

ケアテル猪苗代 メニュー表

平成 28年 2月

	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6
朝食		ご飯、はんぺんの煮物 納豆、梅干 野菜と果実ジュース	ご飯、ほうれん草オムレツ 中華和え、味のり 野菜と果実ジュース	ご飯、さば塩焼き ポン酢和え、ふりかけ 野菜と果実ジュース	ご飯、ポトフ スパゲティサラダ、味のり 野菜と果実ジュース	ご飯、太刀魚の西京焼き 納豆、おろしめかぶ 野菜と果実ジュース	ご飯、ウインナー炒め 春雨サラダ、ふりかけ 野菜と果実ジュース
昼食		ご飯、鶏のねぎ塩焼き かぶの煮物、マカロニサラダ 大根おろし 味噌汁(じゃが芋・小松菜)	ご飯、鮭の香味だれ キャベツとかにかまの和え物 ひじき煮、しば漬 味噌汁(大根・えのき)	恵方巻き 鶏の照り焼き 茶碗蒸し、うぐいす豆 すまし汁(花麩)	麻婆豆腐丼 肉まんじゅう コーンサラダ、とろろ わかめスープ	塩ラーメン 餃子、ゆかり和え 卵の花、白菜漬 ジョア	ご飯、チンジャオロース カニクリームコロッケ 刻みおくら、杏仁豆腐 青梗菜のスープ
おやつ		鯛焼き(カスタード) クラッシュゼリー	ホットケーキ 豆乳プリン	小倉抹茶ゼリー まんじゅう	バナナプリン フライドポテト	あんみつ 薄焼きせんべい	水羊羹 お好み焼き
夕食		ご飯、エビフライ 甘辛炒め、和風ツナ和え 味噌汁(もやし・わかめ)	ご飯、豚肉すき焼き風 ビーナッツ和え、桜大根漬 みかん	ご飯、豚肉オイスター炒め ポテトサラダ、たくあん漬 味噌汁(なめこ・豆腐)	ご飯、鶏ささみの梅焼き 大根と生揚げの煮物、わさび和え 味噌汁(もやし・ねぎ)	ご飯、鶏のチリソース 野菜サラダ、あみ佃煮 中華スープ	ご飯、赤魚の煮付け 切り昆布煮、ほうれん草和え 味噌汁(南瓜・玉ねぎ)
	7	8	9	10	11	12	13
朝食	ご飯、鮭の塩焼き なめたけおろし、味のり 野菜と果実ジュース	ご飯、生揚げの煮物 生姜和え、梅干 野菜と果実ジュース	ご飯、ツナ野菜炒め ブロッコリーサラダ、ふりかけ 野菜と果実ジュース	ご飯、炒り豆腐 白菜のおかか和え、梅干 野菜と果実ジュース	ご飯、ソーセイジ野菜炒め 納豆、味のり 野菜と果実ジュース	ご飯、チーズオムレツ 野菜サラダ、ふりかけ 野菜と果実ジュース	ご飯、ウインナー温野菜添え スパゲティサラダ、味のり 野菜と果実ジュース
昼食	ご飯、鶏の和風チーズ焼き たらこ炒め、胡瓜漬 ぜんまいの煮物 味噌汁(白菜・しめじ)	ご飯、鶏のデミソース じゃが芋コンソメ煮 ツナサラダ、ぶどうゼリー コンスープ	けんちんうどん 厚焼き卵、ビーナッツ和え 大根おろし ジョア	ご飯、鶏の野菜あん 海老しんじょう煮 ツナマヨ和え、かぶ漬 すまし汁(とろろ昆布)	シーフードカレー 南瓜コロッケ、チキンサラダ 自家製卵豆腐 コンソメスープ	三色丼 かにしゅうまい いんげん酢味噌和え、とろろ 味噌汁(なめこ・豆腐)	ご飯、豚肉のくわ焼き なめたけ和え、しば漬 卵の花 味噌汁(ほうれん草・玉ねぎ)
おやつ	ビスケット 苺ミルクプリン	南瓜蒸しパン 白ごまプリン	今川焼き パナババロア	牛乳かん シュークリーム	ココアワッフル 黒ゴマプリン	はちみつヨーグルト ナッツクッキー	えびせんべい 抹茶プリン
夕食	ご飯、あじフライ たまごサラダ、桜大根漬 味噌汁(もやし・ニラ)	ご飯、豚肉と車麩のうま煮 マヨ和え、金時豆 味噌汁(大根・わかめ)	ご飯、さばの唐揚げ和風あん 甘辛ごぼう、胡瓜の酢の物 味噌汁(ほうれん草・油揚げ)	ご飯、鮮野菜味噌焼き マカロニサラダ、たくあん漬 味噌汁(キャベツ・わかめ)	ご飯、鶏のタルタル焼き 大根の煮物、しば漬 味噌汁(南瓜・ねぎ)	ご飯、豚肉のスタミナ焼き 切干大根の炒り煮、ポン酢和え 味噌汁(わかめ・玉ねぎ)	ご飯、ホキの磯辺揚げ 白菜の煮浸し、うぐいす豆 味噌汁(大根・絹さや)
	14	15	16	17	18	19	20
朝食	ご飯、ツナ野菜炒め おろしめかぶ、梅干 野菜と果実ジュース	ご飯、はんぺんの煮物 納豆、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	ご飯、鮭の照り焼き 小松菜辛子マヨ和え、味のり 野菜と果実ジュース	ご飯、生揚げの味噌炒め マカロニサラダ、ふりかけ 野菜と果実ジュース	ご飯、ウインナー野菜ソテー 納豆、味のり 野菜と果実ジュース	ご飯、ほったけ塩焼き のり和え、ふりかけ 野菜と果実ジュース
