

ケアテル猪苗代 メニュー表

平成 28年 11月

| | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-----|---|---|--|---|---|---|--|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 朝食 | | | ご飯、ツナ野菜炒め ラジウム卵、佃煮のり 牛乳 | ご飯、チーズオムレツ スパゲティサラダ、ふりかけ 牛乳 | ご飯、ポトフ ブロッコリーサラダ、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、ウィンナー野菜ソテー ツナサラダ、ふりかけ 牛乳 |
| 昼食 | | | あじの蒲焼丼 大根と生揚げ煮物 梅肉和え、昆布豆 味噌汁(ほうれん草・麩) | きつねうどん 自家製卵豆腐 里芋の田楽、ごま和え ピルクル | ご飯、豚肉のくわ焼き 卵の花、のり和え 桜大根漬 味噌汁(大根・わかめ) | きのこご飯、鶏から野菜あん ぜんまいの煮物 酢の物、白花豆 すまし汁(とろろ昆布) | ご飯、たらの磯辺揚げ 切干大根の炒り煮 白和え、しば漬 味噌汁(なめこ・ねぎ) |
| おやつ | | | ウエハース コーヒーゼリー | クラッシュゼリー ポテトチップス | クッキー はちみつヨーグルト | コーヒープリン お好み焼き | せんべい(枝豆・えび) 牛乳かん |
| 夕食 | | | ご飯、蒸し鶏のごまソース いんげんサラダ、なす漬 味噌汁(キャベツ・油揚げ) | ご飯、豆腐の具沢山炒め 小松菜の煮浸し、ゆかり和え 味噌汁(なめこ・長ねぎ) | ご飯、たらのポン酢ソテー さつま揚げ炒め、たくあん漬 味噌汁(白菜・油揚げ) | ご飯、スパニッシュオムレツ コーンサラダ、みかん缶 ワントンスープ | ご飯、鶏ささみ梅焼き がんも煮、胡瓜漬 味噌汁(キャベツ・えのき) |
| | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 朝食 | ご飯、鮭塩焼き なめたけ和え、佃煮のり 牛乳 | ご飯、ほうれん草オムレツ 野菜サラダ、ふりかけ 牛乳 | ご飯、はんぺんの煮物 納豆、味のり 牛乳 | ご飯、ツナ野菜炒め おろしめかぶ、梅干 牛乳 | ご飯、豆腐のオイスター炒め わさびマヨ和え、ふりかけ 牛乳 | ご飯、ウィンナー野菜ソテー 納豆、佃煮のり 牛乳 | ご飯、ちくわ味噌炒め なめたけおろし、ふりかけ 牛乳 |
| 昼食 | ご飯、肉野菜炒め 卵の花、もずく酢 あみ佃煮 味噌汁(小松菜・油揚げ) | 塩ラーメン 餃子、わさび和え 自家製卵豆腐 ピルクル | ご飯、和風豚しゃぶ風 ひじき煮、そうめんサラダ たくあん漬 すまし汁(舞茸) | ご飯、さばの南蛮漬 カニ卵巻き 刻みおくら、白菜漬 芋煮汁 | 焼き豚チャーハン しゅうまい 海藻サラダ、杏仁豆腐 中華スープ | 三色丼 卵の花、辛子和え 胡瓜漬 味噌汁(なめこ・ねぎ) | ご飯、ミートローフ アスパラソテー マリネ、あみ佃煮 コンソメスープ |
| おやつ | パニラババロア カフェオレケーキ | 小倉抹茶ゼリー たいやき | 青りんごゼリー パンのかりんとう | お粥アイス チョコパイ | お粥チョコケーキ 抹茶プリン | いちごヨーグルト スイートポテト | 豆腐ドーナツ プリン |
| 夕食 | ご飯、鶏の磯辺焼き たらこ炒め、昆布マヨ和え 味噌汁(大根・わかめ) | ご飯、鮭のご蒸し焼き 豚肉と大根の煮物、なす漬 味噌汁(じゃが芋・ねぎ) | ご飯、鶏のカレー焼き アスパラベコン、かにかまサラダ コンソメスープ | ご飯、カレイの生姜煮 ピーナッツ和え、胡瓜漬 味噌汁(なめこ・豆腐) | ご飯、たらの治部煮 南瓜そぼろあん、しば漬 味噌汁(大根・油揚げ) | ご飯、さわらおろし煮 ごぼう炒め、桜大根漬 味噌汁(ほうれん草・麩) | ご飯、鮭のねぎ塩焼き 野菜サラダ、白菜漬 味噌汁(大根・わかめ) |
| | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 朝食 | ご飯、ベーコン野菜炒め おろしめかぶ、味のり 牛乳 | ご飯、ほっけ塩焼き 磯辺和え、ふりかけ 牛乳 | ご飯、ウィンナー野菜ソテー 納豆、梅干 牛乳 | ご飯、ほうれん草オムレツ コーンサラダ、佃煮のり 牛乳 | ご飯、ポトフ スパゲティサラダ、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、ソーセイジ炒め じゃが芋オーロラソース、ふりかけ 牛乳 |
