

ケアテル猪苗代 メニュー表

平成 27年 4月

	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	4
朝食				ご飯、ほっけ塩焼き ブロックリー和え、ふりかけ 野菜と果実ジュース	ご飯、ウインナーソーテー マカロニサラダ、味のり 野菜と果実ジュース	ご飯、はんぺん煮物 納豆、しば漬 野菜と果実ジュース	ご飯、炒り卵ウインナー添え スパゲティサラダ、味のり 野菜と果実ジュース
昼食				塩ラーメン 餃子、ピーナッツ和え ヤクルト	三色丼 ほうれん草お浸し、オレンジ 豚汁	カレーうどん ブロックリーサラダ、キウイ ジョア	わかめご飯、鮭タルタル焼き 大根煮物、うぐいす豆 味噌汁(なめこ・ねぎ)
おやつ				バナナプリン ココアワッフル	ビスケット コーヒーゼリー	スイートポテト ウエハース	どら焼き ココアプリン
夕食				ご飯、エビフライ 甘辛ごぼう、佃煮あみ 味噌汁(ニラ・卵)	ご飯、さば照り焼き 白菜と生揚げ炒め、かぶ漬 味噌汁(小松菜・玉ねぎ)	ご飯、あじ香味だれ 青梗菜白和え、桜大根漬 味噌汁(キャベツ・わかめ)	ご飯、鶏肉オイスター焼き ゆかり和え、たくあん漬 味噌汁(かぶ・かぶ菜)
	5	6	7	8	9	10	11
朝食	ご飯、太刀魚西京焼き 和風和え、たいみそ 野菜と果実ジュース	ご飯、スクランブルエッグ 野菜サラダ、納豆 野菜と果実ジュース	ご飯、鮭粕漬け焼き おかか和え、味のり 野菜と果実ジュース	ご飯、ほうれん草オムレツ 納豆、梅干 野菜と果実ジュース	ご飯、さんま塩焼き 中華和え、味のり 野菜と果実ジュース	ご飯、つみれ煮込み 納豆、しば漬 野菜と果実ジュース	ご飯、ツナビーンズ わさびマヨ和え、味のり 野菜と果実ジュース
昼食	天津飯 中華和え、杏仁豆腐 春雨スープ	五目ごはん、ホキ唐揚げ 南瓜そぼろあん、キウイ すまし汁(花麩)	ご飯、鶏肉ささみカツレツ ブロックリーサラダ、オレンジ コンソメスープ	ご飯、たら和風チーズ焼き 刻みオクラ、あみ佃煮 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	豚骨ラーメン 餃子、おかか和え ヤクルト	ご飯、ホイコーロー ブロックリーサラダ、オレンジ たまごスープ	ロコモコ丼 キャベツ和え、バナナ 青梗菜スープ
おやつ	たまごボーロ いちごヨーグルト	お粥のアイスクリーム えびせんべい	お好み焼き 苺ミルクプリン	パンのかりんとう 青りんごゼリー	黒ごまプリン 黒糖蒸しパン	クラッシュゼリー 薄焼きせんべい	ウエハース カスタードプリン
夕食	ご飯、八宝菜 肉しゅうまい、桜大根漬 えのきスープ	ご飯、鶏のみそ焼き マカロニサラダ、昆布豆 味噌汁(じゃが芋・ねぎ)	ご飯、豆腐五目あん 中華くらげ、たらこ 味噌汁(麩・えのき)	ご飯、豚肉カレー焼き ポテトサラダ、かぶ漬 味噌汁(なめこ・豆腐)	ご飯、ミートローフ サラダ(ほうれん草、ぶどうゼリー) コーンスープ	ご飯、鮭きのこ蒸し 卵の花、桜大根漬 味噌汁(ニラ・玉ねぎ)	ご飯、さば煮付け ピーナッツ和え、たくあん漬 味噌汁(里芋・しめじ)
	12	13	14	15	16	17	18
朝食	ご飯、炒り卵 ブロックリーサラダ、ふりかけ 野菜と果実ジュース	ご飯、生揚げ炒め のり、和え、たいみそ 野菜と果実ジュース	ご飯、ベーコン野菜炒め 納豆、味のり 野菜と果実ジュース	ご飯、さばみりん漬焼 なめ草おろし、ふりかけ 野菜と果実ジュース	ご飯、ソーセージ野菜炒め 納豆、おかかマヨ和え 野菜と果実ジュース	ご飯、炒り豆腐 いんげんごま和え、味のり 野菜と果実ジュース	ご飯、鮭塩焼き スパゲティサラダ、梅干 野菜と果実ジュース
昼食	ご飯、かじきバター焼き 切干大根炒り煮、昆布佃煮 味噌汁(豆腐・ねぎ)	豚丼 ラジウム卵、昆布豆 けんちん汁	山菜とろろそば 厚焼き卵、わさび和え ヤクルト	ご飯、豚肉生姜焼き ツナサラダ、たくあん漬 味噌汁(ほうれん草・油揚げ)	カレーライス アスパラサラダ、コロケ ジョア	ご飯、麻婆なす 中華くらげ、杏仁豆腐 ワンタンスープ	ご飯、鶏にんにく醤油焼き かにしゅうまい、ほうれん草サラダ わかめと卵スープ
おやつ	抹茶プリン 鯛焼き(カスタード)	フライドポテト バナナババロア	コーンフレーク クラッシュゼリー	チョコケーキ チョコババロア	小倉抹茶ゼリー いももち	ホットケーキ ココアプリン	クッキー コーヒーゼリー
