

ケアテル猪苗代 メニュー表

平成 27年 11月

	日 1	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
朝食	ご飯、炒り卵 わさび和え、味のり 野菜と果実ジュース	ご飯、さば塩焼き 野菜ソテー、ふりかけ 野菜と果実ジュース	ご飯、ツナ野菜炒め 納豆、味のり 野菜と果実ジュース	ご飯、チーズオムレツ 温サラダ、ふりかけ 野菜と果実ジュース	ご飯、ポトフ アスパラベーコン、味のり 野菜と果実ジュース	ご飯、はんぺん煮物 納豆、梅干 野菜と果実ジュース	ご飯、ウインナー野菜ソテー スパゲティサラダ、ふりかけ 野菜と果実ジュース
昼食	ご飯、さわら幽庵焼き アロリーおおか和え 卵の花、桜大根漬 味噌汁(キャベツ・玉ねぎ)	ご飯、豚肉のオイスター炒め かにしゅうまい、かぶ漬 わかめスープ 刻みおくら	親子丼 胡瓜の梅肉和え、昆布豆 ぜんまいの煮物 けんちん汁	きのこご飯、鶏の竜田揚げ わかめ酢の物、白花豆 こんにゃくの金平 すまし汁(大根・ねぎ)	ご飯、豆腐の具沢山炒め 海藻サラダ、あみ佃煮 とろろ えのきスープ	カレーうどん 南瓜コロッケ、ゆかり和え 自家製卵豆腐 ショア	ご飯、鮭の香味だれ 小松菜白和え、しば漬 大根おろし 味噌汁(なめこ・ねぎ)
おやつ	ココアプリン どら焼き	ブルーゼリー 薄焼きせんべい	スイスロール 小倉抹茶ゼリー	黒糖蒸しパン 苺ミルクプリン	バナナケーキ キウイゼリー	柿	マーメレードヨーグルト 甘辛せんべい
夕食	ご飯、鶏の松風焼き ほうれん草お浸し、金時豆 すまし汁(舞茸・貝われ)	ご飯、えびチリソース コーンサラダ、たくあん漬 味噌汁(えのき・かぶ葉)	ご飯、さんまの蒲焼 ツナサラダ、なす漬 味噌汁(キャベツ・長ねぎ)	ご飯、カレイの煮付け ラッパム、ほうれん草辛子炒め 味噌汁(えのき・麩)	ご飯、白身魚フライ いんげん和え物、白菜漬 味噌汁(里芋・油揚げ)	ご飯、あじの甘酢照り焼き ごぼう炒め、アロリーわさび和え 味噌汁(かぶ葉・玉ねぎ)	ご飯、鶏の梅焼き 切干大根煮、うぐいす豆 味噌汁(キャベツ・えのき)
朝食	ご飯、8塩焼き 梅肉和え、味のり 野菜と果実ジュース	ご飯、ほうれん草オムレツ いんげんピーナッツ和え、ふりかけ 野菜と果実ジュース	ご飯、あじ塩焼き 納豆、味のり 野菜と果実ジュース	ご飯、ツナ野菜炒め マカロニサラダ、梅干 野菜と果実ジュース	ご飯、炒り豆腐 ボン酢和え、ふりかけ 野菜と果実ジュース	ご飯、すごもり卵 納豆、梅干 野菜と果実ジュース	ご飯、さんま塩焼き なめたけ和え、ふりかけ 野菜と果実ジュース
昼食	ご飯、たらボン酢ソテー 春菊の煮浸し、なす漬 大根おろし 味噌汁(わかめ・油揚げ)	ご飯、鶏肉の磯辺焼き もずく酢、佃煮昆布 卵の花 すまし汁(花麩)	山菜うどん ポテトサラダ、ほうれん草お浸し とろろ ヤクルト	ご飯、さば味噌煮 カニ卵巻き、白菜漬 刻みおくら 芋煮汁	かにチャーハン 餃子、春雨サラダ 杏仁豆腐 中華スープ	ご飯、ミートローフ マリネ、佃煮昆布 ぜんまいの煮物 コンソメスープ	ご飯、鶏とねぎの照り焼き ツナマヨ和え、あみ佃煮 自家製卵豆腐 すまし汁(とろろ昆布)
おやつ	寒天黒蜜かけ パンのかりんとう	豆腐ドーナツ カスタードプリン	手作りまんじゅう ふくらおはぎ	りんご	枝豆スナック はちみつヨーグルト	牛乳かん さつま芋茶巾絞り	小倉抹茶蒸しパン バナナプリン
夕食	ご飯、豚肉しゃぶしゃぶ風 マカロニサラダ、たくあん漬 味噌汁(白菜・しめじ)	ご飯、ホキのけんちん焼き 揚げなす、わさびマヨ和え 味噌汁(もやし・ニラ)	ご飯、鶏肉のカレー焼き スパゲティソテー、ツナサラダ コーンスープ	ご飯、豚肉スタミナ焼き ナムル、桜大根漬 えのきスープ	ご飯、カレイ野菜あん さきまヨ和え、昆布豆 味噌汁(わかめ・麩)	ご飯、さわらおろし煮 ひじき煮、たらこ 味噌汁(南瓜・ねぎ)	ご飯、鮭ときのご蒸し焼き じゃが芋ベーコン炒め、しば漬 味噌汁(なめこ・ねぎ)
朝食	ご飯、ウインナー温野菜添え ボン酢和え、味のり 野菜と果実ジュース	ご飯、ほっけ塩焼き マカロニサラダ、ふりかけ 野菜と果実ジュース	ご飯、ほうれん草オムレツ もやし和え、味のり 野菜と果実ジュース	ご飯、生揚げ炒め煮 納豆、梅干 野菜と果実ジュース	ご飯、ポトフ ベーコン炒め、ふりかけ 野菜と果実ジュース	ご飯、落とし卵中華あん 納豆、味のり 野菜と果実ジュース	ご飯、炒り豆腐 ブロックリーサラダ、ふりかけ 野菜と果実ジュース
