

ケアテル猪苗代 メニュー表

平成 28年 3月

	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4	5
朝食			ご飯、落とし卵中華あん じゃが芋温サラダ、ふりかけ 野菜と果実ジュース	ご飯、豆腐のオイスター炒め 胡麻和え、味のり 野菜と果実ジュース	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、ポトフ ブロッコリーサラダ、ふりかけ 野菜と果実ジュース	ご飯、ほっけ塩焼き スパゲティサラダ、味のり 野菜と果実ジュース
昼食			醤油ラーメン 餃子、ほうれん草お浸し ぜんまいの煮物 ヤクルト	麦ご飯、さばの味噌煮 ひじき煮、とろろ キャベツの梅肉和え すまし汁(舞茸・三つ葉)	ちらし寿司 コロッケ、茶碗蒸し なめたけ和え 豚汁	豚のスタミナ焼き丼 えびしゅうまい 卵の花、春雨サラダ 白菜スープ	ご飯、鶏肉の梅焼き 甘辛ごぼう、大根おろし 佃煮あみ 味噌汁(かぶ・かぶ菜)
おやつ			たいやき 小倉抹茶ゼリー	カステラパウンド ブルーベリーヨーグルト	雛あられ クラッシュゼリー	レーズン蒸しパン カスタードプリン	ナッツクッキー バナババロア
夕食			ご飯、あじの梅風味煮 甘辛炒め、ツナマヨ和え 味噌汁(なめこ・豆腐)	ご飯、鶏の黄身揚げ マカロニサラダ、かぶ漬 味噌汁(白菜・油揚げ)	ご飯、豚肉のくわ焼き 大根の煮物、なめ茸和え 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	ご飯、さわら幽庵焼き 田楽、わさび和え 味噌汁(小松菜・麩)	ご飯、たらたると焼 豚肉と白菜の煮物、磯辺和え 味噌汁(なめこ・ねぎ)
	6	7	8	9	10	11	12
朝食	ご飯、炒り卵ウィンナー添え じゃが芋オーロラソース、ふりかけ 野菜と果実ジュース	ご飯、ベーコン野菜炒め 納豆、味のり 野菜と果実ジュース	ご飯、はんぺんの煮物 ツナサラダ、ふりかけ 野菜と果実ジュース	ご飯、ウィンナー野菜炒め 納豆、梅干 野菜と果実ジュース	ご飯、さわらの照り焼き ゆかり和え、味のり 野菜と果実ジュース	ご飯、すごもり卵 キャベツサラダ、ふりかけ 野菜と果実ジュース	ご飯、鮭塩焼き ブロッコリーサラダ、梅干 野菜と果実ジュース
昼食	ご飯、豚肉にんにく醤油焼き ぜんまいの煮物 ピーナッツ和え、桜大根漬 味噌汁(白菜・わかめ)	ご飯、鶏とねぎの照り焼き 海老しんじょう煮 そうめんサラダ、しば漬 味噌汁(じゃが芋・小松菜)	焼き豚チャーハン かにしゅうまい 海藻サラダ、杏仁豆腐 春雨スープ	中華ごはん、鶏つくね焼き ほうれん草中華和え 自家製卵豆腐、金時豆 中華スープ	ソースカツ丼 厚焼き卵、白和え こんにゃくの金平 味噌汁(大根・油揚げ)	山菜そば 南瓜そぼろあん もずく酢、とろろ 白菜漬、ショア	ご飯、豚肉のオイスター炒め 卵の花、刻みおくら たくあん漬 味噌汁(白菜・麩)
おやつ	えびせんべい 黒ごまプリン	パンのかりんとう クラッシュゼリー	はちみつヨーグルト お好み焼き	苺ミルクプリン ココアワッフル	ホットケーキ コーヒゼリー	牛乳かん たいやき(カスタード)	水羊羹 手作りまんじゅう
