

ケアテル猪苗代 メニュー表

平成 27年 5月

| | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-----|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | 1 | 2 |
| 朝食 | | | | | | ご飯、ツナ野菜炒め おかか和え、味のり 野菜と果実ジュース | ご飯、すごもり卵 納豆、梅干し 野菜と果実ジュース |
| 昼食 | | | | | | しそ梅ご飯 3点盛り、竹の子煮物 ポテトサラダ、しば漬 | ご飯、鶏肉野菜あん ツナサラダ、桜大根漬 コンソメスープ |
| おやつ | | | | | | シュークリーム スイートポテト | えびせんべい 黒ごまプリン |
| 夕食 | | | | | | ご飯、豚肉にんにく醤油焼き 卵の花、たくあん漬 味噌汁(もやし・ねぎ) | ご飯、さば味噌煮 かぶ煮物、あみ佃煮 味噌汁(大根・油揚げ) |
| | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 朝食 | ご飯、炒り卵 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 納豆、味のり 野菜と果実ジュース | ご飯、ポトフ ツナサラダ、ふりかけ 野菜と果実ジュース | ご飯、落とし卵中華あん 温サラダ、ふりかけ 野菜と果実ジュース | ご飯、さば塩焼き 納豆、味のり 野菜と果実ジュース | ご飯、鮭粕漬け焼き おかか和え、梅干 野菜と果実ジュース | ご飯、ソーセージ野菜炒め マカロニサラダ、ふりかけ 野菜と果実ジュース |
| 昼食 | ご飯、チンジャオロース ブロッコリーサラダ、白菜漬 ほうれん草スープ | 親子丼 梅肉和え、南瓜しゅうまい 味噌汁(なめこ・ねぎ) | ご飯、キスフライ 茶碗蒸し、もずく酢 すまし汁(とろろ昆布) | ご飯、豚とキャベツ味噌炒め 炊き合わせ、ポン酢和え 味噌汁(もやし・ねぎ) | 肉うどん はんぺん磯辺揚げ、ゆかり和え ジョア | ご飯、和風ハンバーグ 南瓜サラダ、あみ佃煮 味噌汁(キャベツ・わかめ) | ご飯、鶏肉きのこソース 里芋そぼろあん、昆布佃煮 味噌汁(ほうれん草・卵) |
| おやつ | 枝豆スナック りんごヨーグルト | コーヒーゼリー ウエハース | クラッシュゼリー いもち | たまごボーロ バナナパバロア | 黒糖蒸しパン ココアプリン | お粥のアイスクリーム 塩あられ | 今川焼き 寒天黒蜜がけ |
| 夕食 | ご飯、あじ生姜煮 わさび和え、白花豆 味噌汁(小松菜・油揚げ) | ご飯、たらちりソース マカロニサラダ、桜大根漬 青梗菜スープ | ご飯、豚肉車麩うま煮 たらこ炒め、しば漬 味噌汁(豆腐・ねぎ) | ご飯、白身魚ソテー チキンサラダ、たくあん漬 わかめスープ | ご飯、豆腐五目あん 鮭じゃが、金時豆 味噌汁(大根・にら) | ご飯、鶏ささみピーナッツ味噌 厚焼き卵、桜大根漬 味噌汁(えのき・ねぎ) | ご飯、カレイ煮付け 大根煮物、Poppo-マ3和え すまし汁(舞茸・貝われ) |
| | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 朝食 | ご飯、ほっけ塩焼き マカロニサラダ、味のり 野菜と果実ジュース | ご飯、ウインナー野菜炒め ツナサラダ、納豆 野菜と果実ジュース | ご飯、炒り豆腐 キャベツ梅和え、ふりかけ 野菜と果実ジュース | ご飯、鮭みりん漬焼き 納豆、味のり 野菜と果実ジュース | ご飯、きのこスクランブル 青梗菜サラダ、ふりかけ 野菜と果実ジュース | ご飯、たら西京焼き 卵豆腐、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、梅干し 野菜と果実ジュース |
| 昼食 | ご飯、豚肉和風チーズ焼き ビーナッツ和え、白花豆 味噌汁(玉ねぎ・しめじ) | ご飯、鶏肉梅焼き 甘辛炒め、昆布佃煮 味噌汁(ほうれん草・油揚げ) | きつねそば 豆腐しゅうまい、ポテトサラダ ヤクルト | チキンカレー アスパラサラダ、コロケ パインジュース | ご飯、鶏肉磯辺焼き 竹の子煮物、もずく酢 味噌汁(なめこ・豆腐) | ご飯、豚肉生姜焼き 金平ごぼう、桜大根漬 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ) | ご飯、ホキ野菜あん 卵の花、あみ佃煮 すまし汁(花麩) |
| おやつ | ドーナツ 2色ゼリー | お好み焼き 苺ミルクプリン | バナナヨーグルト ホットケーキ | ところてん 野菜チップス | バナナケーキ 小倉抹茶ゼリー | パンのかりんとう 黒ごまプリン | 南瓜蒸しパン アイスクリーム |
| 夕食 | ご飯、さわら照り焼き 大根煮物、胡瓜漬 味噌汁(かぶ・かぶ菜) | ご飯、鮭野菜味噌焼き ちくわ梅肉和え、べったら漬 すまし汁(そうめん) | ご飯、豚肉スタミナ焼き 小松菜ポン酢和え、金時豆 味噌汁(南瓜・玉ねぎ) | ご飯、八宝菜 餃子、ザーサイ 春雨スープ | ご飯、揚げさば香味だれ ゆかり和え、たくあん漬 味噌汁(ニラ・卵) | ご飯、あじフライ ささみ中華和え、なす漬 わかめスープ | ご飯、ミートローフ 海老オーロラソース、たらこ コンソメスープ |
| | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 朝食 | ご飯、卵とじ 生姜和え、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、味のり 野菜と果実ジュース | ご飯、豆腐オイスター炒め ブロッコリー和え、ふりかけ 野菜と果実ジュース | ご飯、オムレツチーズ マカロニサラダ、味のり 野菜と果実ジュース | ご飯、ほっけ塩焼き じゃが芋コンソメ煮、ふりかけ 野菜と果実ジュース | ご飯、さつま揚げ甘辛炒め 納豆、味のり 野菜と果実ジュース | ご飯、落とし卵中華あん ピーナッツ和え、ふりかけ 野菜と果実ジュース |
| 昼食 | ご飯、豚肉オイスター炒め ナムル、杏仁豆腐 青梗菜スープ | 枝豆ご飯、鶏肉甘酢あん コーンサラダ、たくあん漬 えのきスープ | ご飯、鶏肉カレー焼き たまごサラダ、桜大根漬 コンソメスープ | 麦ご飯、さば味噌煮 ぜんまい煮、とろろ すまし汁(大根・貝われ) | かにチャーハン コロケ、海藻サラダ ワンタンスープ | 醤油ラーメン 餃子、小松菜和え物 ヤクルト | ご飯、鮭南蛮漬け 春雨サラダ、桜大根漬 わかめスープ |
| おやつ | うす焼きせんべい バナナプリン | パイナップル クラッシュゼリー | チョコケーキ チョコパバロア | ウエハース ブルーゼリー | ココアワッフル カスタードプリン | 枝豆のおやつ キウイヨーグルト | フライドポテト 抹茶プリン |
| 夕食 | ご飯、あじハーブ焼き 甘辛炒め、胡瓜漬 味噌汁(南瓜・玉ねぎ) | ご飯、さわら幽庵焼き ほうれん草炒め、かぶ漬 味噌汁(キャベツ・油揚げ) | ご飯、豚ニラ炒め ごぼう鮭缶煮、あみ佃煮 味噌汁(なめこ・豆腐) | ご飯、鶏とねぎ照り焼き 里芋と生揚げ煮、芋子マヨ和え 味噌汁(かぶ・かぶ菜) | ご飯、筑前煮 厚焼き卵、なす漬 味噌汁(白菜・もやし) | ご飯、さんま蒲焼 ポテトサラダ、たくあん漬 味噌汁(豆腐・ねぎ) | ご飯、鶏肉オイスター焼き ひじき炒め、胡瓜漬 味噌汁(絹さや・じゃが芋) |
| | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 朝食 | ご飯、ウインナー野菜ソテー 納豆、ブロッコリーサラダ 野菜と果実ジュース | ご飯、はんぺん煮物 マカロニサラダ、味のり 野菜と果実ジュース | ご飯、竹輪ときのこの卵とじ 納豆、たいみそ 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 | ご飯、あじ塩焼き 納豆、梅干 野菜と果実ジュース | ご飯、ツナ野菜炒め 中華和え、味のり 野菜と果実ジュース | ご飯、ウインナー温野菜添え アスパラベーコン、ふりかけ 野菜と果実ジュース |
| 昼食 | ご飯、カレイ煮付け 大根炒め煮、うくいず豆 味噌汁(もやし・ねぎ) | ご飯、さば竜田揚げ 卵の花、桜大根漬 味噌汁(かぶ・かぶ菜) | ご飯、白身魚タルタル焼き 竹の子煮物、もずく酢 味噌汁(大根・麩) | 天ぷらうどん 卵豆腐、ピーナッツ和え ジョア | ご飯、豚とキャベツ味噌炒め がんもどき煮物、白菜漬 すまし汁(舞茸) | 豚丼 ラジウム卵、ゆかり和え けんちん汁 | ご飯、鶏肉チリソース オクラ和え、あみ佃煮 中華スープ |
| おやつ | ホットケーキ アイスクリーム | 甘辛せんべい バナナヨーグルト | まんじゅう バナナパバロア | フライドポテト お粥アイスクリーム | コーヒーゼリー ビスケット | 醤油せんべい クラッシュゼリー | 鯛焼き(カスタード) ココアプリン |
| 夕食 | ご飯、豚肉味噌焼き いんげん和え物、かぶ漬 味噌汁(玉ねぎ・油揚げ) | ご飯、鶏ももステーキ 野菜サラダ、あみ佃煮 コンソメスープ | ご飯、和風豚しゃぶ風 甘辛ごぼう、たらこ 味噌汁(ニラ・油揚げ) | ご飯、鮭きのこ蒸し ごまドレ和え、たくあん漬 味噌汁(キャベツ・わかめ) | 天津飯 ナムル、胡瓜漬 春雨スープ | ご飯、たらバター醤油焼き 南瓜サラダ、桜大根漬 味噌汁(ほうれん草・油揚げ) | ご飯、鮭照り焼き 茶碗蒸し、小松菜お浸し 味噌汁(なめこ・ねぎ) |
| | 31 | | | | | | |
| 朝食 | ご飯、ほうれん草オムレツ ツナサラダ、味のり 野菜と果実ジュース | | | | | | |
| 昼食 | ご飯、豚肉スタミナ焼き いんげん煮物、マカロニサラダ すまし汁(とろろ昆布) | | | | | | |
| おやつ | お好み焼き カスタードプリン | | | | | | |
| 夕食 | ご飯、ホキ磯辺揚げ 酢の物、たくあん漬 味噌汁(わかめ・麩) | | | | | | |

※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。