昼食	ご飯、さばカレー煮 のり和え、胡瓜漬 こんにゃくの金平 味噌汁(わかめ・玉ねぎ)	ソースカツ丼 茶碗蒸し ブロックリー和え、大根おろし 味噌汁(ほうれん草・麩)	ご飯、麻婆豆腐 えびしゅうまい、コーンサラダ 卵の花 中華スープ	塩ラーメン 餃子、ピーナッツ和え とろろ ショア	ご飯、たら甘酢あん ナムル、あみ佃煮 ぜんまいの煮物 白菜スープ	ご飯、鶏の香味だれ キャベツ和え、しば漬 こんにゃくの金平 味噌汁(大根・油揚げ)	ご飯、チンジャオロース コーンクリームコロッケ 刻みおくら、桜大根漬 えのきスープ
おやつ	お粥のアイス 甘辛せんべい	コーヒーゼリー 南瓜蒸しパン	チョコケーキ チョコババロア	もも饅頭 抹茶プリン	りんご	たいやき(カスタード) ブルーベリーヨーグルト	水羊羹 ナッツクッキー
夕食	ご飯、鶏のオイスター焼き アスパラベーコン、海藻サラダ 春雨スープ	ご飯、たらタルタル焼き えびしんじょう煮、桜大根漬 味噌汁(なめこ・ねぎ)	ご飯、太刀魚西京焼き わさび和え、白花豆 味噌汁(かぶ葉・しめじ)	ご飯、豚のすきやき風 ポテトサラダ、たいみそ 味噌汁(もやし・ねぎ)	ご飯、鮭の照り焼き いんげんごま和え、たくあん漬 味噌汁(キャベツ・えのき)	ご飯、赤魚煮付け 甘辛炒め、わさび和え 味噌汁(なめこ・ねぎ)	ご飯、あじバター醤油焼き たらこ炒め、卵豆腐 味噌汁(かぶ・かぶ葉)
朝食	ご飯、生揚げ炒め煮 キャベツマヨ和え、梅干 野菜と果実ジュース	ご飯、チーズオムレツ ほうれん草和え、ふりかけ 野菜と果実ジュース	ご飯、あじ塩焼き 納豆、味のり 野菜と果実ジュース	ご飯、鶏と大根の煮物 小松菜おかまヨ和え、ふりかけ 野菜と果実ジュース	ご飯、すごもり卵 中華和え、味のり 野菜と果実ジュース	ご飯、炒り豆腐 いんげんマヨ和え、梅干 野菜と果実ジュース	ご飯、ポトフ スパゲティサラダ、ふりかけ 野菜と果実ジュース
昼食	ご飯、さばみん漬焼き ピーナッツ和え、昆布豆 卵の花 味噌汁(白菜・油揚げ)	焼き豚チャーハン 肉まんじゅう、コーンサラダ ぜんまいの煮物 わかめスープ	ご飯、鶏の梅焼き 海藻サラダ、かぶ漬 自家製卵豆腐 味噌汁(かぶ葉・えのき)	ご飯、デミハンバーグ スパゲティソテー フレンチサラダ、桜大根漬 コーンスープ	シーフードカレー メンチカツ、南瓜サラダ 刻みおくら ヤクルト	ご飯、ホキ磯辺揚げ さつま芋と昆布煮、胡瓜漬 とろろ 味噌汁(白菜・えのき)	ツナサラダ、昆布豆 こんにゃくの金平 味噌汁(わかめ・玉ねぎ)
おやつ	ココアプリン えびせんべい	今川焼き パナババロア	ココアワッフル いちごヨーグルト	クラッシュゼリー お好み焼き	レーズン蒸しパン 牛乳かん	バナナプリン いもち	ホットケーキ 2色ゼリー
夕食	ご飯、豚肉と串麩のうま煮 青梗菜白和え、なす漬 すまし汁(えのき・ねぎ)	ご飯、蒸し鶏のごまソース 春雨サラダ、あみ佃煮 味噌汁(もやし・しめじ)	ご飯、スパニッシュオムレツ アスパラベーコン、ブロックリーサラダ コンソメスープ	ご飯、豚肉にく醤油焼き 豆腐となす田楽、梅肉和え すまし汁(舞茸・貝われ)	ご飯、カレイ生姜煮 甘辛炒め、わかめの酢の物 味噌汁(なめこ・ねぎ)	ご飯、和風豚しゃぶ ごぼう炒め煮、たくあん漬 味噌汁(もやし・油揚げ)	ご飯、鶏の照り焼き 切干大根煮、かぶ漬 すまし汁(そうめん)
朝食	ご飯、はんぺんの煮物 納豆、味のり 野菜と果実ジュース	ご飯、鮭の塩焼き いんげんピーナッツ和え、味のり 野菜と果実ジュース					
昼食	ご飯、鶏の和風チーズ焼き マカロニサラダ、桜大根漬 こんにゃくの金平 大根スープ	そば 天ぷら盛り合わせ 卵の花 とろろ、うぐいす豆					
おやつ	黒ごまプリン フライドポテト	スイスロール りんごヨーグルト					
夕食	ご飯、カレイ野菜あん 生揚げ炒め煮、白花豆 味噌汁(白菜・麩)	ご飯、豚肉生姜焼き ごぼう炒め、ゆかり和え 味噌汁(かぶ葉・もやし)					

※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。