

ケアテル猪苗代 メニュー表

平成 27年 6月

	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6
朝食		ご飯、さんま塩焼き おかかマヨ和え、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、ツナ野菜炒め ラジウム卵、ふりかけ 野菜と果実ジュース	ご飯、鮭粕漬け焼き 納豆、梅干 野菜と果実ジュース	ご飯、生揚げ煮物 小松菜和え物、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
昼食		ビビンバ丼 豆腐しゅうまい、ももゼリー 春雨スープ	ご飯、デミハンバーグ スザンテソテー、コールスローサラダ コーンスープ	ご飯、豚肉味噌焼き ぜんまい煮、うぐいす豆 味噌汁(豆腐・わかめ)	豚骨ラーメン 餃子、ほうれん草和え物 ヤクルト	ご飯、あじ南蛮漬け ビーナッツ和え、あみ佃煮 味噌汁(大根・わかめ)	ご飯、豚ニラ炒め 春雨サラダ、たくあん漬 中華スープ
おやつ		アイスクリーム あられ	苺ミルクプリン パンのかりんとう	寒天黒蜜がけ えびせんべい	コーンフレーク クラッシュゼリー	ところてん ウエハース	ドーナツ 抹茶プリン
夕食		ご飯、あじ生姜煮 トマト和風和え、桜大根漬 味噌汁(もやし・ねぎ)	ご飯、たら梅焼き 南瓜そぼろあん、白菜漬 味噌汁(大根・油揚げ)	ご飯、さば照り焼き ブロックソーラダ、しば漬 すまし汁(舞茸)	ご飯、キスフライ ごぼう炒め煮、胡瓜漬 味噌汁(なめこ・ねぎ)	ご飯、豚肉柳川風 鮭じゃが、刻みおくら 味噌汁(しめじ・玉ねぎ)	ご飯、揚げさば香味だれ カニ卵焼き、しば漬 味噌汁(キャベツ・麩)
	7	8	9	10	11	12	13
朝食	ご飯、炒り卵 ブロックソーラダ、ふりかけ 野菜と果実ジュース	ご飯、さんま塩焼き いんげんの胡麻和え、味のり 野菜と果実ジュース	ご飯、オムレツ 中華和え、ふりかけ 野菜と果実ジュース	ご飯、ほっけ塩焼き なめ茸和え、納豆 野菜と果実ジュース	ご飯、ソーセージ野菜炒め スパゲティサラダ、ふりかけ 野菜と果実ジュース	ご飯、赤魚西京焼き 納豆、梅干 野菜と果実ジュース	ご飯、ツナ野菜炒め ブロックマヨ和え、ふりかけ 野菜と果実ジュース
昼食	ご飯、鶏肉にんにく醤油焼き がんと煮、べったら漬 味噌汁(なめこ・豆腐)	月見うどん 肉しゅうまい、ゆかり和え ショア	ご飯、鶏肉野菜あん コールスローサラダ、胡瓜漬 味噌汁(ほうれん草・しめじ)	キーマカレー コロッケ、ツナサラダ ワンタンスープ	ご飯、あじ蒲焼 ビーナッツ和え、しば漬 味噌汁(卵・わかめ)	三色丼 里芋煮物、ボン酢和え 味噌汁(南瓜・玉ねぎ)	ちらし寿司 3点盛り、炊き合わせ 漬物、あじさいゼリー
おやつ	小倉抹茶蒸しパン ブルーベリーヨーグルト	黒ごまプリン ココアワッフル	お好み焼き 小倉抹茶ゼリー	2色ゼリー 桃まんじゅう	ココアプリン 薄焼きせんべい	シュークリーム アイスクリーム	揚げまんじゅう バニラバロア
夕食	ご飯、さわらおろし煮 もやしマヨ炒め、昆布佃煮 味噌汁(小松菜・油揚げ)	ご飯、豚肉生姜焼き 青梗菜梅和え、うぐいす豆 味噌汁(玉ねぎ・かぶ菜)	ご飯、鮭バター焼き 生揚げ田楽、桜大根漬 味噌汁(えのき・ねぎ)	ご飯、豚とキャベツ味噌炒め わさび和え、あみ佃煮 味噌汁(大根・ニラ)	ご飯、スパニッシュオムレツ チキンサラダ、昆布佃煮 コーンスープ	ご飯、鶏から揚げ ナムル、べったら漬 春雨スープ	ご飯、たらボン酢ソテー 炒り煮、白花豆 味噌汁(かぶ・かぶ菜)
	14	15	16	17	18	19	20
朝食	ご飯、ポトフ マカロニサラダ、ふりかけ 野菜と果実ジュース	ご飯、さばみりん焼き 納豆、味のり 野菜と果実ジュース	ご飯、すごもり卵 いんげんのツナマヨ和え、ふりかけ 野菜と果実ジュース	ご飯、鮭粕漬け焼き キャベツ梅和え、味のり 野菜と果実ジュース	ご飯、きのこのスクランブル 納豆、梅干 野菜と果実ジュース	ご飯、さばピーンズ コールスローサラダ、ふりかけ 野菜と果実ジュース	ご飯、ほうれん草オムレツ 納豆、味のり 野菜と果実ジュース
