

ケアテル猪苗代 メニュー表

平成 27年 10月

	日	月	火	水	木	金	土
					1	2	3
朝食					ご飯、生揚げの煮物 キャベツマヨ和え、ふりかけ 野菜と果実ジュース	ご飯、さんま塩焼き なめ茸おろし、味のり 野菜と果実ジュース	ご飯、卵とし 梅肉和え、ふりかけ 野菜と果実ジュース
昼食					豚丼 ラジウム卵、ゆかり和え <b>こんにやく金平</b> けんちん汁	肉うどん えびしゅうまい、ほうれん草お浸し <b>ぜんまい煮物</b> ヤクルト	ご飯、カレイ野菜あん 春雨サラダ、たくあん漬 <b>とろろ</b> 味噌汁(南瓜・玉ねぎ)
おやつ					カスタードプリン シュークリーム	苺ミルクプリン ココアワッフル	青りんごゼリー もも饅頭
夕食					ご飯、蒸し鶏ごまだれソース 甘辛ごぼう、べったら漬 味噌汁(白菜・しめじ)	ご飯、たら治部煮 おかかマヨ和え、白花豆 味噌汁(もやし・油揚げ)	ご飯、豚肉カレー焼き 五目煮、わさび和え 味噌汁(なめこ・豆腐)
	4	5	6	7	8	9	10
朝食	ご飯、ツナ野菜炒め ラジウム卵、味のり 野菜と果実ジュース	ご飯、ほっけ塩焼き なすポン酢和え、ふりかけ 野菜と果実ジュース	ご飯、豆腐オイスター炒め スパゲティサラダ、味のり 野菜と果実ジュース	ご飯、生揚げ味噌炒め おかかマヨ和え、ふりかけ 野菜と果実ジュース	ご飯、はんぺんの煮物 納豆、梅干 野菜と果実ジュース	ご飯、ずもごり卵 わさび和え、味のり 野菜と果実ジュース	ご飯、たら西京焼き のり和え、ふりかけ 野菜と果実ジュース
昼食	ご飯、赤魚煮付け ベーコン炒め、たいみそ <b>とろろ</b> 味噌汁(ほうれん草・玉ねぎ)	醤油ラーメン 餃子、ほうれん草お浸し <b>自家製卵豆腐</b> ジョア	ゆかりご飯、鶏の唐揚げ 小松菜と麩の煮浸し、ツナサラダ <b>大根おろし</b> コンソメスープ	ご飯、鮭チーズ焼き マカロニサラダ、しば漬 <b>卵の花</b> 味噌汁(大根・油揚げ)	ご飯、豚肉スタミナ焼き 南瓜サラダ、豆腐しゅうまい <b>刻みおくら</b> 味噌汁(なめこ・ねぎ)	ご飯、鶏ささみ梅焼き 春雨サラダ、桜大根漬 <b>こんにやく金平</b> すまし汁(とろろ昆布)	ご飯、豚玉子煮 いんげんマヨ和え、白菜漬 <b>ぜんまい煮物</b> 味噌汁(かぶ・かぶ菜)
おやつ	スイーツポテト 2色ゼリー	お粥のココアケーキ 黒ごまプリン	バナナプリン えびせんべい	アイス(苺) アイス(ブルーベリー)	ブルーゼリー まんじゅう	南瓜蒸しパン マーメイドヨーグルト	クッキー 寒天黒蜜がけ
夕食	ご飯、ぎせい豆腐 豚と白菜の煮物、昆布マヨ和え 味噌汁(もやし・ねぎ)	ご飯、豚肉野菜巻焼き キャベツサラダ、あみ佃煮 味噌汁(玉ねぎ・油揚げ)	ご飯、たらバター醤油焼き 豚じゃが炒め、卵豆腐 味噌汁(キャベツ・玉ねぎ)	ご飯、鶏の南蛮漬け 胡瓜の酢の物、かぶ漬 味噌汁(里芋・ねぎ)	ご飯、さわら幽庵焼き 甘辛炒め、胡瓜漬 味噌汁(小松菜・麩)	ご飯、豚肉マヨネーズ炒め はんぺん磯辺揚げ、なす漬 味噌汁(しめじ・わかめ)	ご飯、さば竜田揚げ チキンサラダ、たくあん漬 味噌汁(キャベツ・玉ねぎ)