夕食	ご飯、鶏肉の治部煮 里芋の味噌煮、生姜和え 味噌汁(もやし・にら)	ご飯、さばの煮付け 生揚げの甘辛炒め、昆布マヨ和え 味噌汁(大根・ねぎ)	ご飯、あじの蒲焼 小松菜の煮浸し、たくあん漬 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	ご飯、ピザ風ハンバーグ 大根サラダ、みかん缶 コンスープ	ご飯、たらの野菜味噌焼き ポテトサラダ、あみ佃煮 味噌汁(なめこ・ねぎ)	ご飯、豚肉のカレー焼き 切干大根の炒り煮、たらこ 味噌汁(えのき・ねぎ)	ご飯、ホキの磯辺揚げ 胡麻和え、かぶ漬 味噌汁(わかめ・油揚げ)
	13	14	15	16	17	18	19
朝食	ご飯、炒り卵ウィンナー添え スパゲティサラダ、ふりかけ 野菜と果実ジュース	ご飯、ソーセージ野菜ソテー チンゲン菜サラダ、味のり 野菜と果実ジュース	ご飯、生揚げ味噌炒め 納豆、梅干 野菜と果実ジュース	ご飯、ほっけ塩焼き ゆかり和え、ふりかけ 野菜と果実ジュース	ご飯、豆腐五目あん おろしめかぶ、味のり 野菜と果実ジュース	ご飯、ウィンナー野菜ソテー 納豆、梅干 野菜と果実ジュース	ご飯、ほうれん草オムレツ ツナじゃが炒め、ふりかけ 野菜と果実ジュース
昼食	ご飯、鶏のハーブ焼き 甘辛炒め、わかめの酢の物 うぐいす豆 味噌汁(なめこ・豆腐)	ご飯、酢豚 えびしゅうまい ナムル、あみ佃煮 中華スープ	親子丼 ひじき煮、長いも梅肉和え 大根おろし けんちん汁	ご飯、豚肉の味噌焼き ぜんまいの煮物 南瓜サラダ、たくあん漬 味噌汁(わかめ・豆腐)	ぎつねうどん ラジウム卵、卵の花 のり和え、白菜漬 ヤクルト	ご飯、あじの香味だれ 自家製卵豆腐 おろし和え、かぶ漬 味噌汁(じゃが芋・わかめ)	ご飯、鶏のバター醤油焼き さつま芋と昆布煮 ブロッコリーサラダ、しば漬 味噌汁(小松菜・麩)
おやつ	いももち りんごゼリー	今川焼き いちごヨーグルト	抹茶プリン 黒糖蒸しパン	チョコアイス チョコバナナ	おはぎ	ビスケット・クッキー バナナプリン	チョコババロア チョコケーキ
夕食	ご飯、あじの甘酢照り焼き ごぼうの炒め煮、わさび和え 味噌汁(南瓜・ねぎ)	ご飯、鮭ときこのころ煮焼き 和風サラダ、桜大根漬 味噌汁(小松菜・麩)	ご飯、白身魚フライ 中華くらげの和え物、白花豆 味噌汁(キャベツ・しめじ)	ご飯、スパニッシュオムレツ コーンサラダ、みかん缶 オニオンスープ	ご飯、蒸し鶏ごまだれソース 甘辛ごぼう、キャベツマヨ和え すまし汁(舞茸・ねぎ)	ご飯、豚肉野菜巻き焼き 白菜の煮浸し、たいみそ 味噌汁(たまご・玉ねぎ)	ご飯、さばのカレー煮 マカロニサラダ、磯辺和え 味噌汁(大根・油揚げ)
	20	21	22	23	24	25	26
朝食	ご飯、スクランブルエッグ 野菜サラダ、味のり 野菜と果実ジュース	ご飯、太刀魚の西京焼き 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 納豆、味のり 野菜と果実ジュース	ご飯、ウィンナー野菜炒め 中華和え、おろしめかぶ 野菜と果実ジュース	ご飯、ツナ野菜炒め 納豆、梅干 野菜と果実ジュース	ご飯、クリーム煮 コーンサラダ、ふりかけ 野菜と果実ジュース	ご飯、ミートボール ベーコン炒め、味のり 野菜と果実ジュース
