンスープ	ご飯、筑前煮 厚焼き卵、磯部和え 味噌汁(わかめ・もやし)	ご飯、ホキの磯部揚げ もずく酢、白花豆 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	ご飯、鶏ももステーキ 野菜サラダ、バナナ わかめスープ	ご飯、えびチリ トマト和え、南瓜しゅうまい 中華スープ	ご飯、あじの煮付け 和え物(胡瓜・もやし)、黒豆 味噌汁(わかめ・麩)
	17	18	19	20	21	22	23
朝食	ご飯、ほうれん草オムレツ じゃが芋ソテー炒め、佃煮のり ショア	ご飯、がんと煮 黒豆、ふりかけ 牛乳	ご飯、豆腐のイタコ炒め 刻みオクラ、たいみそ 牛乳	ご飯、ベーコン野菜炒め しそ和え、ふりかけ 牛乳	ご飯、山菜巾着煮 おかかマヨ和え、梅干 牛乳	ご飯、はんぺんの煮物 納豆、味のり 牛乳	ご飯、ウインナー温野菜添え が「ゲテラガ」、ふりかけ 牛乳
昼食	ご飯、豚肉の味噌炒め さつま揚げ煮物、ポン酢和え すまし汁(舞茸)	塩ラーメン 小松菜のお浸し、餃子 パインジュース	ご飯、たらの甘酢あん 野菜サラダ、キウイ ワントンスープ	ご飯、鶏ささみ梅肉あんかけ 大根の煮物、オレンジ すまし汁(花麩)	ソーセージカツ丼 茶碗蒸し、バナナ 味噌汁(白菜・油揚げ)	カレーうどん 胡瓜とわかめ和え、キウイ ヤクルト	三色丼 キャベツお浸し、オレンジ 豚汁
おやつ	白ごまプリン 醤油せんべい	フライドポテト コーヒゼリー	サブレ ブルーゼリー	アイス(チョコ) アイス(苺)	苺ミルクプリン クッキー	桃饅頭 抹茶プリン	はちみつヨーグルト 鯛焼き(カスタード)
夕食	ご飯、白身魚のソテー ツツナサラダ、洋ナシ缶 たまごスープ	ご飯、鶏肉の照り焼き マカロニサラダ、なす漬 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	ご飯、豚肉柳川風 南瓜そぼろあん、昆布佃煮 味噌汁(大根・わかめ)	ご飯、鮭タルタル焼き のり和え、桜大根漬 味噌汁(なめこ・ねぎ)	ご飯、さわらの幽庵焼き ポン酢和え、白花豆 味噌汁(えのき・なす)	ご飯、さばの香味だれ いんげん煮物、かぶ漬 味噌汁(玉ねぎ・しめじ)	ご飯、あじの生姜煮 もやしわさび和え、煮やっこ 味噌汁(大根・油揚げ)
	24	25	26	27	28	29	30
朝食	ご飯、卵とじ ポン酢和え、たいみそ 牛乳	ご飯、太刀魚西京焼き おかか和え、ふりかけ 牛乳	ご飯、つみれ煮込み 納豆、味のり 牛乳	ご飯、ウインナーソテー マカロニサラダ、ふりかけ ショア	ご飯、チーズオムレツ わさび和え、味のり 牛乳	ご飯、ソーセージ野菜炒め 納豆、しば漬 牛乳	ご飯、鮭照り焼き 生姜和え、ふりかけ 牛乳
昼食	ご飯、鶏ささみピーナツ味噌 ゆかり和え、べつたら漬 味噌汁(南瓜・ねぎ)	きのこご飯、鶏の香味だれ めかぶ和え、キウイ 味噌汁(なめこ・ねぎ)	ご飯、ホイコーロー トマトサラダ、洋ナシ缶 中華スープ	あんかけうどん 厚焼き卵、刻みオクラ オレンジ	カレーライス コーンサラダ、キウイ 春雨スープ	ご飯、かぼちゃコロッケ スリザチガ、ミックスフルーツ コーンスープ	ご飯、天ぷら盛り合わせ 梅肉和え、メロン すまし汁(とろろ昆布)
おやつ	レーズン蒸しパン マンゴプリン	アイス(ブルーベリー) アイス(苺)	枝豆スナック 黒ごまプリン	豆乳プリン パンのかりんとう	バナナババロア ホットケーキ	あんみつ 鯛焼き	シュークリーム 青りんごゼリー
夕食	ご飯、チンジャオロース 春雨サラダ、バナナ わかめスープ	ご飯、豚肉にんにく醤油焼き 野菜サラダ、たくあん漬 味噌汁(もやし・豆腐)	ご飯、豆腐の具沢山炒め 里芋とツツナの煮物、佃煮あみ 味噌汁(大根・麩)	ご飯、鯖の蒲焼き 青梗菜のお浸し、金時豆 すまし汁(そうめん)	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、鶏肉の中華あん 胡瓜中華和え、豆腐しゅうまい えのきスープ	ご飯、和風ハンバーグ じゃが芋ベーコン炒め、パイン缶 味噌汁(玉ねぎ・しめじ)
	31						
朝食	ご飯、豆腐のオイスター炒め かにかまの和え物、たいみそ 牛乳						
昼食	ご飯、ホキの竜田揚げ 野菜サラダ、バナナ コンソメスープ						
おやつ	ところてん 塩あられ						
夕食	ご飯、豚肉のスタミナ焼き さつま揚げ煮、キャベツ醤油和え 味噌汁(わかめ・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。