	11	12	13	14	15	16	17
朝食	ご飯、スクランブルエッグ マカロニサラダ、味のり 野菜と果実ジュース	ご飯、ほうれん草オムレツ ツナサラダ、ふりかけ 野菜と果実ジュース	ご飯、はんぺん煮物 納豆、味のり 野菜と果実ジュース	ご飯、あじ塩焼き わさび和え、ふりかけ 野菜と果実ジュース	ご飯、炒り豆腐 梅肉和え、味のり 野菜と果実ジュース	ご飯、鮭照り焼き スパゲティサラダ、ふりかけ 野菜と果実ジュース	ご飯、ベーコンスクランブルエッグ じゃが芋温サラダ、味のり 野菜と果実ジュース
昼食	ご飯、豚肉しゃぶしゃぶ風 トマトサラダ、かぶ漬 <b>ぜんまい煮物</b> 中華スープ	ご飯、ほっけから揚げ和風あん 南瓜そぼろあん、桜大根漬 <b>とろろ</b> 味噌汁(なめこ・豆腐)	ご飯、たらチリソース ナムル、胡瓜漬 <b>自家製卵豆腐</b> 春雨スープ	キーマカレー クリームコロッケ、ポテトサラダ <b>刻みおくら</b> コンソメスープ	五目うどん ラジウム卵、のり和え <b>卵の花</b> ヤクルト	ご飯、豚とキャベツの味噌炒め さつまいもと昆布煮 ほうれん草和え、大根おろし すまし汁(舞茸・貝われ)	ご飯、ホキの磯辺揚げ ツナサラダ、たくあん漬 <b>こんにやく金平</b> 白菜のスープ
おやつ	どら焼き バナナヨーグルト	チョコケーキ チョコパバロア	ココアプリン 黒糖蒸しパン	たまごボーロ 小倉抹茶ゼリー	柿	キウイゼリー 今川焼き	パンのかりんとう パナババロア
夕食	ご飯、あじ梅風味煮 ポン酢和え、金時豆 味噌汁(わかめ・麩)	ご飯、豚肉のくわ焼き 切干大根煮、あみ佃煮 味噌汁(里芋・ねぎ)	ご飯、鶏ももステーキ じゃが芋ツナ炒め、野菜サラダ コンソメスープ	ご飯、鮭ときのこ蒸し焼き トマトサラダ、たいみそ 味噌汁(卵・にら)	ご飯、あじフライ ささみサラダ、しば漬 味噌汁(大根・油揚げ)	ご飯、白身魚のソテー 野菜サラダ、なす漬 たまごスープ	ご飯、鶏ささみピーナッツ味噌 ゆかり和え、うぐいす豆 味噌汁(小松菜・玉ねぎ)
	18	19	20	21	22	23	24
朝食	ご飯、鮭みりん漬焼き わさび和え、ふりかけ 野菜と果実ジュース	ご飯、生揚げ甘辛炒め 納豆、梅干し 野菜と果実ジュース	ご飯、ツナ野菜炒め ラジウム卵、味のり 野菜と果実ジュース	ご飯、ほっけ塩焼き 納豆、梅干 野菜と果実ジュース	ご飯、肉豆腐 ゆかり和え、味のり 野菜と果実ジュース	ご飯、ウインナー野菜添え スパゲティサラダ、ふりかけ 野菜と果実ジュース	ご飯、オムレツ ピーナッツ和え、味のり 野菜と果実ジュース
昼食	ご飯、たら甘酢あん 野菜サラダ、桜大根漬 <b>ぜんまい煮物</b> ほうれん草スープ	チキンピラフ カニクリームコロッケ コンソメスープ、こんにやく金平 青梗菜スープ	栗ご飯 3点盛(7分・ねぎ塩鮭・豚リソ) かぶ煮物、ほうれん草和え 漬物、すまし汁(とろろ昆布)	きつねそば 肉しゅうまい、磯辺和え <b>自家製卵豆腐</b> ジョア	ご飯、鶏肉香味だれ おかかマヨ和え、白花豆 味噌汁(わかめ・麩)	三色丼 キャベツお浸し、コロッケ <b>卵の花</b> 味噌汁(ほうれん草・ねぎ)	ご飯、和風豚しゃぶ じゃが芋ツナ炒め マカロニサラダ、刻みおくら 味噌汁(なめこ・豆腐)