夕食	ご飯、豚肉野菜巻き焼き ボン酢和え、かぶ漬 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	ご飯、あじおろし煮 ちくわもやし炒め、ゆかり和え 味噌汁(麩・小松菜)	ご飯、鮭竜田揚げ 南瓜サラダ、べったら漬 味噌汁(白菜・えのき)	ご飯、たらポン酢ソーテー 青梗菜白和え、あみ佃煮 味噌汁(もやし・ニラ)	ご飯、鶏肉磯辺焼き えびしんじょう煮、なす漬 味噌汁(えのき・かぶ菜)	ご飯、たら磯辺揚げ ブロックリーサラダ、しば漬 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	ご飯、豚肉しゃぶしゃぶ風 五目煮、桜大根漬 味噌汁(白菜・しめじ)
	19	20	21	22	23	24	25
朝食	ご飯、ポトフ ブロックリーサラダ、味のり 野菜と果実ジュース	ご飯、すごもり卵 ゆかり和え、ふりかけ 野菜と果実ジュース	ご飯、たら西京焼き なめたけおろし、味のり 野菜と果実ジュース	ご飯、きのこスクランブル ツナサラダ、納豆 野菜と果実ジュース	ご飯、鮭みりん漬焼き ピーナッツ和え、味のり 野菜と果実ジュース	ご飯、チーズオムレツ じゃが芋ツナ炒め、ふりかけ 野菜と果実ジュース	ご飯、ベーコン野菜炒め ラジウム卵、ふりかけ 野菜と果実ジュース
昼食	ご飯、あじ南蛮漬け 甘辛炒め、べったら漬 味噌汁(白菜・油揚げ)	あんかけうどん ボン酢和え、卵豆腐 パインジュース	かきあげ丼 わさび和え、桜大根漬 豚汁	ご飯、肉じゃが 大根の金平、なす漬 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	ご飯、鶏チリソース たまごサラダ、胡瓜漬 春雨スープ	竹の子ごはん、さわらぬ麻焼 がんもといき煮、白菜漬 すまし汁(卵豆腐・三つ葉)	ご飯、かれい煮付け ささみ和え、うぐいす豆 味噌汁(じゃが芋・油揚げ)
おやつ	黒ごまプリン 桃饅頭	バナナケーキ 水羊羹	カスタードプリン カステラパウンド	クラッシュゼリー 甘辛せんべい	野菜チップス いちごヨーグルト	ウエハース バナナババロア	アイスクリーム ぬれせんべい
夕食	ご飯、鶏肉のピカタ コールスローサラダ、佃煮昆布 わかめスープ	ご飯、豚肉みそ焼き さつま芋サラダ、あみ佃煮 すまし汁(舞茸・貝われ)	ご飯、鶏唐揚げ ナムル、たくあん漬 たまごスープ	ご飯、さば照り焼き ひじき煮、あみ佃煮 味噌汁(小松菜・麩)	ご飯、豆腐具沢山炒め 中華和え、しば漬 味噌汁(ほうれん草・えのき)	ご飯、豚肉オイスター炒め いんげん和え、べったら漬 味噌汁(かぶ・かぶ菜)	ご飯、ピザ風ハンバーグ マカロニサラダ、佃煮昆布 コーンスープ
	26	27	28	29	30		
朝食	ご飯、落し卵中華あん オクラ和え、梅びしお 野菜と果実ジュース	ご飯、野菜の卵とじ ブロックリー和え、味のり 野菜と果実ジュース	ご飯、ほっけ塩焼き のり、和え、ふりかけ 野菜と果実ジュース	ご飯、はんぺん煮物 納豆、マカロニサラダ 野菜と果実ジュース	ご飯、ウインナー炒め じゃが芋コンソメ煮、ふりかけ 野菜と果実ジュース		
昼食	ご飯、さんまハーブ焼き ブロックリーサラダ、桜大根漬 たまごスープ	ゆかりご飯、鶏とねぎ照り焼き 炊き合わせ、ポテトサラダ すまし汁(麩・そうめん)	キーマカレー 野菜サラダ、甘夏ゼリー わかめスープ	醤油ラーメン 餃子、ほうれん草お浸し ジョア	枝豆ご飯、豚しゃぶしゃぶ風 海老しんじょう煮、ボン酢和え 味噌汁(キャベツ・油揚げ)		
おやつ	ブルーゼリー ビスケット	パンのかりんとう 抹茶プリン	ドーナツ バナナプリン	お好み焼き はちみつヨーグルト	揚げまんじゅう クラッシュゼリー		
夕食	ご飯、筑前煮 豆腐田楽、なす漬 味噌汁(白菜・もやし)	ご飯、たらタルタル焼き なす味噌煮、たくあん漬 味噌汁(ほうれん草・しめじ)	ご飯、豚肉スタミナ焼き キャベツマヨ和え、たらこ 味噌汁(なめこ・ねぎ)	ご飯、鮭南蛮漬け 南瓜サラダ、昆布佃煮 味噌汁(小松菜・油揚げ)	ご飯、あじ蒲焼き ぜんまい煮物、白菜漬 すまし汁(とろろ昆布)		

※メニューは変更になる場合があります。ご了承下さい。裏面は栄養たよりになりますのでご覧下さい。