

ケアテル猪苗代 メニュー表

平成 28年 5月

	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
朝食	ご飯、炒り卵 ブロッコリーサラダ、ふりかけ 牛乳	ご飯、ウインナー野菜ソテー おろしめかぶ、味のり 牛乳	ご飯、ポトフ ツナサラダ、ふりかけ 牛乳	ご飯、オムレツ 納豆、梅干 牛乳	ご飯、ほっけ塩焼き なめだけ和え、味のり 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 スパゲティサラダ、ふりかけ 牛乳
昼食	ご飯、豚肉オムスター炒め えびしゅうまい 中華和え、白菜漬 青梗菜スープ	親子丼 はんぺんの磯辺揚げ ひじき煮、ごま和え 味噌汁(なめこ・長ねぎ)	ご飯、さば香味だれ こんにゃくの金平 もすく酢、たくあん漬 味噌汁(ほうれん草・油揚げ)	ご飯、たらタルタル焼き 炊き合わせ、ゆかり和え とろろ 味噌汁(じゃが芋・わかめ)	ゆかりご飯、和風豚しゃぶ風 卵の花、南瓜サラダ 佃煮あみ 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	塩ラーメン 餃子、中華和え 自家製卵豆腐 ヤクルト	あじの蒲焼丼 さばじゃが煮 大根おろし、白花豆 味噌汁(ほうれん草・麩)
おやつ	アイスクリーム	コーヒーゼリー クッキー	芋もち クラッシュゼリー	今川焼き 水羊羹	黒糖蒸しパン ココアプリン	カステラパウンド 苺ミルクプリン	りんごヨーグルト せんべい(枝豆・醤油)
夕食	ご飯、蒸し鶏ごまだれソース 大根の煮物、白花豆 味噌汁(もやし・ねぎ)	ご飯、鮭野菜味噌焼き 辛子マヨ和え、なす漬 すまし汁(とろろ昆布)	ご飯、豚肉と車麩のうま煮 たらこ炒め、しば漬 味噌汁(大根・えのき)	ご飯、鶏の照り焼き スズメソテー、キャベツサラダ 味噌汁(小松菜・しめじ)	ご飯、豆腐の具沢山炒め 磯辺和え、金時豆 味噌汁(大根・ニラ)	ご飯、ホキの唐揚げ和風あん ブロッコリーサラダ、みかん缶 味噌汁(えのき・ねぎ)	ご飯、鶏のカレー焼き ごぼうの炒め煮、胡瓜漬 味噌汁(キャベツ・わかめ)
	8	9	10	11	12	13	14
朝食	ご飯、チーズオムレツ じゃが芋ベーコン炒め、味のり 牛乳	ご飯、ウインナー野菜ソテー ツナサラダ、ふりかけ 牛乳	ご飯、炒り豆腐 キャベツ和え、たいみそ 牛乳	ご飯、はんぺんの煮物 納豆、味のり 牛乳	ご飯、スクランブルエッグ ブロッコリーサラダ、ふりかけ 牛乳	ご飯、鮭塩焼き ピーナッツ和え、味のり 牛乳	ご飯、ほうれん草オムレツ 納豆、梅干 牛乳
昼食	ご飯、豚肉のくわ焼き 小松菜の煮浸し 刻みおくら、桜大根漬 味噌汁(玉ねぎ・しめじ)	ご飯、たら梅焼き 甘辛炒め、たくあん漬 自家製卵豆腐 味噌汁(わかめ・油揚げ)	ソースカツ丼 ぜんまいの煮物 わかめの酢の物、うぐいす豆 味噌汁(じゃが芋・ほうれん草)	きつねうどん ラジウ風、ほうれん草お浸し こんにゃくの金平 ショア	ご飯、あじの南蛮漬 ひじき煮、のり和え 胡瓜漬 味噌汁(わかめ・麩)	さばカレー コーンクリームコロッケ キャベツサラダ、とろろ ワンタンスープ	ご飯、鶏の野菜あん 卵の花、ブロッコリーサラダ 桜大根漬 味噌汁(キャベツ・油揚げ)
おやつ	2色ゼリー スイートポテト	お好み焼き カスタードプリン	ホットケーキ いちごヨーグルト	せんべい(甘辛・薄焼き) ところてん	ウエハース 小倉抹茶ゼリー	アイスクリーム	南瓜蒸しパン バナナプリン
夕食	ご飯、カレイの煮付け 生揚げの味噌煮、わさび和え 味噌汁(かぶ・かぶ菜)	ご飯、鶏の磯部焼き おろし和え、みかん缶 すまし汁(花麩)	ご飯、鮭ときのこ蒸し焼き カニ卵巻き、しば漬 味噌汁(もやし・ねぎ)	ご飯、豚ニラ炒め チンゲン菜マヨ和え、あみ佃煮 味噌汁(なめこ・豆腐)	ご飯、ぎせい豆腐 ゆかり和え、たくあん漬 味噌汁(大根・しめじ)	ご飯、鶏のオムスター焼き 中華和え、なす漬 味噌汁(南瓜・玉ねぎ)	ご飯、たら西京焼き 五目煮、ボン酢和え 味噌汁(もやし・ねぎ)
	15	16	17	18	19	20	21
朝食	ご飯、ミートボール キャベツサラダ、味のり 牛乳	ご飯、ウインナー炒め 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、梅干 牛乳	ご飯、オムレツ マカロニサラダ、味のり 牛乳	ご飯、ほっけ塩焼き じゃが芋炒め、ふりかけ 牛乳	ご飯、豆腐のオムスター炒め ブロッコリーサラダ、味のり 牛乳	ご飯、さつま揚げ甘辛炒め おろし和え、ふりかけ 牛乳
