

ケアテル猪苗代 メニュー表

平成 28年 4月

	日	月	火	水	木	金	土
						1	2
朝食						ご飯、はんぺんの煮物 納豆、梅干 牛乳	ご飯、炒り卵ウィンナー添え 甘酢和え、味のり 牛乳
昼食						カレーうどん ポテトサラダ こんにゃく金平、ボン酢和え ショア	わかめご飯、鮭タルタル焼き 大根の煮物 梅肉和え、うぐいす豆 味噌汁(なめこ・ねぎ)
おやつ						パンのかりんとう ブルーゼリー	お粥のチョコケーキ 苺ミルクプリン
夕食						ご飯、たららのハーブ焼き 白菜の煮物、胡瓜漬 味噌汁(大根・麩)	ご飯、鶏肉のオイスター焼き 甘辛炒め、辛子和え 味噌汁(かぶ・かぶ葉)
	3	4	5	6	7	8	9
朝食	ご飯、太刀魚西京焼き おろし和え、ふりかけ 牛乳	ご飯、きのこスクランブル ツナサラダ、味のり 牛乳	ご飯、ツナ野菜炒め おろしめかぶ、ふりかけ 牛乳	ご飯、ほうれん草オムレツ 納豆、梅干 牛乳	ご飯、ほっけ塩焼き 中華和え、味のり 牛乳	ご飯、ウィンナー温野菜添え スパゲティサラダ、ふりかけ 牛乳	ご飯、はんぺんの煮物 じゃが芋温サラダ、梅干 牛乳
昼食	ご飯、豚のんにく醤油焼き がんもとふきの煮物 刻みおくら、白菜漬 味噌汁(わかめ・玉ねぎ)	ご飯、鶏のバター醤油焼き ひじき煮 中華和え、しば漬 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	梅ご飯、鶏の照り焼き ぜんまいの煮物 のり和え、昆布豆 すまし汁(花麩)	ご飯、八宝菜 肉しゅうまい ナムル、あみ佃煮 わかめスープ	豚骨ラーメン 餃子、ゆかり和え 自家製卵豆腐、こんにゃく金平 ヤクルト	ピビンバ丼 えびしゅうまい アスパラサラダ、杏仁豆腐 チンゲン菜スープ	ご飯、鶏の和風チーズ焼き 卵の花、マリネ たくあん漬 味噌汁(キャベツ・油揚げ)
おやつ	あられ 抹茶プリン	たいやき(カスタード) 牛乳かん	黒糖蒸しパン いちごヨーグルト	アイスクリーム	カステラパウンド クラッシュゼリー	いもち バナナプリン	ホットケーキ 青りんごゼリー
夕食	ご飯、あじの生姜煮 甘辛ごぼう、桜大根漬 味噌汁(じゃが芋・長ねぎ)	ご飯、豆腐の五目あん はんぺんの磯辺揚げ、かぶ漬 味噌汁(もやし・ねぎ)	ご飯、さばの竜田揚げ マカロニサラダ、たくあん漬 味噌汁(豆腐・なめこ)	ご飯、鶏肉の磯辺焼き たらこ炒め、なめたけおろし 味噌汁(ニラ・もやし)	ご飯、メンチカツ コーンサラダ、みかん缶 味噌汁(大根・油揚げ)	ご飯、蒸し鶏おろしボン酢 ツナじゃが煮、胡瓜漬 味噌汁(かぶ・かぶ葉)	ご飯、あじの蒲焼き ちくわ炒め、ほうれん草おろし 味噌汁(さといも・しめじ)
	10	11	12	13	14	15	16
朝食	ご飯、ちくわの味噌炒め ブロックリーサラダ、味のり 牛乳	ご飯、あじの塩焼き じゃが芋コンソメ煮、ふりかけ 牛乳	ご飯、生揚げ野菜炒め 納豆、梅干 牛乳	ご飯、ウィンナーソテー おろしめかぶ、味のり 牛乳	ご飯、さばみりん漬焼き おろし和え、ふりかけ 牛乳	ご飯、炒り豆腐 胡麻和え、味のり 牛乳	ご飯、ミートボール スパゲティサラダ、ふりかけ 牛乳
昼食	ご飯、さわらの甘酢照り焼き 生揚げの炒め煮、とろろ 小松菜のわさび和え すまし汁(舞茸・貝われ)	豚丼 ラジウム卵 竹の子の煮物、中華和え 味噌汁(大根・わかめ)	キーマカレー 南瓜コロッケ スパゲティソテー、海藻サラダ 春雨スープ	かき揚げうどん 茶碗蒸し 卵の花、のり和え 果物と野菜のジュース	ご飯、豚肉の生姜焼き ひじき煮、ツナサラダ たくあん漬 味噌汁(ほうれん草・麩)	ご飯、ホキの野菜あん ぜんまいの煮物 わかめの酢の物、白花豆 味噌汁(キャベツ・玉ねぎ)	ご飯、豚肉のしゃぶしゃぶ風 五目煮、胡瓜漬 自家製卵豆腐 味噌汁(もやし・ニラ)
おやつ	クッキー 黒ごまプリン	せんべい(枝豆・あられ) お粥アイス	桃まんじゅう 小倉抹茶ゼリー	レーズン蒸しパン 2色ゼリー	お好み焼き はちみつヨーグルト	せんべい(醤油・薄焼き) コーヒーゼリー	ウエハース 水羊羹
