

ケアテル猪苗代 メニュー表

平成 28年 10月

	日	月	火	水	木	金	土
	30	31					1
朝食	牛乳	牛乳					ご飯、ウインナー野菜炒め スパゲティサラダ、ふりかけ 牛乳
昼食		南瓜サラダ					ご飯、カレイ野菜あん 切干大根炒り煮 胡麻和え、たくあん漬 味噌汁(南瓜・玉ねぎ)
おやつ	スイスロール あんみつ	南瓜蒸しパン 南瓜プリン					ウエハース クラッシュゼリー
夕食							ご飯、豚肉のくわ焼き じゃが芋ツナ炒め、胡瓜漬 味噌汁(なめこ・ねぎ)
	2	3	4	5	6	7	8
朝食	ご飯、チーズオムレツ コールスローサラダ、佃煮のり 牛乳	ご飯、ちくわの味噌炒め ボン酢和え、ふりかけ 牛乳	ご飯、豆腐のオイスター炒め スパゲティサラダ、佃煮のり 牛乳	ご飯、生揚げ味噌炒め おかか和え、ふりかけ 牛乳	ご飯、はんぺんの煮物 納豆、梅干 牛乳	ご飯、ウインナー野菜ソテー おろしめかぶ、味のり 牛乳	ご飯、鮭みりん漬焼き のり和え、ふりかけ 牛乳
昼食	ご飯、赤魚の煮付け こんにやく田楽 とろろ、しば漬 味噌汁(ほうれん草・麩)	さんまの蒲焼丼 里芋の煮物 大根おろし、白花豆 味噌汁(なめこ・ねぎ)	ゆかりご飯、鶏の唐揚げ 小松菜の煮浸し ツナサラダ、昆布豆 コンソメスープ	ご飯、鮭の和風チーズ焼き ひじき煮、酢の物 しば漬 味噌汁(大根・わかめ)	塩ラーメン 餃子、ほうれん草お浸し 自家製卵豆腐 飲むヨーグルト	親子丼 はんぺん磯辺揚げ 刻みおくら、桜大根漬 すまし汁(とろろ昆布)	ご飯、豚肉しゃぶしゃぶ風 ぜんまいの煮物 おろし和え、白花豆 味噌汁(キャベツ・油揚げ)
おやつ	手作りまんじゅう 水羊羹	スイートポテト 黒ごまプリン	お粥チョコケーキ りんごヨーグルト	お好み焼き コーヒーゼリー	せんべい(えび・枝豆) 2色ゼリー	クッキー お粥アイス	さつまいも蒸しパン 抹茶プリン
夕食	ご飯、ぎせい豆腐 さばじゃが、生姜和え 味噌汁(もやし・油揚げ)	ご飯、鶏ささみ梅焼き キャベツサラダ、べつたら漬 味噌汁(白菜・しめじ)	ご飯、たらのパター醤油焼き ごぼう炒め、たくあん漬 味噌汁(じゃが芋・ねぎ)	ご飯、ハンバーグ ポテトサラダ、あみ佃煮 キャベツスープ	ご飯、あじのおろし煮 甘辛炒め、胡瓜漬 味噌汁(小松菜・麩)	キャロットライス たらほうれん草グラタン みかん缶、コンスープ	ご飯、ホキの南蛮漬 マカロニサラダ、べつたら漬 味噌汁(じゃが芋・わかめ)
	9	10	11	12	13	14	15
朝食	ご飯、ソーセージ野菜炒め ツナサラダ、佃煮のり 牛乳	ご飯、オムレツ マカロニサラダ、ふりかけ 牛乳	ご飯、はんぺんの煮物 納豆、佃煮のり 牛乳	ご飯、さんま塩焼き わさび和え、ふりかけ 牛乳	ご飯、炒り豆腐 梅肉和え、味のり 牛乳	ご飯、豆腐オイスター炒め おろしめかぶ、ふりかけ 牛乳	ご飯、スクランブルエッグ じゃが芋サラダ、梅干し 牛乳
昼食	ご飯、カレイ梅風味煮 切り干し大根の炒り煮 ボン酢和え、たくあん漬 味噌汁(わかめ・麩)	ご飯、豚とキャベツ味噌炒め さつまいも煮、とろろ ほうれん草和え物 すまし汁(そうめん)	きつねうどん ラジウム卵 卵の花、のり和え ビルクル	チキンピラフ カニクリームコロッケ 野菜サラダ、杏仁豆腐 コンソメスープ	かき揚げ丼 ごま和え、ひじき煮 胡瓜漬 味噌汁(わかめ・麩)	ご飯、あじの和風あん 自家製卵豆腐 南瓜そぼろあん、桜大根漬 味噌汁(なめこ・ねぎ)	ご飯、鶏の磯辺揚げ こんにやくの金平 春雨サラダ、たくあん漬 味噌汁(白菜・油揚げ)
おやつ	カフェオレケーキ はちみつヨーグルト	パンのかりんとう 青りんごゼリー	ココアプリン レーズン蒸しパン	小倉抹茶ゼリー せんべい(薄焼き・塩あられ)	ウエハース 牛乳かん	いもち バナナパバロア	せんべい(甘辛・醤油) クラッシュゼリー
