

ケアテル猪苗代 メニュー表

平成 27年 9月

	日	月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5
朝食			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、鮭みりん漬焼き 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 オクラボン酢和え、ふりかけ 野菜と果実ジュース	ご飯、あじ塩焼き ブロッコリーサラダ、梅干 野菜と果実ジュース	ご飯、ほうれん草オムレツ スパゲティサラダ、味のり 野菜と果実ジュース
昼食			ご飯、八宝菜 中華和え、杏仁豆腐 とろろ わかめスープ	ゆかりご飯、豚しゃぶ風 もずく酢、昆布豆 自家製卵豆腐 中華スープ	ご飯、さば竜田揚げ トマトサラダ、胡瓜漬 大根おろし 味噌汁(南瓜・玉ねぎ)	ご飯、麻婆豆腐 もやし和え、あみ佃煮 卵の花 ワンタンスープ	ご飯、鶏つくね焼き 南瓜含め煮、白花豆 刻みオクラ 味噌汁(大根・わかめ)
おやつ			梨	揚げまんじゅう バナナプリン	とろてん 枝豆スナック	やわらかサブレ 2色ゼリー	いちごヨーグルト シュークリーム
夕食			ご飯、カレイ野菜あん キャベツマヨ和え、桜大根漬 味噌汁(かぶ・かぶ菜)	ご飯、白身魚タルタル焼き 切り昆布煮、たくあん漬 味噌汁(なめこ・ねぎ)	ご飯、豚肉スタミナ焼き 金平ごぼう、たいみそ 味噌汁(わかめ・麩)	ご飯、豚肉生姜焼き わさび和え、なす漬 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ)	ご飯、白身魚フライ 小松菜煮浸し、ボン酢和え 味噌汁(里芋・ねぎ)
	6	7	8	9	10	11	12
朝食	ご飯、ウインナー野菜ソテー 納豆、梅干 野菜と果実ジュース	ご飯、赤魚西京焼き 野菜ソテー、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	ごはん、ほっけの塩焼き 納豆、スパゲティサラダ 野菜と果実ジュース	ご飯、オムレツチーズ ほうれん草和え物、味のり 野菜と果実ジュース	ご飯、ウインナー野菜炒め 納豆、たいみそ 野菜と果実ジュース	ご飯、炒り卵 青梗菜サラダ、ふりかけ 野菜と果実ジュース
昼食	ご飯、あじの蒲焼 冬瓜の煮物、卵豆腐 刻みおくら 味噌汁(わかめ・油揚げ)	ご飯、豚肉オイスター炒め ナムル、コンクリューココロク とろろ 春雨スープ	ご飯、チキンソテー ツナサラダ、昆布佃煮 ぜんまい煮物 えのきスープ	冷やし中華 かにしゅうまい、アスパラサラダ こんにゃく金平 ヤクルト	ご飯、鶏肉ねぎ塩焼き マカロニサラダ、あみ佃煮 自家製卵豆腐 味噌汁(じゃが芋・絹さや)	ピピンパ丼 カニクリームココロク オクラ辛子和え、大根おろし わかめスープ	麦ごはん、さば味噌煮 とろろ 、桜大根漬 卵の花 味噌汁(豆腐・ねぎ)
おやつ	ココアプリン どら焼き	今川焼き バニラババロア	寒天黒蜜がけ 甘辛せんべい	梨	アイス(苺) アイス(ブルーベリー)	黒糖蒸しパン コーヒーゼリー	サブレ 苺ミルクプリン
夕食	ご飯、鶏肉梅焼き ブロッコリーマヨ和え、白菜漬 すまし汁(とろろ昆布)	ご飯、蒸し鱈おろしボン酢 コーンサラダ、桜大根漬 味噌汁(しめじ・玉ねぎ)	ご飯、豚肉くわ焼き いんげん和え物、たくあん漬 味噌汁(大根・麩)	ご飯、鶏肉チリソース 中華和え、昆布豆 たまごスープ	ご飯、鮭野菜味噌焼き 南瓜煮付け、なす漬 味噌汁(大根・油揚げ)	ご飯、あじ黒酢照り焼き 甘辛炒め、ゆかり和え 味噌汁(麩・小松菜)	ご飯、豚肉野菜巻き焼き ボン酢和え、べったら漬 味噌汁(わかめ・玉ねぎ)
	13	14	15	16	17	18	19
朝食	ご飯、鮭みりん漬焼き なめ草おろし、味のり 野菜と果実ジュース	ご飯、卵とじ おかか和え、ふりかけ 野菜と果実ジュース	ご飯、ほっけ塩焼き ツナサラダ、たいみそ 野菜と果実ジュース	ご飯、炒り豆腐 ゆかり和え、味のり 野菜と果実ジュース	ご飯、ウインナー野菜ソテー 納豆、梅干 野菜と果実ジュース	ご飯、すごもり卵 スパゲティサラダ、味のり 野菜と果実ジュース	ご飯、鮭塩焼き ブロッコリーマヨ和え、ふりかけ 野菜と果実ジュース
