

ケアテル猪苗代 メニュー表

平成 28年 12月

	日	月	火	水	木	金	土
					1	2	3
朝食					ご飯、ウィンナー野菜ソテー アスパラサラダ、ふりかけ 牛乳	ご飯、スクランブルエッグ 納豆、佃煮のり 牛乳	ご飯、炒り豆腐 スパゲティサラダ、ふりかけ 牛乳
昼食					豚丼 ツナじゃが煮 刻みおくら、しば漬 味噌汁(なめこ・長ねぎ)	ご飯、あじのおろし煮 切干大根の炒り煮 のり和え、昆布豆 味噌汁(じゃが芋・わかめ)	カニチャーハン クリームコロッケ 海藻サラダ、杏仁豆腐 ワントンスープ
おやつ					ウエハース コーヒーゼリー	せんべい(塩あられ・枝豆) 抹茶プリン	抹茶ケーキ 小倉抹茶ゼリー
夕食					カニ雑炊 たら西京焼き 胡麻和え、みかん缶	ご飯、鶏の梅焼き 炒め煮、たくあん漬 味噌汁(もやし・ねぎ)	ご飯、鮭野菜味噌焼き いんげんサラダ、あみ佃煮 すまし汁(とろろ昆布)
	4	5	6	7	8	9	10
朝食	ご飯、ツナ野菜炒め おろしめかぶ、佃煮のり 牛乳	ご飯、スクランブルエッグ じゃが芋温サラダ、ふりかけ 牛乳	ご飯、ウィンナー野菜ソテー ブロッコリーサラダ、ふりかけ 牛乳	ごはん、ほっけ塩焼き 磯辺和え、味のり 牛乳	ご飯、はんぺんの煮物 納豆、梅干 牛乳	ご飯、ポトフ スパゲティサラダ、ふりかけ 牛乳	ご飯、ちくわ味噌炒め おろしめかぶ、佃煮のり 牛乳
昼食	ご飯、鶏の甘酢あん 長いもの梅肉和え 卵の花、胡瓜漬 味噌汁(白菜・油揚げ)	生姜ご飯、さばの照り焼き 白菜の煮浸し 刻みおくら、たくあん漬 味噌汁(大根・わかめ)	かき揚げ丼 茶碗蒸し、酢の物 こんにゃく金平 味噌汁(なめこ・豆腐)	ご飯、たら野菜あん ぜんまい煮物 おかかマヨ和え、しば漬 味噌汁(じゃが芋・わかめ)	塩ラーメン 餃子、ほうれん草和え物 自家製卵豆腐 ピルクル	ご飯、鶏のねぎ塩焼き さつま揚げとごぼう炒め煮 大根おろし、胡瓜漬 味噌汁(白菜・油揚げ)	ご飯、豚にら炒め はんぺん磯辺揚げ とろろ、桜大根漬 味噌汁(わかめ・麩)
おやつ	水羊羹 たいやき	レーズン蒸しパン コーヒープリン	チョコパイ お粥アイス	豆腐ドーナツ クラッシュゼリー	スイートポテト はちみつヨーグルト	カフェオレケーキ 黒ごまプリン	せんべい(醤油・甘辛) パニラババロア
夕食	ご飯、たらのハーブ焼き ツナサラダ、みかん缶 えのきのとろみスープ	ご飯、豆腐オイスター炒め 辛子と和え、べったら漬 味噌汁(里芋・ねぎ)	ご飯、鶏にんにく醤油焼き ごぼう炒め、なす漬 味噌汁(ほうれん草・麩)	キーマカレー 野菜コロッケ、アスパラサラダ コンソメスープ	ご飯、豚肉味噌焼き ポテトサラダ、たらこ すまし汁(花麩)	ご飯、赤魚の煮付け もやし炒め、たくあん漬 味噌汁(しめじ・玉ねぎ)	ご飯、たらのピカタ コンソメ煮、みかん缶 コンソメスープ
	11	12	13	14	15	16	17
朝食	ご飯、鮭塩焼き なめたけ和え、ふりかけ 牛乳	ご飯、ウィンナー野菜ソテー おろし和え、味のり 牛乳	ご飯、スクランブルエッグ 野菜サラダ、ふりかけ 牛乳	ご飯、ツナ野菜炒め おろしめかぶ、梅干 牛乳	ご飯、はんぺんの煮物 納豆、佃煮のり 牛乳	ご飯、クリーム煮 コーンサラダ、ふりかけ 牛乳	ご飯、ミートボール スパゲティサラダ、佃煮のり 牛乳
昼食	ご飯、和風ハンバーグ 南瓜そぼろあん ピーナッツ和え、なす漬 味噌汁(白菜・しめじ)	五目うどん 自家製卵豆腐 さつま芋白和え、おかか和え ピルクル	ご飯、豚しゃぶ風 ひじき煮、もずく酢 しば漬 味噌汁(大根・ねぎ)	ビビンバ丼 かにしゅうまい 春雨サラダ、昆布豆 中華スープ	麦ご飯、さばの味噌煮 小松菜のお浸し とろろ、胡瓜漬 豚汁	ご飯、たらタルタル焼き ぜんまいの煮物 なめたけ和え、あみ佃煮 味噌汁(ほうれん草・麩)	ご飯、鮭香味だれ 大根の煮物 刻みおくら、べったら漬 味噌汁(もやし・ねぎ)
おやつ	ココアケーキ お粥アイス	ポテトチップス ブルーベリーヨーグルト	ナッツクッキー 青りんごゼリー	チョコケーキ チョコババロア	クラッシュゼリー いももち	黒糖蒸しパン コーヒーゼリー	お好み焼き プリン
