

ケアテル猪苗代 メニュー表

平成 28年 1月

	日	月	火	水	木	金	土
	1月31日					1	2
朝食	ご飯、竹輪のたまごとしゆかり和え、ふりかけ 野菜と果実ジュース					ご飯、たら西京焼き 紅白なます、黒豆 野菜と果実ジュース	ご飯、生揚げ炒め煮 磯辺和え、ふりかけ 野菜と果実ジュース
昼食	ご飯、豚肉と野菜の味噌炒め ブロッコリーサラダ、胡瓜漬 ぜんまいの煮物 味噌汁(大根・ニラ)					赤飯、鶏肉松風焼き 伊達巻・蒲鉾・数の子 さつま芋と栗のきんとん こづゆ	さんまの蒲焼丼 子鯛と里芋の田楽、わさび和え とろろ 味噌汁(わかめ・麩)
おやつ	ブルーベリーヨーグルト 塩あられ					まんじゅう 水羊羹	小倉抹茶ゼリー シュークリーム
夕食	ご飯、鮭の照り焼き 肉じゃが、もずく酢 味噌汁(白菜・麩)					ご飯、白身魚フライ 胡瓜のポン酢和え、しば漬 味噌汁(なめこ・豆腐)	ご飯、ピザ風ハンバーグ ツナサラダ、じゃが芋炒め コーンスープ
	3	4	5	6	7	8	9
朝食	ご飯、ツナ野菜炒め さつま芋温サラダ、味のり 野菜と果実ジュース	ご飯、はんぺんの煮物 納豆、梅干 野菜と果実ジュース	ご飯、オムレツ キャベツ和え、味のり 野菜と果実ジュース	ご飯、豆腐のオイスター炒め ポン酢和え、ふりかけ 野菜と果実ジュース	青菜粥、赤魚西京焼き ツナじゃが、味のり 野菜と果実ジュース	ご飯、あじ塩焼き 納豆、梅干 野菜と果実ジュース	ご飯、ウインナー炒め じゃが芋炒め、ふりかけ 野菜と果実ジュース
昼食	ご飯、鶏の和風チーズ焼き スパゲティソテー、白菜漬 大根おろし 味噌汁(もやし・油揚げ)	ご飯、鮭南蛮漬け 大根そぼろあん、かぶ漬 刻みおくら 味噌汁(ほうれん草・麩)	麦ご飯、さばの味噌煮 いんげんの金平、わかめ酢の物 とろろ すまし汁(かぶ・三つ葉)	カレーライス クリームコロッケ、アスパラサラダ 自家製卵豆腐 わかめスープ	ご飯、鶏のねぎ塩焼き マカロニサラダ、しば漬 味噌汁(キャベツ・しめじ)	焼き豚チャーハン かにしゅうまい コルスローサラダ、杏仁豆腐 春雨スープ	ご飯、鶏のからあげ甘酢あん 中華和え、たくあん漬 こんにやくの金平 中華スープ
おやつ	黒ごまプリン 今川焼き	コーヒーゼリー お好み焼き	みかん	ナッツクッキー ココアプリン	スイートポテト カスタードプリン	南瓜蒸しパン クラッシュゼリー	鯛焼き はちみつヨーグルト
夕食	ご飯、豚肉にんにく醤油焼き 小松菜煮浸し、たくあん漬 すまし汁(とろろ昆布)	ご飯、ぎせい豆腐 豚肉と白菜の炒め煮、おかつ和え 味噌汁(南瓜・長ねぎ)	ご飯、豚肉のスタミナ焼き えびしゅうまい、昆布豆 味噌汁(なめこ・豆腐)	ご飯、鶏のパン粉焼き ツナサラダ、あみ佃煮 たまごスープ	ご飯、炒り豆腐 ツナサラダ、あみ佃煮 味噌汁(なめこ・ねぎ)	ご飯、筑前煮 卵豆腐、ピーナッツ和え 味噌汁(白菜・油揚げ)	ご飯、さわら幽庵焼き いんげんの炒め煮、白花豆 味噌汁(もやし・油揚げ)
	10	11	12	13	14	15	16
