

ケアテル猪苗代 メニュー表

平成 27年 12月

	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4	5
朝食			ご飯、豆腐オイスター炒め フロッコリー・ボン酢和え、ふりかけ 野菜と果実ジュース	ご飯、ちくわ味噌炒め 納豆、梅干 野菜と果実ジュース	ご飯、さんま塩焼き アスパラ炒め、ふりかけ 野菜と果実ジュース	ご飯、すこもり卵 納豆、たいみそ 野菜と果実ジュース	ご飯、炒り豆腐 マカロニサラダ、味のり 野菜と果実ジュース
昼食			豚丼 ラジウム卵、キャベツサラダ ぜんまいの煮物 味噌汁(なめこ・長ねぎ)	枝豆ご飯、鶏のカレー焼き じゃが芋オーロソース 自家製卵豆腐、しば漬 味噌汁(ほうれん草・油揚げ)	豚骨ラーメン 小籠包、おかかマヨ和え 大根おろし ショア	ご飯、豚肉スタミナ焼き なす味噌煮、キャベツ和え 刻みおくら 味噌汁(大根・えのき)	ご飯、鮭のねぎ塩焼き かぶの煮物、桜大根漬 とろろ 味噌汁(白菜・かぶ葉)
おやつ			パンのかりんとう コーヒーゼリー	カスタードプリン 醤油せんべい	小倉抹茶ゼリー お粥のココアケーキ	さつま芋蒸しパン クラッシュゼリー	手作りのまんじゅう 水羊羹
夕食			ご飯、たらハーブ焼き 炊き合わせ、もずく酢 味噌汁(小松菜・油揚げ)	ご飯、鮭南蛮漬け たらこ炒め、胡瓜漬 味噌汁(白菜・しめじ)	ご飯、豚肉野菜巻き焼き ひじき煮、たくあん漬 味噌汁(キャベツ・もやし)	ご飯、白身魚タルタル焼き カニ卵焼き、海藻サラダ コンソメスープ	ご飯、チキンのピカタ かにしゅうまい、フロッコリーサラダ わかめスープ
	6	7	8	9	10	11	12
朝食	ご飯、ウインナー温野菜添え じゃが芋ベーコン炒め、梅干 野菜と果実ジュース	ご飯、きのこ卵とじ ボン酢和え、ふりかけ 野菜と果実ジュース	ご飯、ほっけ塩焼き 納豆、味のり 野菜と果実ジュース	ご飯、ウインナー野菜ソテー 野菜サラダ、ふりかけ 野菜と果実ジュース	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、チーズオムレツ ツナキャベツ炒め、ふりかけ 野菜と果実ジュース	ご飯、鮭塩焼き のり和え、梅干 野菜と果実ジュース
昼食	ご飯、豚肉とキャベツの炒め物 大根の煮物、小松菜おかかマヨ和え とろろ すまし汁(舞茸・貝われ)	ご飯、麻婆豆腐 ツナサラダ、たくあん漬 ぜんまいの煮物 ワンタンスープ	キーマカレー クリームコロッケ、アスパラサラダ 卵の花 コンソメスープ	かき揚げうどん 卵豆腐、胡瓜の酢の物 こんにゃくの金平 ショア	ご飯、ホキの磯辺揚げ 肉じゃが、しば漬 刻みおくら 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	ご飯、あじの蒲焼き 南瓜のそぼろあん、胡瓜漬 大根おろし 味噌汁(卵・ねぎ)	ご飯、酢豚 ナムル、えびしゅうまい 自家製卵豆腐 白菜スープ
おやつ	さつま芋の茶巾絞 塩あられ	枝豆スナック バナラバパロア	南瓜蒸しパン ココアプリン	青りんごゼリー 鯛焼き	豆腐ドーナツ マーメイドヨーグルト	抹茶プリン ビスケット	寒天黒蜜がけ シュークリーム
