

ケアテル猪苗代 メニュー表

平成 26年 9月

	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6
朝食		ご飯、あじ塩焼き カリフラワーサラダ、梅干 牛乳	ご飯、ウインナー炒め ゆかり和え、ふりかけ 牛乳	ご飯、落とし卵中華あん いんげんごま和え、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、さば塩焼き ラジウム卵、ふりかけ 牛乳	ご飯、ポークビーンズ スパゲティサラダ、味のり ジョア
昼食		中華丼 胡瓜もやし和え、杏仁豆腐 わかめスープ	ご飯、麻婆豆腐 中華和え、マンゴープリン ワンタンスープ	ゆかりご飯、豚肉しゃぶしゃぶ風 もずく酢、キウイ 中華スープ	ご飯、鮭和風チーズ焼き 冷やしトマト、オレンジ 味噌汁(もやし・卵)	豚骨ラーメン 餃子、小松菜お浸し ヤクルト	ご飯、鶏肉の磯部焼き かぼちゃ煮め煮、キウイ 味噌汁(キャベツ・油揚げ)
おやつ		薄焼きせんべい 小倉抹茶ゼリー	かぼちゃ蒸しパン コーヒーゼリー	揚げまんじゅう バナナプリン	牛乳プリン 醤油せんべい	ビスケット いちごゼリー	ココアワッフル いちごヨーグルト
夕食		ご飯、豚肉の生姜焼き 野菜サラダ、黄桃缶 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ)	ご飯、たらこのバター焼き カニ卵焼き、ミックスフルーツ 味噌汁(白菜・油揚げ)	ご飯、白身魚のタルタル焼き 切り昆布煮、たくあん漬 味噌汁(豆腐・ねぎ)	ご飯、豚肉と車麩のうま煮 いんげん炒め、なす漬 味噌汁(絹さや・じゃが芋)	ご飯、ミートボール ツナサラダ、洋ナシ缶 味噌汁(里芋・いんげん)	ご飯、白身フライ 白菜煮浸し、おろし和え 味噌汁(ほうれん草・しめじ)
	7	8	9	10	11	12	13
朝食	ご飯、厚焼き卵野菜あん 昆布和え、ふりかけ 牛乳	ご飯、赤魚西京焼き 野菜ソテー、味のり 牛乳	ご飯、ポトフ アスパラベーコン、ふりかけ 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 ほうれん草和え、味のり 牛乳	ご飯、炒り卵 アロママリサラダ、ふりかけ 牛乳	ご飯、生揚げ煮物 スパゲティサラダ、たいみそ 牛乳
昼食	さんまの蒲焼き丼 茶碗蒸し、小松菜のお浸し 味噌汁(いんげん・牛蒡)	ご飯、豚肉のオysters炒め ナムル、パイン 春雨スープ	ご飯、白身魚ソテー ツナサラダ、ミックスフルーツ えのきのとろみスープ	ご飯、鮭野菜味噌焼き おかか和え、佃煮あみ 味噌汁(玉ねぎ・絹さや)	肉うどん かにしゅうまい、ごま和え バナナ	ご飯、かじきバター焼き ボン酢和え、キウイ 味噌汁(豆腐・ねぎ)	ビビンバ丼 オクラ和え、バナナ パインジュース
おやつ	どら焼き ココアプリン	塩あられ ブルーゼリー	今川焼き コーヒーゼリー	カステラパウンド プリン	サブレ ももゼリー	水羊羹 黒糖蒸しパン	五家棒 抹茶プリン
夕食	ご飯、鶏ささみ梅焼き ぜんまい煮物、白菜漬 すまし汁(とろろ昆布)	ご飯、蒸し鶏ごまだれ コーンサラダ、桜大根漬 味噌汁(しめじ・玉ねぎ)	ご飯、豚肉のスタミナ焼き キャベツ和え、胡瓜漬 味噌汁(大根・麩)	ご飯、鶏肉チリソース 中華和え、オレンジ 中華スープ	ご飯、甘辛肉団子 豆腐の田楽、かぶ漬 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	ご飯、豚肉野菜巻き焼き 青梗菜のお浸し、黒豆 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	ご飯、あじの黒酢照り焼き ちくわもやし炒め、ゆかり和え 味噌汁(小松菜・麩)
	14	15	16	17	18	19	20
朝食	ご飯、鮭みりん漬焼き なめ苺おろし、ふりかけ 牛乳	ご飯、卵とじ おかか和え、味のり 牛乳	ご飯、ツナ野菜炒め 納豆、ふりかけ ジョア	ご飯、炒り豆腐 ゆかり和え、味のり 牛乳	ご飯、ほっけ塩焼き いんげんおかか和え、たいみそ 牛乳	ご飯、ポトフ アロママリサラダ、ふりかけ 牛乳	ご飯、すもごり卵 コーンサラダ、味のり 牛乳