朝食	ご飯、ほっけ塩焼き ブロッコリーおかつ和え、味のり 野菜と果実ジュース	ご飯、ほうれん草オムレツ 中華和え、ふりかけ 野菜と果実ジュース	ご飯、炒り豆腐 磯辺和え、梅干 野菜と果実ジュース	ご飯、はんぺん煮物 納豆、しば漬 野菜と果実ジュース	ご飯、クリーム煮 ブロッコリーサラダ、ふりかけ 野菜と果実ジュース	ご飯、ウインナーソテー 春雨サラダ、味のり 野菜と果実ジュース	ご飯、生揚げの炒め煮 マカロニサラダ、ふりかけ 野菜と果実ジュース
昼食	ご飯、和風ハンバーグ 白菜とさつま揚げ煮 わさび和え、なす漬 味噌汁(小松菜・麩)	五目ご飯、豚しゃぶ風 さつま芋と昆布煮 ゆかり和え、 とろろ 味噌汁(大根・わかめ)	ご飯、鶏の野菜あん 金平ごぼう、ポテトサラダ あみ佃煮 味噌汁(なめこ・長ねぎ)	肉うどん 豆腐しゅうまい、 大根おろし 小松菜辛子マヨ和え ヤクルト	ホイコーロー丼 南瓜コロッケ 海藻サラダ、桜大根漬 春雨スープ	ゆかりご飯、あじの香味だれ ツナキャベツ和え、白花豆 ぜんまいの煮物 味噌汁(大根・えのき)	初市 ミニねぎとろ丼 茶碗蒸し 和え物(ほうれん草・しらす)
おやつ	苺ミルクプリン いもち	バナナババロア ココアワッフル	黒糖蒸しパン ブルーベリーヨーグルト	あんみつ 薄焼きせんべい	牛乳かん どら焼き	スイスロール バナナプリン	ビスケット 2色ゼリー
夕食	ご飯、さばのカレー煮 生揚げ田楽、コーンサラダ 味噌汁(白菜・しめじ)	ご飯、あじのムニエル ほうれん草ソテー、ツナサラダ コーンスープ	ご飯、鮭野菜味噌焼き 青梗菜白和え、昆布豆 すまし汁(舞茸)	ご飯、さわら照り焼き そぼろあん、胡瓜の酢の物 味噌汁(わかめ・油揚げ)	ご飯、豆腐具沢山炒め ピーナッツ和え、たらこ 味噌汁(もやし・ねぎ)	ご飯、豚と車麩のうま煮 ちくわ梅肉和え、たくあん漬 味噌汁(里芋・ねぎ)	ご飯、鶏のオイスター焼き 甘辛ごぼう、胡瓜漬 味噌汁(ニラ・卵)
	17	18	19	20	21	22	23
朝食	ご飯、チーズオムレツ ベーコン炒め、味のり 野菜と果実ジュース	ご飯、さばの塩焼き 野菜ソテー、梅干 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、太刀魚の西京焼き おろしめかぶ、ふりかけ 野菜と果実ジュース	ご飯、はんぺんの煮物 アスパラベーコン、味のり 野菜と果実ジュース	ご飯、生揚げの味噌炒め おかつマヨ和え、ふりかけ 野菜と果実ジュース	ご飯、炒り卵ウインナー添え 小松菜ピーナッツ和え、味のり 野菜と果実ジュース
昼食	ご飯、カレイの煮付け ささみ和風サラダ 卵の花 、かぶ漬 味噌汁(豆腐・えのき)	ご飯、チンジャオロース えびしゅうまい ナムル、桜大根漬 たまごの中華スープ	ご飯、豚肉の生姜焼き がんも煮、磯辺和え とろろ 味噌汁(小松菜・麩)	梅ご飯、鶏のつくね焼き 大根の煮物 ツナサラダ、白花豆 味噌汁(なめこ・ねぎ)	きつねそば 肉しゅうまい、南瓜の煮付け ラジウム卵、わさび和え ジョア	ソースカツ丼 茶碗蒸し もずく酢、金時豆 すまし汁(花麩)	ご飯、豚肉オイスター炒め ブロッコリーサラダ、たくあん漬 ぜんまいの煮物 春雨スープ