夕食	ご飯、カレイの煮付け 磯辺和え、白花豆 味噌汁(わかめ・麩)	ご飯、さわら甘酢照り焼き 大根の金平、梅肉和え 味噌汁(里芋・ねぎ)	ご飯、たらちりソース 春雨サラダ、桜大根漬 青梗菜のスープ	ご飯、豚肉のくわ焼き 蓮根といんげん炒め、なす漬 味噌汁(ほうれん草・玉ねぎ)	ご飯、鶏ももステーキ 野菜サラダ、昆布豆 大根スープ	ご飯、豚二郎炒め カレーコロッケ、ほうれん草和え 味噌汁(しめじ・玉ねぎ)	ご飯、鶏の照り焼き 小松菜の煮浸し、うぐいす豆 味噌汁(大根・わかめ)
	13	14	15	16	17	18	19
朝食	ご飯、すこもり卵 スパゲティサラダ、ふりかけ 野菜と果実ジュース	ご飯、ウインナー野菜ソテー 温サラダ、味のり 野菜と果実ジュース	ご飯、ツナ野菜炒め 納豆、梅干 野菜と果実ジュース	ご飯、クリーム煮 コーンサラダ、ふりかけ 野菜と果実ジュース	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、ウインナー野菜炒め 中華和え、梅干 野菜と果実ジュース	ご飯、ミートボール ベーコン炒め、ふりかけ 野菜と果実ジュース
昼食	ご飯、かじぎの梅焼き 甘辛炒め、桜大根漬 フロッコリービーナッツ和え 味噌汁(白菜・わかめ)	麦ご飯、さば味噌煮 小松菜のお浸し、しば漬 とろろ 豚汁	ご飯、鶏バター醤油焼き 海藻サラダ、昆布佃煮 こんにゃくの金平 味噌汁(大根・油揚げ)	ご飯、豚のオイスター炒め はんぺんの磯辺揚げ 生姜和え、白花豆 味噌汁(なめこ・豆腐)	えびピラフ 白身魚のポテトグラタン アスパラサラダ、ゆどうゼリー コンソメスープ	肉そば ラジウム卵、卵の花 キャベツ磯辺和え ヤクルト	ご飯、鶏のからあげ 白菜の煮浸し、あみ佃煮 大根おろし 味噌汁(キャベツ・油揚げ)
おやつ	とら焼き 牛乳かん	はちみつヨーグルト ホットケーキ	コーヒーゼリー ナッツクッキー	チョコケーキ チョコバナパロア	カスタードプリン えびせんべい	フライドポテト 黒ごまプリン	お好み焼き 2色ゼリー
夕食	ご飯、豚肉しゃぶしゃぶ風 海老しんじょう煮、もずく酢 味噌汁(なめこ・ねぎ)	ご飯、チーズささみフライ 野菜サラダ、あみ佃煮 味噌汁(かぶ葉・油揚げ)	ご飯、鮭南蛮漬け 生揚げ味噌煮、おかか和え 味噌汁(もやし・ねぎ)	ご飯、たらちりソース ゆず大根の炒り煮、えのきのわかび和え すまし汁(舞茸・貝われ)	ご飯、鶏カツリツ マカロニサラダ、桜大根漬 中華スープ	ご飯、さばのカレー煮 ポテトサラダ、しば漬 味噌汁(小松菜・麩)	ご飯、鮭ときのこ照り焼き ささみサラダ、たくあん漬 味噌汁(ニラ・たまご)
	20	21	22	23	24	25	26
朝食	ご飯、あじの塩焼き ゆかり和え、味のり 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、生揚げ炒め煮 えのきの和え物、味のり 野菜と果実ジュース	ご飯、鮭の照り焼き スパゲティサラダ、ふりかけ 野菜と果実ジュース	ご飯、ウインナー野菜ソテー 納豆、味のり 野菜と果実ジュース	ご飯、さばみりん漬焼き のり和え、ふりかけ 野菜と果実ジュース	ご飯、炒り豆腐 ツナマヨ和え、味のり 野菜と果実ジュース