夕食	ご飯、豚肉野菜巻き焼き マカロニサラダ、桜大根漬 味噌汁(ほうれん草・卵)	ご飯、ぎせい豆腐 金平ごぼう、かぶ漬 味噌汁(小松菜・麩)	ご飯、鶏ささみピーナッツ味噌 もずく酢、しば漬 味噌汁(かぶ・かぶ葉)	ご飯、鶏肉の梅焼き 南瓜の煮付け、白菜漬 味噌汁(キャベツ・えのき)	ご飯、たらとこの蒸し焼き 青梗菜の白和え、あみ佃煮 味噌汁(じゃが芋・わかめ)	ご飯、鶏とねぎの照り焼き ブロックリーサラダ、しば漬 味噌汁(南瓜・玉ねぎ)	ご飯、カレイの煮付け 磯辺和え、なす漬 味噌汁(なめこ・ねぎ)
	17	18	19	20	21	22	23
朝食	ご飯、きのこスクランブル 野菜サラダ、味のり 牛乳	ご飯、ほっけ塩焼き なめたけ和え、ふりかけ 牛乳	ご飯、すごもり卵 納豆、梅干 牛乳	ご飯、クリーム煮 ブロックリーサラダ、味のり 牛乳	ご飯、ウィンナー野菜炒め おろしめかぶ、梅干 牛乳	ご飯、チーズオムレツ じゃが芋炒め、ふりかけ 牛乳	ご飯、生揚げの味噌炒め 生姜和え、味のり 牛乳
昼食	ご飯、鮭の唐揚げ和風あん 小松菜の煮浸し 大根おろし、昆布豆 味噌汁(なめこ・豆腐)	麦ご飯、さばの味噌煮 切干大根の炒り煮 とろろ、うぐいす豆 味噌汁(もやし・ねぎ)	醤油ラーメン 餃子、ほうれん草お浸し こんにゃくの金平、白菜漬 ヤクルト	ご飯、たららの幽庵焼き 肉じゃが、しば漬 おくらのボン酢和え 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	ご飯、あじの香味だれ たまごサラダ、卵の花 胡瓜漬 春雨スープ	竹の子ご飯、鶏のねぎ塩焼き がんもとふきの煮物 自家製卵豆腐、もずく酢 すまし汁(花麩)	ご飯、チンジャオロース かにしゅうまい ナムル、杏仁豆腐 青梗菜のスープ
おやつ	せんべい(えび・あられ) 牛乳かん	チョコケーキ チョコババロア	カスタードプリン ナッツクッキー	ブルーベリーヨーグルト プチチョコパイ	あんみつ 黒糖饅頭	南瓜蒸しパン ココアプリン	アイスクリーム
夕食	ご飯、鶏のピカタ コールスローサラダ、のり佃煮 わかめスープ	ご飯、ミートローフ マカロニサラダ、たくあん漬 オニオンスープ	ご飯、豚肉の味噌焼き 大根の煮物、みかん缶 すまし汁(舞茸・貝われ)	ご飯、キスフライ 大根金平、ゆかり和え 味噌汁(小松菜・麩)	ご飯、豆腐の奥沢山炒め 中華くらげ、白花豆 味噌汁(ほうれん草・えのき)	ご飯、さばのカレー煮 小松菜のマヨ和え、みかん缶 味噌汁(かぶ・かぶ葉)	ご飯、鮭のハーブ焼き ごぼう炒め煮、長いもの梅和え 味噌汁(キャベツ・しめじ)
	24	25	26	27	28	29	30
朝食	ご飯、ウィンナー野菜ソテー ツナサラダ、梅干 牛乳	ご飯、豆腐のオイスター炒め じゃが芋温サラダ、味のり 牛乳	ご飯、ちくわの味噌炒め おろしめかぶ、ふりかけ 牛乳	ご飯、はんぺんの煮物 納豆、味のり 牛乳	ご飯、ほうれん草オムレツ じゃが芋炒め、ふりかけ 牛乳	ご飯、ツナ野菜炒め 納豆、梅干 牛乳	ご飯、鮭粕漬け焼き 野菜ソテー、味のり 牛乳
昼食	ご飯、太刀魚の西京焼き 青梗菜の白和え ぜんまいの煮物、なす漬 味噌汁(たまご・わかめ)	けんちんそば 南瓜の煮付け 卵の花、のり和え 野菜と果実のジュース	枝豆ご飯 鮭の竜田揚げ、炊き合わせ ポテトサラダ、昆布豆 味噌汁(ほうれん草・麩)	シーフードカレー クリームコロッケ キャベツサラダ、ゼリー わかめスープ	麻婆豆腐丼 小龍包 春雨サラダ、とろろ キャベツスープ	ご飯、たららのボン酢ソテー こんにゃくの金平 ブロックリーサラダ、桜大根漬 味噌汁(かぶ・油揚げ)	ご飯、鶏の唐揚げ 豆腐とこんにゃくの田楽 マカロニサラダ、あみ佃煮 味噌汁(じゃが芋・わかめ)
おやつ	ビスケット クラッシュゼリー	抹茶プリン パンのかりんとう	シュークリーム ところてん	バナナババロア ドーナツ	チョコバナナ チョコアイス	マーメイドヨーグルト 鯛焼き	スイスロール 豆乳プリン
夕食	ご飯、筑前煮 カニ卵焼き、おかか和え 味噌汁(小松菜・もやし)	ご飯、ぶりのおろし煮 生揚げ炒め、わさび和え 味噌汁(なめこ・ねぎ)	ご飯、豚肉のくわ焼き ピーナッツ和え、しば漬 味噌汁(もやし・わかめ)	ご飯、鶏ささみ梅焼き そうめんサラダ、たくあん漬 味噌汁(小松菜・油揚げ)	ご飯、さわら生姜煮 南瓜そぼろあん、たらこ 味噌汁(大根・しめじ)	ご飯、豚肉のんにく醤油焼き いんげん酢味噌和え、みかん缶 味噌汁(もやし・ねぎ)	ご飯、赤魚の煮付け 甘辛ごぼう、胡瓜漬 味噌汁(ほうれん草・えのき)