昼食	中華おこね、鶏肉磯辺焼き 煮浸し、オレンジ 中華スープ	山菜とろろそば 肉しゅうまい、野菜サラダ キウイフルーツ	太巻きいなり、炊き合わせ 3点盛り(鮭・ツナ・コウモリ) ほうれん草の和え物、梨	ご飯、豚肉野菜炒め 餃子、りんご 味噌汁(大根・わかめ)	ツナカレー カニサラダ、豆乳プリン オレンジジュース	ご飯、ホキ南蛮漬け 大根の煮物、洋ナシ缶 味噌汁(白菜・ごぼう)	ご飯、ミートローフ 海藻サラダ、オレンジ きのこスープ
おやつ	ところてん 甘辛せんべい	ココアワッフル オレンジゼリー	紅白まんじゅう	フライドポテト バナナパバロア	スナック枝豆 黒ごまプリン	シュークリーム 杏仁豆腐	チョコケーキ ココアプリン
夕食	ご飯、揚げだし豆腐 わかび和え、なす味噌煮 味噌汁(もやし・にら)	ご飯、カレイの野菜あん さつま揚げ煮、パイン缶 味噌汁(わかめ・ねぎ)	ご飯、キスフライ 野菜サラダ、みかん缶 すまし汁(舞茸・貝われ)	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、豚二郎炒め がんも煮、生姜和え 味噌汁(えのき・ねぎ)	ご飯、鶏照り焼き じゃが芋ベーコン炒め、ピーナッツ和え 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	ご飯、白身魚バター醤油焼き 五目煮、しば漬 味噌汁(じゃが芋・わかめ)
	21	22	23	24	25	26	27
朝食	ご飯、太刀魚西京焼き 和風和え、たいみそ 牛乳	ご飯、スクランブルエッグ 青梗菜のサラダ、ふりかけ 牛乳	ご飯、鮭粕漬焼き おかか和え、納豆 牛乳	ご飯、オムレツ スパゲティサラダ、ふりかけ 牛乳	ご飯、ちくわ味噌炒め 納豆、しば漬 牛乳	ご飯、ツナビーンズ わかび和え、たいみそ ジョア	ご飯、鮭みりん漬焼き 納豆、味のり 牛乳
昼食	親子丼 胡瓜もやし和え、黄桃缶 味噌汁(キャベツ・えのき)	わかめご飯、鯖竜田揚げ 大根生揚げ煮物、梨 すまし汁(花麩)	焼きそば カニクリームコロッケ、キウイ たまごスープ	ご飯、鮭和風チーズ焼き ほうれん草炒め、ミックスフルーツ 味噌汁(じゃが芋・わかめ)	ご飯、鶏肉きのこソース グリーンサラダ、パイン オニオンスープ	ロコモコ丼 キャベツとカニカマの和え物 オレンジ、青梗菜スープ	ご飯、ホイコーロー ナムル、オレンジ 春雨スープ
おやつ	カスタードプリン パンのかりんとう	たまごボーロ あんみつ	おはぎ	アイス(苺) アイス(チョコ)	小倉抹茶蒸しパン ヨーグルト(マーマレード)	鯛焼き(カスタード) 青りんごゼリー	ビスケット・ウエハース ブルーゼリー
夕食	ご飯、八宝菜 南瓜しゅうまい、桜大根漬 わかめスープ	ご飯、鶏肉ねぎ塩焼き 里芋煮ころがし、昆布佃煮 味噌汁(豆腐・なめこ)	ご飯、豆腐五目あん 磯部和え、みかん缶 味噌汁(大根・麩)	ご飯、鶏肉カレー焼き 大根煮物、胡瓜漬 味噌汁(白菜・しめじ)	ご飯、あじの香味だれ 中華和え、べったら漬 味噌汁(キャベツ・玉ねぎ)	ご飯、豚肉のすき焼き風 もずく酢、洋ナシ缶 味噌汁(里芋・ねぎ)	ご飯、鶏肉にんにく醤油焼き さつま揚げ炒り煮、金時豆 味噌汁(えのき・にら)
	28	29	30				
朝食	ご飯、ポトフ ふりかけ、ミックス缶 牛乳	ご飯、さつま揚げ炒め 納豆、味のり 牛乳	ご飯、ウインナー野菜ソテー おかか和え、ふりかけ 牛乳				
昼食	ご飯、とんかつ 茶碗蒸し、桜大根漬 味噌汁(里芋・ねぎ)	あんかけチャーハン カニコロッケ、バナナ ワンタンスープ	ご飯、豚肉の味噌焼き 海老しんじょう煮物、胡瓜漬 すまし汁(舞茸・貝われ)				
おやつ	バナナプリン 五家棒	バナナパバロア ホットケーキ	やわらかかりんとう 白ゴマプリン				
夕食	ご飯、豆腐の具沢山炒め ひじき煮、なす漬 味噌汁(南瓜・絹さや)	ご飯、ぶりの照り焼き 小松菜煮浸し、白菜漬 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	ご飯、白身魚フライ じゃが芋ソテー、生姜和え 味噌汁(なす・えのき)				

※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。