夕食	ご飯、鶏のバター醤油焼き ほうれん草の和え物、白菜漬 味噌汁(大根・油揚げ)	ご飯、さわら幽庵焼き がんも煮、甘酢生姜 味噌汁(なめこ・豆腐)	ご飯、カレイのカレー煮 アスパラサラダ、たくあん漬 味噌汁(小松菜・麩)	ご飯、たらボン酢ソテー 甘辛炒め、べったら漬 味噌汁(じゃが芋・わかめ)	ご飯、豚肉スタミナ焼き ツナサラダ、桜大根漬 中華スープ	ご飯、肉豆腐 ゆかり和え、白花豆 味噌汁(じゃが芋・かぶ菜)	ご飯、鶏のオイスター焼き じゃが芋ベークンソテー、パイン缶 コンソメスープ
	18	19	20	21	22	23	24
朝食	ご飯、あじの塩焼き ごま和え、ふりかけ 牛乳	ご飯、チーズオムレツ キャベツサラダ、梅干 牛乳	ご飯、ちくわの味噌炒め 納豆、佃煮のり 牛乳	ご飯、スクランブルエッグ 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、味のり 牛乳	ご飯、ウィンナー野菜ソテー おろしめかぶ、ふりかけ 牛乳	ご飯、炒り豆腐 ツナマヨ和え、佃煮のり 牛乳
昼食	ご飯、豚とキャベツの味噌炒め カニ卵巻き、とろろ しば漬 すまし汁(とろろ昆布)	ご飯、鶏のにんにく醤油焼き いんげんと里芋の煮物 大根おろし、白菜漬 味噌汁(ほうれん草・しめじ)	ソースカツ丼 切干大根の炒り煮 のりおろし、胡瓜漬 味噌汁(じゃが芋・わかめ)	醤油ラーメン 餃子、お浸し 自家製卵豆腐 ピルクル	クリスマス会	ご飯、豚肉の生姜焼き 生揚げとこんにゃくの田楽 そうめんサラダ、とろろ 味噌汁(大根・わかめ)	ご飯、たらのムニエル スパゲティソテー アスパラサラダ、あみ佃煮 青梗菜のスープ
おやつ	マーメイドヨーグルト ホットケーキ	たいやき(カスタード) 白ごまプリン	あんみつ 小倉抹茶蒸しパン	みかん	クリスマスケーキ	クラッシュゼリー せんべい(薄焼き・枝豆)	さつま芋蒸しパン いちごヨーグルト
夕食	ご飯、カレイの生姜煮 甘辛ごぼう、おかかマヨ和え 味噌汁(白菜・油揚げ)	ご飯、鮭ときのこの蒸し焼き ブロッコリーサラダ、たくあん漬 味噌汁(たまご・にら)	ご飯、たらの治部煮 わかめの酢の物、白花豆 味噌汁(なめこ・ねぎ)	ご飯、豆腐具沢山炒め 冬至南瓜、あみ佃煮 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	ご飯、赤魚の煮付け さつま揚げの炒め煮、桜大根漬 味噌汁(白菜・しめじ)	ご飯、スパニッシュオムレツ ブロッコリーサラダ、みかん缶 コンソメスープ	ご飯、鶏のカレー焼き 大根サラダ、しば漬 味噌汁(白菜・油揚げ)
	25	26	27	28	29	30	31
朝食	ご飯、ベーコン野菜炒め おろしめかぶ、ふりかけ 牛乳	ご飯、ほっけの塩焼き なめたけ和え、佃煮のり 牛乳	ご飯、はんぺんの煮物 納豆、梅干 牛乳	ご飯、ソーセージ野菜炒め ラジウム卵、ふりかけ 牛乳	ご飯、ちくわの味噌炒め 納豆、佃煮のり 牛乳	ご飯、ミートボール スパゲティサラダ、ふりかけ 牛乳	ご飯、ほうれん草オムレツ じゃが芋温サラダ、味のり 牛乳
昼食	ご飯、蒸し鶏の野菜あん さつま芋と昆布の煮物 大根おろし、胡瓜漬 すまし汁(舞茸)	えびピラフ クリームコロッケ ブロッコリーサラダ、ぶどうゼリー コンソメスープ	豚骨ラーメン 自家製卵豆腐 餃子、ほうれん草の和え物 ピルクル	あじの蒲焼丼 ぜんまい煮物 ゆかり和え、白花豆 味噌汁(わかめ・麩)	天津飯 ナムル、卵の花 胡瓜漬 春雨スープ	ご飯、鶏のバター醤油焼き 切干大根の炒り煮 辛子マヨ和え、桜大根漬 味噌汁(たまご・ねぎ)	ご飯、豚肉オイスター炒め 南瓜コロッケ 酢の物、たくあん漬 味噌汁(わかめ・麩)
おやつ	コーヒープリン カステラパウンド	せんべい(醤油・えび) 抹茶プリン	りんごヨーグルト お粥のチョコケーキ	雑煮	お好み焼き クラッシュゼリー	お粥アイス パンのかりんとう	みかん
夕食	ご飯、さわらの甘酢照り焼き 白菜の煮浸し、ピーナッツマヨ和え 味噌汁(たまご・にら)	ご飯、豚肉のねぎ塩焼き 大根の金平、佃煮あみ 味噌汁(なめこ・豆腐)	ご飯、たらの磯辺揚げ 南瓜サラダ、べったら漬 味噌汁(もやし・ねぎ)	キーマカレー 海藻サラダ、パイン缶 春雨スープ	ご飯、鮭の和風あん のりおろし、しば漬 味噌汁(大根・わかめ)	ご飯、カレイの煮付け わさび和え、べったら漬 味噌汁(なめこ・豆腐)	年越しそば ふるふき大根、和え物 ピルクル