

ケアテル猪苗代 メニュー表

平成 27年 7月

	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	4
朝食				ご飯、ほっけの塩焼き いんげんマヨ和え、ふりかけ 野菜と果実ジュース	ご飯、ツナ野菜炒め 納豆、しば漬 野菜と果実ジュース	ご飯、鮭塩焼き じゃが芋オーロラソース、梅干 野菜と果実ジュース	ご飯、さつま揚げ炒め 納豆、味のり 野菜と果実ジュース
昼食				赤飯、海者フライ、コロッケ 卵焼き、炊き合わせ しば漬、こづゆ	キーマカレー マカロニサラダ、豆腐しゅうまい <b>刻みオクラ</b> シヨア	塩ラーメン 餃子、小松菜としらすの和え物 <b>こんにゃくの金平</b> ヤクルト	ご飯、ホキ和風チーズ焼き 南瓜そぼろあん、昆布佃煮 <b>卵の花</b> 味噌汁(大根・ねぎ)
おやつ				カステラパウンド カスタードプリン	どら焼き コーヒゼリー	スイートポテト チョコババロア	ぬれせんべい ブルーベリーヨーグルト
夕食				ご飯、鶏肉のピカタ じゃが芋とベーコン炒め、胡瓜漬 オニオンスープ	ご飯、さわらの幽庵焼き 切り昆布煮、たくあん漬 味噌汁(ほうれん草・もやし)	ご飯、鶏の唐揚げタルタルかけ いんげん炒め、白花豆 味噌汁(豆腐・なめこ)	ご飯、豚肉と車麩の煮物 ツナサラダ、胡瓜漬 味噌汁(里芋・油揚げ)
	5	6	7	8	9	10	11
朝食	ご飯、赤魚西京焼き カリフラワーサラダ、ふりかけ 野菜と果実ジュース	ご飯、ポークビーンズ 納豆、ふりかけ 野菜と果実ジュース	ご飯、温泉卵の野菜あん じゃが芋のオーロラソース、味のり 野菜と果実ジュース	ご飯、ポトフ アスパラベーコン、ふりかけ 野菜と果実ジュース	ご飯、鮭粕漬け焼き 野菜ソテー、味のり 野菜と果実ジュース	ご飯、ごぼうの卵とし 納豆、梅干 野菜と果実ジュース	ご飯、甘辛肉団子 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、豚肉生姜焼き 野菜サラダ、あみ佃煮 <b>ぜんまいの煮物</b> コンソメスープ	さんまの蒲焼き丼 茶碗蒸し、フロッコリーおから和え <b>とろろ</b> 味噌汁(ほうれん草・大根)	七タそうめん コーンクリームコロッケ <b>自家製卵豆腐</b> コールスローサラダ、チョコババロア	ご飯、鶏肉のチリソース なすのピーナツ和え、昆布佃煮 <b>大根おろし</b> 中華スープ	ご飯、たら磯辺揚げ 中華和え、桜大根漬 <b>卵の花</b> 味噌汁(かぶ・かぶ菜)	ご飯、揚げさばの香味だれ ナムル、べったら漬 <b>刻みオクラ</b> 春雨スープ	ご飯、肉豆腐 ほうれん草の和え物、たくあん漬 <b>こんにゃくの金平</b> すまし汁(とろろ昆布)
おやつ	お粥のチョコケーキ オレンジゼリー	レーズン蒸しパン 抹茶プリン	薄焼きせんべい フルーツヨーグルト	パンのかりんとう 黒ごまプリン	アイスクリーム(いちご) アイスクリーム(チョコ)	七タゼリー	お好み焼き 苺ミルクプリン