夕食	ご飯、鶏の磯部焼き 昆布マヨ和え、うぐいす豆 味噌汁(小松菜・玉ねぎ)	ご飯、たらとぎのこ蒸し焼き フロッキーサラダ、しば漬 味噌汁(大根・ねぎ)	ご飯、鶏オイスター焼き じゃが芋ベーコン炒め、あみ佃煮 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	ご飯、鮭ハーフ焼き ごぼう炒め煮、白菜漬 味噌汁(ニラ・たまご)	ご飯、鶏ももステーキ アスパラツナ炒め、野菜サラダ 味噌汁(もやし・ねぎ)	ご飯、さばカレー煮 ピーナツ和え、なす漬 すまし汁(舞茸)	ご飯、たらのごまだれソース がんも煮、胡瓜漬 味噌汁(なめこ・豆腐)
	16	17	18	19	20	21	22
朝食	ご飯、鮭みりん漬焼き わさび和え、ふりかけ 牛乳	ご飯、はんぺんの煮物 納豆、佃煮のり 牛乳	ご飯、ほっけ塩焼き なめたけ和え、ふりかけ 牛乳	ご飯、ツナ野菜炒め ラジウム卵、味のり 牛乳	ご飯、ウインナー温野菜添え 納豆、梅干 牛乳	ご飯、ほうれん草オムレツ スパゲティサラダ、佃煮のり 牛乳	ご飯、ミートボール フロッキーサラダ、ふりかけ 牛乳
昼食	キーマカレー コーンクリームコロッケ コールスローサラダ、みかん缶 ほうれん草スープ	豚骨ラーメン 餃子、ぜんまいの煮物 磯辺和え 飲むヨーグルト	中華丼 かにしゅうまい 刻みおくら、なす漬 春雨スープ	栗ごはん、天ぷら ほうれん草としらすの和え物 大根おろし、胡瓜漬 芋煮汁	ご飯、鶏のねぎ塩焼き 切干大根の炒り煮 そうめんサラダ、しば漬 味噌汁(じゃが芋・わかめ)	麦ご飯、さばのおろし煮 ひじき煮、とろろ 海苔和え 味噌汁(ほうれん草・麩)	ご飯、鮭野菜味噌焼き 小松菜の煮浸し、ゆかり和え 自家製卵豆腐 味噌汁(なめこ・ねぎ)
おやつ	プリン フライドポテト	チョコケーキ チョコパバロア	揚げ今川焼き 水羊羹	柿	ブルーベリーヨーグルト ドーナツ	小豆抹茶蒸しパン 2色ゼリー	コーヒーゼリー ナッツクッキー
夕食	ご飯、あじの生姜煮 青梗菜の白和え、しば漬 味噌汁(大根・ねぎ)	ご飯、豚肉野菜巻き焼き ちくわもやし炒め、白菜漬 味噌汁(小松菜・麩)	ご飯、鮭タルタル焼き ごぼう炒め煮、べつたら漬 味噌汁(なめこ・ねぎ)	ご飯、鶏のカレー焼き 南瓜サラダ、あみ佃煮 味噌汁(白菜・えのき)	ご飯、たら西京焼き 五目煮、桜大根漬 すまし汁(花麩)	ご飯、豚肉のスタミナ炒め もずく酢、たくあん漬 味噌汁(もやし・ねぎ)	ご飯、鶏の照り焼き 里芋の田楽、わさびマヨ和え 味噌汁(白菜・油揚げ)
	23	24	25	26	27	28	29
朝食	ご飯、ウインナー野菜ソテー じゃが芋オムレツ、佃煮のり 牛乳	ご飯、ほっけ塩焼き なめたけ和え、ふりかけ 牛乳	ご飯、ポークビーンズ スパゲティサラダ、味のり 牛乳	ご飯、豆腐オイスター炒め おろしめかぶ、ふりかけ 牛乳	ご飯、ウインナーソテー 納豆、佃煮のり 牛乳	ご飯、ベーコンスクランブルエッグ じゃが芋温サラダ、梅干 牛乳	ご飯、あじの塩焼き フロッキー和え、ふりかけ 牛乳
昼食	ご飯、ホキの唐揚げ和風あん マカロニサラダ こんにやく金平、たくあん漬 味噌汁(かぶ・かぶ葉)	ビビンバ丼 えびしゅうまい 刻みおくら、ぶどうゼリー 春雨スープ	ご飯、豚肉生姜焼き 切干大根の炒り煮 もずく酢、大根おろし 味噌汁(わかめ・麩)	天津飯 ナムル、卵の花 胡瓜漬 中華スープ	ご飯、さばの味噌煮 ぜんまいの煮物 ゆかり和え、とろろ 味噌汁(なめこ・ねぎ)	醤油ラーメン 餃子、ほうれん草のお浸し 大根の金平 ビルクル	ご飯、鶏の香味だれ ひじき煮、生姜和え しば漬 味噌汁(大根・ねぎ)
おやつ	ホットケーキ バナナパバロア	お粥アイス 黒糖蒸しパン	せんべい(甘辛・えび) クラッシュゼリー	マロンケーキ コーヒープリン	青りんごゼリー お好み焼き	水羊羹 手作りまんじゅう	カステラパウンド いちごヨーグルト
夕食	ご飯、鶏のピナツ味噌和え 甘辛ごぼう、なす漬 すまし汁(とろろ昆布)	ご飯、豆腐五目あん さばじゃが煮、白菜漬 味噌汁(キャベツ・しめじ)	ご飯、たらのパター醤油焼き アスパラソテー、みかん缶 たまごスープ	ご飯、さわらの煮付け 切り昆布煮、べつたら漬 味噌汁(大根・ねぎ)	ご飯、豚肉と車麩のうま煮 ツナサラダ、あみ佃煮 味噌汁(キャベツ・わかめ)	ご飯、赤魚の西京焼き 里芋のそぼろあん、ごま和え 味噌汁(小松菜・麩)	ご飯、たらのかピカタ ほうれん草ソテー、みかん缶 オニオンスープ