おやつ	コーヒーゼリー 醤油せんべい	ブルーベリーゼリー パンのかりんとう	水羊羹 揚げまんじゅう	みかん	チョコババロア チョコケーキ	いちごヨーグルト シュークリーム	レーズン蒸しパン 黒ごまプリン
夕食	ご飯、豚肉のカレー焼き ひじき煮、キャベツとかま和え 味噌汁(大根・しめじ)	ご飯、鮭タルタル焼き わかめの酢の物、昆布豆 味噌汁(もやし・ねぎ)	ご飯、たららの治部煮 マカロニサラダ、あみ佃煮 すまし汁(とろろ昆布)	ご飯、豆腐の五目あん ささみマヨ和え、たいみぞ 味噌汁(里芋・わかめ)	ご飯、鶏肉にんにく醤油焼き ポテトサラダ、しば漬 味噌汁(豆腐・ねぎ)	ご飯、鮭みりん漬け焼き ツナじゃが煮、ほうれん草和え 味噌汁(白菜・油揚げ)	ご飯、たららのポン酢ソテー いんげんピリ辛炒め、のり 味噌汁(大根・ねぎ)
	24	25	26	27	28	29	30
朝食	ご飯、ミートボール キャベツサラダ、ふりかけ 野菜と果実ジュース	ご飯、すごもり卵 わさび和え、味のり 野菜と果実ジュース	ご飯、ウインナー炒め 納豆、梅干 野菜と果実ジュース	ご飯、炒り豆腐 ポン酢和え、味のり 野菜と果実ジュース	ご飯、ウインナー野菜ソテー スパゲティサラダ、ふりかけ 野菜と果実ジュース	ご飯、ほっけ塩焼き いんげんおかつマヨ和え、梅干 野菜と果実ジュース	ご飯、チーズオムレツ コーンサラダ、味のり 野菜と果実ジュース
昼食	ご飯、鶏肉のピカタ じゃが芋コンソメ煮 海藻サラダ、桜大根漬 コンソメスープ	ご飯、鶏の唐揚げ和風あん 卵の花、ツナサラダ しば漬け 味噌汁(大根・わかめ)	醤油ラーメン 餃子、ほうれん草お浸し こんにやくの金平 ヤクルト	焼きうどん 厚焼き卵、とろろ 小松菜としらすの和え物 春雨スープ	ご飯、あじの竜田揚げ ふろふき大根 ツママヨ和え、昆布豆 味噌汁(卵・ねぎ)	海老しんじょう煮 刻みおくら、たくあん漬 味噌汁(白菜・わかめ)	ご飯、ミートローフ マリネ、あみ佃煮 自家製卵豆腐 もやしとえのきスープ
おやつ	クラッシュゼリー えびせんべい	今川焼き りんごゼリー	お粥のココアケーキ マーレードヨーグルト	小倉抹茶蒸しパン カスタードプリン	甘辛せんべい お粥のアイス	もも饅頭 ココアプリン	バナナババロア スイスロール
夕食	ご飯、あじの生姜煮 ごぼうの炒り煮、梅肉和え 味噌汁(白菜・長ねぎ)	ご飯、鮭ときこの蒸し焼き 小松菜マヨ和え、胡瓜漬 味噌汁(豆腐・なめこ)	ご飯、豚ニラ炒め 生揚げ田楽、たらこ 味噌汁(かぶ・かぶ葉)	ご飯、ロールキャベツ ブロッコリーサラダ、みかん缶 コーンスープ	ご飯、鶏肉の磯辺焼き ほうれん草の白和え、かぶ漬 すまし汁(舞茸・ねぎ)	ご飯、カレイ野菜あん 生揚げの炒り煮、金時豆 味噌汁(里芋・えのき)	ご飯、鮭のバター醤油焼き 五目煮、桜大根漬 味噌汁(南瓜・ねぎ)