夕食	ご飯、豆腐のきのこあん 青梗菜の和え、たくあん漬 味噌汁(卵・にら)	ご飯、鶏肉バター醤油焼き ぜんまいの煮物、べったら漬 味噌汁(キャベツ・しめじ)	ご飯、豚肉野菜巻き 豆腐の田楽、胡瓜漬 味噌汁(小松菜・油揚げ)	ご飯、かれいの煮付け ひじきとさつま揚げ炒め、しば漬 味噌汁(わかめ・玉ねぎ)	ご飯、ピザ風ハンバーグ マカロニサラダ、白花豆 味噌汁(小松菜・えのき)	ご飯、鶏肉のんにく醤油焼き コーンサラダ、あみ佃煮 味噌汁(豆腐・わかめ)	ご飯、あじのけんちん焼き フロッコリーサラダ、しば漬 えのきのとろみスープ
	12	13	14	15	16	17	18
朝食	ご飯、炒り卵 納豆、たいみそ 野菜と果実ジュース	ご飯、生揚げの煮物 ラジウム卵、ふりかけ 野菜と果実ジュース	ご飯、さばみりん焼き わさび和え、味のり 野菜と果実ジュース	ご飯、カブが 1/2がきのこあん 納豆、梅干 野菜と果実ジュース	ご飯、ソーセージと野菜の炒め物 ラジウム卵、ふりかけ 野菜と果実ジュース	ご飯、炒り豆腐 ほうれん草の煮だし、和え物 野菜と果実ジュース	ご飯、山菜巾着袋煮 納豆、ふりかけ 野菜と果実ジュース
昼食	ご飯、かじきのバター焼き サラダ(ヨグ 納豆)、昆布佃煮 <b>こんにゃくの金平</b> 味噌汁(豆腐・ねぎ)	肉じゃがオムレツ丼 マカロニサラダ、桜大根漬 <b>ぜんまいの煮物</b> オニオンスープ	中華おこね、鶏肉の磯辺焼き ピーナツ和え、べったら漬 <b>とろろ</b> 中華スープ(卵・木目)	カレーうどん えびしゅうまい、ほうれん草の和え物 <b>自家製卵豆腐</b> パインジュース	ご飯、ほっけの唐揚げ 南瓜のそぼろあん、辛子和え <b>大根おろし</b> 味噌汁(なめこ・ねぎ)	焼き豚チャーハン 餃子、海鮮サラダ <b>卵の花</b> 春雨スープ	ご飯、豚こら炒め 切干大根の炒り煮、あみ佃煮 <b>刻みオクラ</b> 味噌汁(豆腐・ねぎ)
おやつ	ドーナツ バナナババロア	ビスケット コーヒゼリー	揚げまんじゅう カスタードプリン	甘辛せんべい いちごゼリー	バナナケーキ ココアプリン	はちみつヨーグルト ところてん	エクレア バナナババロア
夕食	ご飯、鶏肉の治部煮 さつま芋サラダ、胡瓜漬 味噌汁(えのき・油揚げ)	ご飯、あじの黒酢照り焼き らくわともやし炒め、ゆかり和え 味噌汁(麩・小松菜)	ご飯、揚げだし豆腐 なすの味噌煮、小松菜のお浸し 味噌汁(もやし・にら)	ご飯、赤魚おろし煮 生揚げの煮物、梅肉和え 味噌汁(豆腐・わかめ)	ご飯、豚の焼肉 がんもと昆布煮、生姜和え 味噌汁(じゃが芋・小松菜)	ご飯、鶏肉のピカタ キャベツサラダ、胡瓜漬 コーンスープ	ご飯、鮭の南蛮漬け 海老しんじょうの煮物、昆布佃煮 味噌汁(キャベツ・もやし)
	19	20	21	22	23	24	25
朝食	ご飯、太刀魚西京焼き ポン酢和え、味のり 野菜と果実ジュース	ご飯、菓ごもり卵 納豆、たいみそ 野菜と果実ジュース	ご飯、鮭粕漬け焼き なめだけおろし、味のり 野菜と果実ジュース	ご飯、スクランブルエッグ スパゲティサラダ、ふりかけ 野菜と果実ジュース	ご飯、ツナビーンズ 納豆、梅干 野菜と果実ジュース	ご飯、ウインナー野菜添え おから和え、ラジウム卵 野菜と果実ジュース	ご飯、ほうれん草オムレツ 納豆、ふりかけ 野菜と果実ジュース