昼食	ご飯、あじバター焼き ごぼうの甘辛炒め 大根おろし、昆布豆 味噌汁(かぶ・かぶ菜)	枝豆ご飯、鮭和風あん 海老しんじょう煮 梅肉和え、白花豆 すまし汁(舞茸)	ご飯、酢豚 えびしゅうまい ナムル、自家製卵豆腐 春雨スープ	かにチャーハン メンチカツ 海藻サラダ、杏仁豆腐 中華スープ	豚骨ラーメン 餃子、中華和え こんにゃくの金平 ヤクルト	三色丼 ひじき煮、生姜和え 白花豆 けんちん汁	ご飯、鮭のねぎ塩焼き がんも煮、とろろ あみ佃煮 味噌汁(小松菜・しめじ)
おやつ	せんべい(あられ・えび) りんごゼリー	あんみつ もも饅頭	チョコパバロア チョコケーキ	パンのかりんとう コーヒーゼリー	はちみつヨーグルト ドーナツ	プチチョコパイ パナババロア	抹茶プリン スイスロール
夕食	ご飯、豚肉の生姜焼き 野菜サラダ、しば漬 味噌汁(豆腐・わかめ)	ご飯、鶏にんにく醤油焼き ほうれん草ソテー、たくあん漬 味噌汁(キャベツ・しめじ)	ご飯、さわり照り焼き なすの味噌煮、胡瓜漬 味噌汁(なめこ・ねぎ)	ご飯、鶏ささみの梅焼き さつま芋の煮物、小松菜辛子和え 味噌汁(もやし・ねぎ)	ご飯、たらポテトソテー たまごサラダ、なす漬 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	ご飯、ミートローフ コールスローサラダ、みかん缶 オニオンスープ	ご飯、豚肉のカレー焼き そうめんサラダ、桜大根漬 味噌汁(じゃが芋・絹さや)
	22	23	24	25	26	27	28
朝食	ご飯、ウインナーソテー ブロッコリーサラダ、味のり 牛乳	ご飯、はんぺん煮物 生姜和え、ふりかけ 牛乳	ご飯、野菜炒め 納豆、梅干 牛乳	ご飯、ポトフ おろしめかぶ、ふりかけ 牛乳	ご飯、ツナ野菜炒め ブロッコリーサラダ、味のり 牛乳	ご飯、さつま揚げ炒め 納豆、梅干 牛乳	ご飯、ミートボール おろしめかぶ、ふりかけ 牛乳
昼食	ご飯、鶏肉の冷部煮 ぜんまいの煮物 わさびマヨ和え、しば漬 味噌汁(もやし・ねぎ)	ご飯、さば竜田揚げ キャベツサラダ 卵の花、桜大根漬 味噌汁(ニラ・たまご)	かき揚げうどん 南瓜そぼろあん ボン酢和え、とろろ 野菜と果実のジュース	ご飯、鮭野菜味噌焼き 竹の子煮物、もすく酢 自家製卵豆腐 すまし汁(花麩)	麻婆豆腐丼 肉まんじゅう、春雨サラダ 大根おろし チンゲン菜スープ	ご飯、たらチリソース ポテトサラダ こんにゃく金平、胡瓜漬 たまごスープ	ご飯、豚肉のオムスター炒め ひじき煮、ゆかり和え たくあん漬 味噌汁(小松菜・麩)
おやつ	ココアプリン ナッツクッキー	ブルーベリーヨーグルト 小豆抹茶蒸しパン	せんべい(醤油・枝豆) 豆乳プリン	たい焼き 水羊羹	アイスクリーム	お粥のチョコケーキ クラッシュゼリー	牛乳かん ココアワッフル
夕食	ご飯、たらときのこ蒸し焼き 野菜のオムレツ、たくあん漬 味噌汁(玉ねぎ・油揚げ)	ご飯、鶏ももステーキ トマトサラダ、のり佃煮 コンソメスープ	ご飯、豚肉しゃぶしゃぶ風 五目煮、胡瓜漬 味噌汁(かぶ・かぶ菜)	ご飯、豆腐の五目あん のり和え、たくあん漬 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	ご飯、さばのカレー煮 マカロニサラダ、桜大根漬 味噌汁(もやし・ねぎ)	ご飯、鶏ささみピーナッツ味噌 わかめの酢の物、なす漬 味噌汁(ほうれん草・油揚げ)	ご飯、鮭甘酢照り焼き ごぼうの炒め煮、白花豆 味噌汁(なめこ・ねぎ)
	29	30	31				
朝食	ご飯、ほうれん草オムレツ ツナサラダ、味のり 牛乳	ご飯、さんまの塩焼き 小松菜おかつ和え、ふりかけ 牛乳	ご飯、はんぺんの煮物 納豆、味のり 牛乳				
昼食	ご飯、豚肉スタミナ焼き ぜんまいの煮物 マカロニサラダ、しば漬 すまし汁(とろろ昆布)	ピピン丼 豆腐しゅうまい わさび和え、刻みおくら 春雨スープ	ご飯、デミハンバーグ 野菜ソテー、コールスローサラダ ぶどうゼリー コーンスープ				
おやつ	カスタードプリン お好み焼き	杏仁豆腐 せんべい(薄焼き・甘辛)	苺ミルクプリン パンのかりんとう				
夕食	ご飯、ホキの磯辺揚げ いんげんの煮物、胡瓜の酢の物 味噌汁(わかめ・麩)	ご飯、あじの生姜煮 和風サラダ、桜大根漬 味噌汁(もやし・ねぎ)	ご飯、たら梅焼き 切干大根の炒り煮、白菜漬 味噌汁(じゃが芋・わかめ)				