昼食	ご飯、鶏のカレー焼き ハートのコロッケ コールスローサラダ、プリン ふかひれスープ	ご飯、鮭の南蛮漬け 生揚げとキャベツの炒め煮 刻みおくら、たくあん漬 味噌汁(白菜・えのき)	豚丼 ラジウム卵 卵の花、春雨サラダ 味噌汁(わかめ・麩)	豚骨ラーメン 餃子、ほうれん草お浸し ぜんまいの煮物、白菜漬 ヤクルト	ご飯、鶏の唐揚げ ツナじゃが煮 大根おろし、あみの佃煮 味噌汁(なめこ・豆腐)	かにチャーハン クリームコロッケ アスパラサラダ、杏仁豆腐 春雨スープ	ご飯、白身魚フライ スパゲティソテー 海藻サラダ、たくあん漬 わかめスープ
おやつ	ガトーショコラ チョコケーキ	小倉抹茶ゼリー 枝豆スナック	パンのかりんとう キウイヨーグルト	いももち お粥のアイス	どら焼き コーヒーゼリー	水羊羹 手作りまんじゅう	さつまいも蒸しパン クラッシュゼリー
夕食	ご飯、あじの生姜煮 大根の煮物、あみ佃煮 味噌汁(なめこ・ねぎ)	ご飯、鶏肉のオイスター焼き ベーコン野菜ソテー、マカロニサラダ 青梗菜のスープ	ご飯、たらこのバター醤油焼き 炊き合わせ、もずく酢 味噌汁(油揚げ・玉ねぎ)	ご飯、ぎせい豆腐 かぶ煮物、たらこ 味噌汁(大根・ねぎ)	ご飯、さばのカレー煮 豚肉と白菜の炒め煮、桜大根漬 味噌汁(ほうれん草・油揚げ)	ご飯、豚肉の生姜焼き 小松菜の和風和え、白花豆 味噌汁(長ねぎ・もやし)	ご飯、豚肉野菜巻き焼き ひじき煮、おかかマヨ和え 味噌汁(たまご・ねぎ)
	21	22	23	24	25	26	27
朝食	ご飯、スクランブルエッグ 温サラダ、味のり 野菜と果実ジュース	ご飯、ウインナー温野菜添え キャベツサラダ、ふりかけ 野菜と果実ジュース	ご飯、はんぺん煮物 納豆、梅干 野菜と果実ジュース	ご飯、あじの塩焼き 青梗菜わさび和え、ふりかけ 野菜と果実ジュース	ご飯、炒り豆腐 梅肉和え、味のり 野菜と果実ジュース	ご飯、ミートポール ツナサラダ、ふりかけ 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、豚肉しゃぶしゃぶ風 そうめんサラダ ぜんまいの煮物、かぶ漬 味噌汁(大根・しめじ)	中華丼 小龍包、野菜サラダ こんにゃくの金平 白菜スープ	ご飯、たらちりソース ナムル、自家製卵豆腐 桜大根漬 春雨スープ	キーマカレー コロッケ、ポテトサラダ 刻みおくら コンソメスープ	かき揚げうどん 肉しゅうまい 卵の花、のり和え ジョア	ご飯、豚とキャベツの味噌炒め さつまいもと昆布の煮物 ほうれん草和え、大根おろし 味噌汁(豆腐・わかめ)	ご飯、ほったけから揚げ和風あん 南瓜そぼろあん 胡麻和え、とろろ 味噌汁(なめこ・ねぎ)
おやつ	甘辛せんべい マーメイドヨーグルト	スイスロール りんごゼリー	アイスクリーム	ココアプリン 黒糖蒸しパン	お好み焼き ブルーゼリー	チョコババロア チョコケーキ	豆腐ドーナツ あんみつ
夕食	ご飯、カレイの煮付け ポン酢和え、金時豆 味噌汁(わかめ・油揚げ)	ご飯、鶏ささみビーナッツ味噌 ゆかり和え、あみ佃煮 味噌汁(小松菜・麩)	ご飯、鶏ももステーキ じゃが芋ツナ炒め、かにかまサラダ コンスープ	ご飯、鮭ときのご蒸し焼き 大根の酢の物、うぐいす豆 味噌汁(卵・ニラ)	ご飯、たらこのハーブ焼き ベーコン炒め、しば漬 味噌汁(大根・油揚げ)	ご飯、あじのムニエル 野菜サラダ、なす漬 卵の中華スープ	ご飯、豚ニラ炒め 卵豆腐、辛子マヨ和え 味噌汁(かぶ・かぶ菜)
	28	29					
朝食	ご飯、ウインナー炒め ブロッコリーサラダ、ふりかけ 野菜と果実ジュース	ご飯、太刀魚の西京焼き 納豆、梅干 野菜と果実ジュース					
昼食	ご飯、鮭のみりん漬け焼き さつま揚げの炒り煮 磯辺和え、たくあん漬 味噌汁(ほうれん草・麩)	ご飯、鶏の香味だれ かに卵巻き もずく酢、桜大根漬 味噌汁(白菜・油揚げ)					
おやつ	抹茶プリン スイートポテト	シュークリーム 豆乳プリン					
夕食	ご飯、豚肉のカレー焼き 五目煮、あみ佃煮 味噌汁(大根・わかめ)	ご飯、たらこのポン酢ソテー 小松菜の煮浸し、わさびマヨ和え 味噌汁(じゃが芋・わかめ)					