昼食	ご飯、あじ南蛮漬け ささみのサラダ、しば漬 味噌汁(大根・油揚げ)	ご飯、豚肉しゃぶしゃぶ風 もずく酢、桜大根漬 けんちん汁	冷やし中華 鶏ささみ梅肉あんかけ かにクリームコロッケ、ヤクルト	ご飯、鶏ささみのカツレツ ツナサラダ、あみ佃煮 オニオンスープ	ゆかりご飯、かれの野菜あん 里芋の煮物、小松菜の和え物 味噌汁(豆腐・なめこ)	ご飯、たら和風チーズ焼き 春雨サラダ、べったら漬 味噌汁(しめじ・ほうれん草)	ご飯、さばの味噌煮 切干大根の炒り煮、うぐいす豆 すまし汁(とろろ昆布)
おやつ	クッキー・ウエハース ブルーゼリー	醤油せんべい 抹茶プリン	スイートポテト クラッシュゼリー	チョコケーキ チョコバロア	パンのかりんとう カスタードプリン	バナナヨーグルト 甘辛せんべい	カステラパウンド ところてん
夕食	ご飯、鶏の照り焼き 甘辛ごぼう、なす漬 味噌汁(卵・ねぎ)	ご飯、八宝菜 餃子、たくあん漬 春雨スープ	ご飯、ホキ磯辺揚げ 五目煮、昆布佃煮 味噌汁(じゃが芋・ねぎ)	ご飯、豆腐の五目あん 中華和え、桜大根漬 味噌汁(ほうれん草・えのき)	ご飯、鶏肉のカレー焼き マカロニサラダ、しば漬 コンソメスープ	ご飯、ミートローフ トマトサラダ、昆布佃煮 コーンスープ	ご飯、豚肉マヨネーズ炒め ラジウム卵、しば漬 味噌汁(小松菜・玉ねぎ)
	21	22	23	24	25	26	27
朝食	ご飯、あじの塩焼き ビーナッツ和え、味のり 野菜と果実ジュース	ご飯、ウインナー炒め ラジウム卵、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、ごぼうの卵とじ ボン酢和え、ふりかけ 野菜と果実ジュース	ご飯、太刀魚西京焼き ほうれん草のお浸し、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 いんげんのごま和え、ふりかけ 野菜と果実ジュース
昼食	ご飯、パンバンジー 青梗菜の辛子マヨ和え、昆布豆 ワンタンスープ	ご飯、赤魚煮つけ 豆腐の田楽、梅和え 味噌汁(小松菜・麩)	ご飯、鮭照り焼き 里芋煮ころがし、だし 味噌汁(豆腐・ほうれん草)	きのこご飯、鶏の香味だれ キャベツの和え物、うぐいす豆 味噌汁(じゃが芋・わかめ)	かき揚げそば 厚焼き卵、ゆかり和え オレンジジュース	ご飯、ホイコーロー 海藻サラダ、あみ佃煮 春雨と卵のスープ	グリーンピースご飯、鶏肉中華あん ほうれん草の和え物、しば漬 えのきのとろみスープ
おやつ	今川焼き 小倉抹茶ゼリー	フライドポテト バニラバロア	枝豆のおやつ お粥のアイスクリーム	パン耳のフレンチトースト バナナプリン	薄焼きせんべい あんみつ	ライスコロッケ ももゼリー	ホットケーキ 黒ごまプリン
夕食	ご飯、とんかつ キャベツサラダ、ケチャップ炒め 味噌汁(大根・人参)	ご飯、鶏肉のねぎ塩焼き 野菜サラダ、たくあん漬 味噌汁(わかめ・玉ねぎ)	ご飯、チンジャオロース マカロニサラダ、べったら漬 味噌汁(えのき・油揚げ)	ご飯、さばの蒲焼き 卵豆腐、おろし和え 味噌汁(もやし・ねぎ)	ご飯、豚肉のんにく醤油焼き がんと昆布煮、桜大根漬 味噌汁(キャベツ・しめじ)	ご飯、豆腐の具沢山炒め 海老しんじょうの煮物、昆布佃煮 味噌汁(麩・わかめ)	ご飯、たらタルタル焼き スパゲティソテー、南蛮しゅうまい 味噌汁(豆腐、ねぎ)
	28	29	30				
朝食	ご飯、ソーセージ炒め ラジウム卵、ふりかけ 野菜と果実ジュース	ご飯、豆腐のオムレツ炒め ブロックの和え物、味のり 野菜と果実ジュース	ご飯、厚焼き卵の中華あん 納豆、ふりかけ 野菜と果実ジュース				
昼食	ご飯、豚とキャベツの味噌炒め コーンサラダ、たくあん漬 ワンタンスープ	ご飯、鮭の竜田揚げ 野菜サラダ、昆布佃煮 味噌汁(なめこ・豆腐)	ゆかりご飯、鶏のビーナッツ味噌 冷やしトマト、べったら漬 わかめと卵のスープ				
おやつ	醤油せんべい クラッシュゼリー	小豆抹茶蒸しパン ココアプリン	クッキー・ビスケット 杏仁豆腐				
夕食	ご飯、あじバター醤油焼き かに卵焼き、たいみそ 味噌汁(かぶ・かぶ菜)	ご飯、筑前煮 ほうれん草の和え物、しば漬 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	ご飯、さばのハーブ焼き コールスローサラダ、うぐいす豆 コーンスープ				

※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。