昼食	ご飯、さばの梅風味煮 五目煮、胡瓜漬 <b>刻みオクラ</b> すまし汁(花巻・貝割れ)	ご飯、ミートローフ マリネ、桜大根漬 <b>こんにゃくの金平</b> コーンスープ	ご飯、マーボー茄子 中華和え、小籠包 ワンタンスープ	焼きそば 餃子、ツナサラダ <b>とろろ</b> 中華スープ	生姜ご飯、チキンステーキ マカロニサラダ、べったら漬 <b>自家製卵豆腐</b> 味噌汁(豆腐・なめこ)	ご飯、たら和風揚げ焼き アスパラサラダ、胡瓜漬 味噌汁(もやし・わかめ)	ご飯、あじのきのこソース 春雨サラダ、しば漬 味噌汁(ほうれん草・えのき)
おやつ	塩あられ 黒ごまプリン	さつま芋の茶巾絞り バナナババロア	パンのかりんとう 苺ミルクプリン	お好み焼き 小倉抹茶ゼリー	チョコケーキ チョコババロア	黒糖蒸しパン ブルーゼリー	お粥のアイスクリーム どら焼き
夕食	ご飯、鶏肉甘酢あん じゃが芋ベーコン煮、桜大根漬 オニオンスープ	ご飯、あじ生姜焼き ピーナツ和え、べったら漬 味噌汁(豆腐・ねぎ)	ご飯、鶏肉マヨネーズ炒め 田楽(生揚げ・里芋)、しば漬 味噌汁(麩・わかめ)	ご飯、たら煮付け 海老しんじょう煮、金時豆 味噌汁(ほうれん草・油揚げ)	ご飯、ホキの五目あん 昆布マヨ和え、たくあん漬 味噌汁(じゃが芋・キャベツ)	ご飯、豚肉のスタミナ焼き 冷やしトマト、昆布佃煮 味噌汁(油揚げ・小松菜)	ご飯、唐揚げ ツナサラダ、桜大根漬 味噌汁(里芋・麩)
	26	27	28	29	30	31	
朝食	ご飯、ほっけ塩焼き ゆかり和え、ふりかけ 野菜と果実ジュース	ご飯、豆腐のイスタ炒め アロカとかにの和え物、味のり 野菜と果実ジュース	ご飯、落とし卵の中華あん いんげんの胡麻和え、ふりかけ 野菜と果実ジュース	ご飯、ソーセージ炒め 納豆、昆布佃煮 野菜と果実ジュース	ご飯、さばみりん焼き ほうれん草の和え物、味のり 野菜と果実ジュース	ご飯、さつま揚げ甘辛炒め 納豆、梅干 野菜と果実ジュース	
昼食	ご飯、豚とキャベツの味噌炒め 辛子和え、あみ佃煮 <b>卵の花</b> 卵スープ	醤油ラーメン 餃子、コーンクリームコロッケ <b>刻みオクラ</b> ヤクルト	梅ご飯、ささみのピーナツ味噌 冷やしトマト、杏仁豆腐 <b>こんにゃくの金平</b> 中華スープ	ご飯、あじ南蛮漬け コールスローサラダ、しば漬 <b>ぜんまいの煮物</b> 味噌汁(じゃが芋・わかめ)	ご飯、鮭竜田揚げ 野菜サラダ、たくあん漬 <b>とろろ</b> コンソメスープ	ご飯、和風ハンバーグ が'ゲティチ、フロッコリーサラダ <b>自家製卵豆腐</b> コーンスープ	
おやつ	かっぱえびせん クラッシュゼリー	南瓜蒸しパン はちみつヨーグルト	ドーナツ 抹茶プリン	ウエハース あんみつ	クッキー ところてん	ライスコロッケ バナナプリン	
夕食	ご飯、筑前煮 かに卵巻き、金時豆 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	ご飯、豚肉のくわ焼き ごぼうの煮物、キャベツの磯辺和え 味噌汁(なめこ・豆腐)	ご飯、たらタルタル焼き 切り昆布煮、べったら漬 味噌汁(キャベツ・もやし)	ご飯、豚肉生姜焼き がんも煮、桜大根漬 味噌汁(ほうれん草・しめじ)	ご飯、蒸し鶏のごまだれソース じゃが芋ベーコン炒め、梅肉和え 味噌汁(玉ねぎ・キャベツ)	ご飯、あじ野菜味噌焼き いんげん炒め、桜大根漬 すまし汁(とろろ昆布)	