| 昼食 | ご飯、さばのカレー煮 こんにやくの金平 いんげんごま和え、べったら漬 味噌汁(わかめ・豆腐) | ソースカツ丼 厚焼き卵 切干大根の炒り煮、胡瓜漬 すまし汁(花麩) | シーフードピラフ カレーコロッケ ツナサラダ、ぶどうゼリー わかめスープ | 麻婆豆腐丼 えびしゅうまい もやし和え物、昆布豆 たまごスープ | ご飯、たら甘酢あん ぜんまいの煮物 春雨サラダ、たくあん漬 中華スープ | ご飯、鶏の香味だれ 豆腐とこんにやくの田楽 大根おろし、しば漬 味噌汁(小松菜・油揚げ) | 天ぷらそば 自家製卵豆腐 大根の煮物、和え物 ピルクル |
| おやつ | コーヒーゼリー レーズン蒸しパン | ホットケーキ お粥アイス | チョコケーキ チョコババロア | 水羊羹 手作りまんじゅう | せんべい(薄焼き・えび) クラッシュゼリー | カステラパウンド 黒ごまプリン | あんみつ |
| 夕食 | ご飯、鶏肉オイスター焼き じゃが芋コンソメ煮、たくあん漬 春雨スープ | ご飯、たらタルタル焼き さつま芋・昆布煮、桜大根漬 味噌汁(なめこ・ねぎ) | ご飯、鶏肉野菜あん さばじゃが煮、しば漬 味噌汁(もやし・ねぎ) | ご飯、鶏のんにく醤油焼き ポテトサラダ、あみ佃煮 味噌汁(大根・わかめ) | ご飯、あじのハーブ焼き ツナサラダ、みかん缶 コンソメスープ | ご飯、鮭のみりん漬焼き 甘辛炒め、ゆかり和え 味噌汁(なめこ・ねぎ) | ご飯、赤魚の煮付け もやしマヨ炒め、もずく酢 味噌汁(わかめ・麩) |
| | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 朝食 | ご飯、チーズオムレツ ブロッコリーサラダ、味のり 牛乳 | ご飯、ウィンナー野菜ソテー おろしめかぶ、梅干 牛乳 | ご飯、ほっけ塩焼き なめたけ和え、ふりかけ 牛乳 | ご飯、炒り卵 納豆、佃煮のり 牛乳 | ご飯、ミートボール ブロッコリーサラダ、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、ソーセイジ炒め スパゲティサラダ、ふりかけ 牛乳 |
| 昼食 | ご飯、たらバター醤油焼き スパゲティソテー 海藻サラダ、パイナップル チンゲン菜スープ | 親子丼 はんぺんの磯辺揚げ ひじき煮、ピーナッツ和え 味噌汁(なめこ・豆腐) | 麦ご飯、さばの味噌煮 炊き合わせ 白菜の和え物、とろろ すまし汁(かぶ・花麩) | ご飯、豚肉オイスター炒め カニクリームコロッケ 刻みおくら、たくあん漬 わかめスープ | ゆかりご飯、豚しゃぶ風 切干大根の炒り煮 マカロニサラダ、昆布豆 味噌汁(キャベツ・わかめ) | 豚骨ラーメン 餃子、自家製卵豆腐 キャベツのおかか和え ピルクル | ご飯、ホキの和風あん 卵の花、昆布マヨ和え しば漬 味噌汁(もやし・油揚げ) |
| おやつ | ブルーベリーヨーグルト たいやき(カスタード) | 黒糖蒸しパン パニラババロア | りんご | いももち クラッシュゼリー | 今川焼き 水羊羹 | 小倉抹茶蒸しパン お粥アイス | 野菜チップス りんごヨーグルト |
| 夕食 | ご飯、豚肉野菜巻き焼き 五目煮、べったら漬 味噌汁(もやし・ねぎ) | ご飯、カレイの生姜煮 ごぼう炒め、酢の物 味噌汁(白菜・油揚げ) | ご飯、手作りハンバーグ マリネ、あみ佃煮 コンソメスープ | ご飯、豆腐の五目あん 磯辺和え、なす漬 味噌汁(たまご・ニラ) | ご飯、さわら幽庵焼き 大根の煮物、甘酢生姜 味噌汁(もやし・ねぎ) | ご飯、豚肉と車麩のうま煮 ブロッコリーサラダ、桜大根漬 味噌汁(ほうれん草・油揚げ) | ご飯、鶏のカレー焼き じゃが芋ベコン炒め、胡瓜漬 味噌汁(わかめ・麩) |
| | 27 | 28 | 29 | 30 | | | |
| 朝食 | ご飯、炒り卵 おろしめかぶ、梅干 牛乳 | ご飯、はんぺんの煮物 納豆、味のり 牛乳 | ご飯、豆腐オイスター炒め ボン酢和え、ふりかけ 牛乳 | ご飯、ちくわ味噌炒め おろしめかぶ、梅干 牛乳 | | | |
| 昼食 | ご飯、鶏和風チーズ焼き ひじき煮 ブロッコリーサラダ、あみ佃煮 味噌汁(じゃが芋・わかめ) | ご飯、鮭南蛮漬 こんにやくの金平 生姜和え、昆布豆 味噌汁(ほうれん草・麩) | 月見うどん ぜんまいの煮物 おかかマヨ和え、大根おろし ピルクル | 中華丼 小籠包、ナムル 桜大根漬 春雨スープ | | | |
| おやつ | プリン ナッツクッキー | お好み焼き 青りんごゼリー | クラッシュゼリー さつま芋蒸しパン | スイスロール マレードヨーグルト | | | |
| 夕食 | ご飯、たらときのご蒸し焼き 小松菜煮浸し、胡瓜漬 味噌汁(大根・ねぎ) | ご飯、豚肉の生姜焼き 生揚げの煮物、ゆかり和え 味噌汁(かぶ菜・油揚げ) | ご飯、豚肉スタミナ焼き 南瓜サラダ、べったら漬 味噌汁(もやし・わかめ) | ご飯、さわら甘酢照り焼き たらこ炒め、ツナマヨ和え 味噌汁(白菜・しめじ) | | | |