昼食	ご飯、豚肉のくわ焼き ひじき煮、小松菜のおかかマヨ和え 大根おろし 味噌汁(白菜・しめじ)	醤油ラーメン 餃子、ほうれん草のお浸し ぜんまいの煮物 ショア	クリスマス献立	わかめと胡瓜のボン酢和え 里芋の味噌煮、うぐいす豆 味噌汁(小松菜・油揚げ)	ご飯、ミートローフ マリネ、あみ佃煮 こんにゃくの金平 ワンタンスープ	ご飯、豚肉生姜焼き 生揚げとこんにゃくの田楽 そうめんサラダ、とろろ 味噌汁(さつま芋・ねぎ)	ご飯、鮭野菜味噌焼き カニ卵焼き、胡瓜漬 刻みおくら 味噌汁(大根・しめじ)
おやつ	薄焼きせんべい 豆乳プリン	レーズン蒸しパン 苺ミルクプリン	クリスマスケーキ 〜ヴッシュドノエル〜	ブルーゼリー 鯛焼き(カスタード)	スイスロール 白ごまプリン	雑煮	抹茶プリン 甘辛せんべい
夕食	ご飯、赤魚の煮付け さつま揚げの炒り煮、生姜和え 味噌汁(大根・油揚げ)	ご飯、鮭の竜田揚げ れんこんの金平、野菜サラダ すまし汁(かぶ・ねぎ)	ご飯、豆腐の五目あん 冬至南瓜、かぶ漬 味噌汁(キャベツ・玉ねぎ)	ご飯、豚肉柳川風 わさびマヨ和え、たくあん漬 味噌汁(なめこ・ねぎ)	ご飯、蒸したらごまソース ごぼう炒め、しば漬 味噌汁(卵・わかめ)	ご飯、鶏のオイスター焼き たらこ炒め、おかか和え 味噌汁(ほうれん草・麩)	ご飯、豚肉野菜巻き焼き ほうれん草お浸し、昆布豆 味噌汁(白菜・油揚げ)
	27	28	29	30	31		
朝食	ご飯、ウインナー温野菜添え マカロニサラダ、梅干 野菜と果実ジュース	ご飯、鮭粕漬け焼き 納豆、味のり 野菜と果実ジュース	ご飯、はんぺんの煮物 キャベツごま和え、ふりかけ 野菜と果実ジュース	ご飯、炒り豆腐 ツナサラダ、味のり 野菜と果実ジュース	ご飯、ほうれん草オムレツ ツナじゃがサラダ、ふりかけ 野菜と果実ジュース		
昼食	ご飯、蒸し鶏野菜あん ふろふき大根、白花豆 ほうれん草の和風和え すまし汁(舞茸・三つ葉)	ご飯、ホキの香味揚げ 中華和え、しば漬 自家製卵豆腐 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	焼きそば ちくわの磯辺揚げ 野菜サラダ、大根おろし 中華スープ	ご飯、肉野菜炒め ゆかり和え、あみ佃煮 ぜんまいの煮物 味噌汁(小松菜・麩)	ご飯、鶏肉の梅焼き 野菜サラダ、たいみそ 卵の花 味噌汁(わかめ・大根)		
おやつ	ブルーベリーヨーグルト ビスケット	カステラパウンド キウイゼリー	もも饅頭 バナラバパロア	クラッシュゼリー 醤油せんべい	みかん		
夕食	ご飯、豚肉オイスター炒め えのきの酢の物、なす漬 味噌汁(わかめ・卵)	ご飯、八宝菜 肉まんじゅう、桜大根漬 春雨スープ	ご飯、あじのハーブ焼き ささみマヨ和え、胡瓜漬 味噌汁(白菜・えのき)	ご飯、鮭のクリーム煮 南瓜コロッケ、春雨サラダ コンソメスープ	年越しそば えび天、卵豆腐 ほうれん草のお浸し、ヤクルト		