おやつ	薄焼きせんべい 抹茶プリン	もも饅頭 クラッシュゼリー	スイーツポテト	はちみつヨーグルト 甘辛せんべい	いもち りんごゼリー	アイス(チョコ) アイス(いちご)	カスタードプリン さつま芋蒸しパン
夕食	ご飯、豚肉柳川風 なすの味噌煮、佃煮昆布 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	ご飯、あじの蒲焼 ごぼう炒め、ささみマヨ和え 味噌汁(小松菜・麩)	ご飯、鶏肉カレー焼き ブロッコリーサラダ、あみ佃煮 味噌汁(えのき・白菜)	ご飯、鮭タルタル焼き 甘辛炒め、なす漬 味噌汁(なめこ・ねぎ)	ご飯、たらハーブ焼き ポテトサラダ、桜大根漬 味噌汁(白菜・しめじ)	ご飯、あじ生姜煮 卵豆腐、わさび和え 味噌汁(大根・油揚げ)	ご飯、キスフライ 海藻サラダ、しば漬 味噌汁(もやし・ねぎ)
	25	26	27	28	29	30	31
朝食	ご飯、ずもごり卵 小松菜胡麻和え、ふりかけ 野菜と果実ジュース	ご飯、さば塩焼き さつま芋サラダ、味のり 野菜と果実ジュース	ご飯、ウインナー炒め 納豆、梅干 野菜と果実ジュース	ご飯、豆腐オイスター炒め ラジウム卵、ふりかけ 野菜と果実ジュース	ご飯、ベーコンスクランブルエッグ 納豆、味のり 野菜と果実ジュース	ご飯、ポークビーンズ スパゲティサラダ、味のり 野菜と果実ジュース	ご飯、あじ塩焼き ブロッコリータルタル和え、ふりかけ 野菜と果実ジュース
昼食	ご飯、太刀魚和風チーズ焼き そうめんサラダ、たくあん漬 <b>刻みおくら</b> 味噌汁(かぶ・かぶ菜)	わかめご飯、鶏ねぎ塩焼き ブロッコリーサラダ、しば漬 <b>ぜんまい煮物</b> 味噌汁(キャベツ・えのき)	豚骨ラーメン 餃子、中華和え <b>こんにやく金平</b> ヤクルト	ご飯、ホキ竜田揚げおろし添え 炊き合わせ、ゆかり和え <b>とろろ</b> 味噌汁(なめこ・ねぎ)	ご飯、鮭野菜味噌焼き じゃが芋マヨマヨ和え <b>自家製卵豆腐</b> 、胡瓜漬 味噌汁(しめじ・玉ねぎ)	ご飯、豚肉生姜焼き もずく酢、かに卵巻き <b>大根おろし</b> 味噌汁(わかめ・麩)	ご飯、鶏のバター醤油焼き 甘酢和え、あみ佃煮 <b>卵の花</b> 味噌汁(大根・油揚げ)
おやつ	醤油せんべい 水羊羹	コーヒーゼリー カステラパウンド	ブルーベリーヨーグルト ドーナツ	たい焼き 杏仁豆腐	ココアワッフル 寒黒蜜がけ	お好み焼き クラッシュゼリー	黒ごまプリン えびせんべい
夕食	ご飯、鶏肉オイスター焼き れんこんの金平、なす漬 中華スープ	ご飯、豚肉と串麩のうま煮 もやし和え、金時豆 味噌汁(小松菜・しめじ)	ご飯、鶏ささみカツレツ 野菜サラダ、あみ佃煮 味噌汁(ほうれん草・麩)	ご飯、豚肉スタミナ焼き えびしゅうまい、桜大根漬 味噌汁(南瓜・玉ねぎ)	ご飯、鶏の照り焼き ツナサラダ、白菜漬 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	ご飯、たら野菜あん 小松菜の煮浸し、うぐいす豆 味噌汁(卵・えのき)	ご飯、エビフライ ベーコン炒め、コルスローサラダ 春雨スープ