昼食	ご飯、豚肉野菜炒め 餃子、胡瓜漬 卵の花 味噌汁(大根・わかめ)	ご飯、鶏肉バター醤油焼き マカロニサラダ、あみ佃煮 刻みおくら わかめスープ	焼き豚チャーハン かにしゅうまい、海藻サラダ こんにゃく金平 春雨スープ	中華ごはん、鶏つくね焼き ほうれん草中華和え、桜大根漬 ぜんまい煮物 中華スープ	山菜そば 南瓜そぼろあん、もずく酢 とろろ 、なす漬 ジョア	ご飯、たら磯辺揚げ ブロッコリーサラダ、しば漬 自家製卵豆腐 味噌汁(かぶ・かぶ菜)	ご飯、鶏の南蛮漬け 甘辛炒め、胡瓜漬 大根おろし 味噌汁(えのき・もやし)
おやつ	黒ごまプリン えびせんべい	パンのかりんとう クラッシュゼリー	はちみつヨーグルト お好み焼き	バニラババロア フライドポテト	梨	杏仁豆腐 カステラパウンド	水羊羹 塩あられ
夕食	ご飯、揚げだし豆腐 わさびマヨ和え、なす味噌煮 味噌汁(もやし・にら)	ご飯、さばの煮付け 炊き合わせ、胡瓜マヨ和え 味噌汁(なめこ・ねぎ)	ご飯、あじ黄身揚げ 青梗菜の煮浸し、たくあん漬 すまし汁(舞茸・貝われ)	ご飯、ピザ風ハンバーグ キャベツサラダ、ももゼリー コーンスープ	ご飯、豚ニラ炒め カレーココロク、ボン酢和え 味噌汁(えのき・ねぎ)	ご飯、鶏肉にんにく醤油焼き じゃが芋ツナ炒め、のり和え 味噌汁(大根・油揚げ)	ご飯、あじハーブ焼き トマトサラダ、あみ佃煮 味噌汁(じゃが芋・わかめ)
	20	21	22	23	24	25	26
朝食	ご飯、太刀魚西京焼き ピーナッツ和え、たいみそ 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、さば塩焼き おかかボン酢和え、ふりかけ 野菜と果実ジュース	ご飯、オムレツ スパゲティサラダ、ふりかけ 野菜と果実ジュース	ご飯、ちくわ味噌炒め 納豆、味のり 野菜と果実ジュース	ご飯、ツナビーンズ わさびマヨ和え、ふりかけ 野菜と果実ジュース	ご飯、鮭みりん漬焼き 納豆、梅干 野菜と果実ジュース
昼食	ご飯、たら和風チーズ焼き さつま芋と昆布の煮物 アロカリマヨ和え、大根おろし 味噌汁(もやし・ねぎ)	太巻き・いなり 3点盛り(塩鮭・つくね・卵) ほうれん草の和え物、漬物 すまし汁(花麩)	焼きそば カニクリームココロク アスパラサラダ、刻みおくら 中華スープ	ご飯、豚肉生姜焼き ツナサラダ、たくあん漬 こんにゃく金平 味噌汁(ほうれん草・油揚げ)	ご飯、あじ香味だれ 中華和え、しば漬 ぜんまい煮物 スープ(たまご・わかめ)	ご飯、和風ハンバーグ じゃが芋オーロラソース 味噌汁(小松菜・麩)	ご飯、ホイコーロー ナムル、あみ佃煮 自家製卵豆腐 春雨スープ
おやつ	カスタードプリン 醤油せんべい	紅白まんじゅう	お粥アイスクリーム 枝豆スナック	おはぎ	小倉抹茶蒸しパン コーヒーゼリー	クワイヨーグルト 鯛焼き(カスタード)	チョコケーキ チョコババロア
夕食	ご飯、鶏のカレー焼き 甘辛ごぼう、たくあん漬 味噌汁(小松菜・しめじ)	ご飯、チーズささみフライ 青梗菜ごまドレ和え、なす漬 味噌汁(えのき・ねぎ)	ご飯、豆腐の五目あん ゆかり和え、のり佃煮 味噌汁(大根・麩)	ご飯、鮭ときのこの蒸し焼き のり和え、桜大根漬 味噌汁(わかめ・玉ねぎ)	ご飯、豚肉オイスター焼き ツナじゃが、卵豆腐 味噌汁(なめこ・ねぎ)	ご飯、豚のすき焼き風 ラジウム卵、わかめの酢の物 味噌汁(里芋・ねぎ)	ご飯、鶏のにんにく醤油焼き さつま揚げ炒り煮、たくあん漬 味噌汁(えのき・にら)
	27	28	29	30			
朝食	ご飯、ウインナー野菜ソテー おかかマヨ和え、ふりかけ 野菜と果実ジュース	ご飯、すごもり卵 納豆、味のり 野菜と果実ジュース	ご飯、あじ塩焼き のり和え、ふりかけ 野菜と果実ジュース	ご飯、炒り卵 納豆、味のり 野菜と果実ジュース			
昼食	ご飯、とんかつ 磯辺和え、しば漬 自家製卵豆腐 味噌汁(かぶ・かぶ菜)	ご飯、鮭南蛮漬け なすの味噌煮、胡瓜漬 大根おろし 味噌汁(小松菜・麩)	ご飯、豚肉のみそ焼き マカロニサラダ、たくあん漬 卵の花 すまし汁(舞茸・貝われ)	ご飯、鶏肉甘酢あん じゃが芋ソテー、あみ佃煮 刻みおくら 青梗菜スープ			
おやつ	バナナプリン クッキー	ホットケーキ バニラババロア	やわらかかりんとう 抹茶プリン	ブルーベリーヨーグルト さつま芋蒸しパン			
夕食	ご飯、カレイ煮付け そぼろ炒め、なす漬 味噌汁(じゃが芋・ねぎ)	ご飯、鶏のピカタ キャベツサラダ、桜大根漬 コンソメスープ	ご飯、白身フライ アスパラベーコン、たいみそ 味噌汁(なす・えのき)	ご飯、さわか照り焼き 小松菜煮浸し、しば漬 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)			

※メニューは変更になる場合があります。ご了承下さい。