昼食	ご飯、かじきの梅焼き ちくわ炒め、桜大根漬 ブロッコリーピーナッツ和え 味噌汁(白菜・わかめ)	ゆかりご飯、鮭の竜田揚げ 大根の金平 とろろ、小松菜のお浸し 味噌汁(ほうれん草・えのき)	海老ピラフ たらのポテトグラタン アスパラサラダ、ぶどうゼリー コンソメスープ	肉そば ラジウム卵 卵の花、磯辺和え ショア	ご飯、鶏のカレー焼き スパゲティソテー 海藻サラダ、佃煮昆布 味噌汁(大根・油揚げ)	ご飯、豚のオイスター炒め はんぺんの磯辺揚げ 生姜和え、白菜漬 味噌汁(なめこ・豆腐)	ご飯、鶏のからあげ 白菜の煮浸し、あみ佃煮 大根おろし 味噌汁(キャベツ・油揚げ)
おやつ	もも饅頭 牛乳かん	はちみつヨーグルト 豆腐ドーナツ	コーヒゼリー スイートポテト	たいやき 水羊羹	カスタードプリン 枝豆スナック	フライドポテト 2色ゼリー	お好み焼き 黒ごまプリン
夕食	ご飯、豚肉しゃぶしゃぶ風 海老しんじょう煮、もずく酢 味噌汁(なめこ・ねぎ)	ご飯、鶏のにんにく醤油焼き 野菜サラダ、あみ佃煮 味噌汁(わかめ・麩)	ご飯、鶏ささみカツレツ マカロニサラダ、みかん缶 中華スープ	ご飯、さば照り焼き ポテトサラダ、しば漬 味噌汁(小松菜・麩)	ご飯、カレー南蛮漬け 田楽(生揚げ)、おかかマヨ和え 味噌汁(もやし・ねぎ)	ご飯、たらのボン酢ソテー 切干大根の炒り煮、わさび和え すまし汁(舞茸・貝われ)	ご飯、鮭野菜味噌焼き ブロッコリーサラダ、たくあん漬 味噌汁(ニラ・たまご)
	27	28	29	30	31		
朝食	ご飯、チーズオムレツ じゃが芋ツナ炒め 野菜と果実ジュース	ご飯、ほっけ塩焼き ブロッコリー和え、ふりかけ 野菜と果実ジュース	ご飯、豆腐のオイスター炒め おろしめかぶ、梅干 野菜と果実ジュース	ご飯、ウィンナー野菜ソテー 納豆、味のり 野菜と果実ジュース	ご飯、鮭塩焼き マカロニサラダ、ふりかけ 野菜と果実ジュース		
昼食	ご飯、豚とキャベツの味噌炒め ぜんまいの煮物 小松菜のお浸し、白花豆 味噌汁(大根・わかめ)	塩ラーメン 餃子、ほうれん草和え 卵の花 ヤクルト	ご飯、たらの甘酢あん 自家製卵豆腐 キャベツサラダ、昆布佃煮 ほうれん草スープ	三色丼 かにしゅうまい 酢味噌和え、とろろ 豚汁	ご飯、和風ハンバーグ ブロッコリーごまドレ和え 南瓜の煮付け、あみ佃煮 味噌汁(小松菜・油揚げ)		
おやつ	醤油せんべい マーマレードヨーグルト	バナババロア 南瓜蒸しパン	ココアワッフル お粥アイス	シュークリーム あんみつ	スイスロール 豆乳プリン		
夕食	ご飯、さわらの煮付け ゆかり和え、たらこ 味噌汁(ほうれん草・麩)	ご飯、エビフライ 甘辛ごぼう、のり和え 味噌汁(たまご・ニラ)	ご飯、豚肉のくわ焼き カニ卵巻き、酢の物 味噌汁(なめこ・ねぎ)	ご飯、鶏肉のピカタ スナッフえんどうのソテー、みかん缶 春雨スープ	ご飯、豚肉と車麩のうま煮 野菜コロッケ、生姜和え 味噌汁(もやし・ねぎ)		