

ケアテル猪苗代 メニュー表

平成 28年 6月

	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	4
朝食				ご飯、ツナ野菜炒め おろしめかぶ、ふりかけ 牛乳	ご飯、ウィンナー野菜ソテー 納豆、梅干 牛乳	ご飯、生揚げの煮物 おかかマヨ和え、ふりかけ 牛乳	ご飯、炒り豆腐 梅肉和え、味のり 牛乳
昼食				麦ご飯、豚肉味噌焼き 茶碗蒸し とろろ、うぐいす豆 味噌汁(わかめ・豆腐)	豚骨ラーメン 餃子、生姜和え こんにゃくの金平 ピルクル	ご飯、さばの味噌煮 ピーナッツ和え 大根おろし、あみ佃煮 味噌汁(もやし・わかめ)	ご飯、豚こら炒め ひじき煮、春雨サラダ たくあん漬 中華スープ
おやつ				はちみつヨーグルト えびせんべい	黒糖蒸しパン クラッシュゼリー	ウエハース ところてん	ドーナツ 抹茶プリン
夕食				ご飯、さばの照り焼き ブロッコリーサラダ、しば漬 すまし汁(舞茸)	ご飯、キスフライ ごぼう炒め煮、胡瓜漬 味噌汁(なめこ・ねぎ)	ご飯、豚肉柳川風 海老しんじょう煮、のり 味噌汁(ほうれん草・麩)	ご飯、あじの香味だれ カニ卵焼き、桜大根漬 味噌汁(玉ねぎ・しめじ)
	5	6	7	8	9	10	11
朝食	ご飯、炒り卵 ブロッコリーサラダ、ふりかけ 牛乳	ご飯、さつま揚げ甘辛炒め いんげんごま和え、味のり 牛乳	ご飯、オムレツ 中華和え、納豆 牛乳	ご飯、ほっけ塩焼き なめ茸和え、ふりかけ 牛乳	ご飯、炒り豆腐 おろしめかぶ、梅干 牛乳	ご飯、はんぺんの煮物 納豆、味のり 牛乳	ご飯、ツナ野菜炒め おかかマヨ和え、ふりかけ 牛乳
昼食	ご飯、鮭タルタル焼き 炊き合わせ 刻みおくら、べつたら漬 味噌汁(わかめ・えのき)	豚丼 じゃが芋ベーコン炒め ゆかり和え、とろろ 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	あじの蒲焼丼 里芋とこんにゃくの田楽 大根おろし、胡瓜漬 味噌汁(ほうれん草・しめじ)	かき揚げそば 肉しゅうまい 卵の花、もずく酢 ピルクル	さばカレー クリームコロッケ キャベツサラダ、ゼリー たまごスープ	ご飯、カレイの煮付け 南瓜そぼろあん ボン酢和え、しば漬 味噌汁(小松菜・玉ねぎ)	ご飯、ホキの唐揚げ和風あん 切り昆布煮 自家製卵豆腐、桜大根漬 味噌汁(キャベツ・もやし)
おやつ	ブルーベリーヨーグルト 枝豆スナック	黒ごまプリン スイートポテト	2色ゼリー ミルクパン	寒天のきな粉黒蜜かけ 薄焼きせんべい	ココアプリン ウエハース	アイスクリーム	パニラパピロア レーズン蒸しパン
夕食	ご飯、鶏のにんにく醤油焼き もやしマヨ炒め、しば漬 味噌汁(小松菜・麩)	ご飯、さわらのおろし煮 チンゲン菜の和え物、白花豆 味噌汁(かぶ菜・玉ねぎ)	ご飯、たらのかレー焼き コールスローサラダ、あみ佃煮 ワンタンスープ	ご飯、豚とキャベツ味噌炒め わさび和え、昆布豆 味噌汁(大根・油揚げ)	ご飯、スパニッシュオムレツ 野菜サラダ、みかん缶 コーンスープ	ご飯、豚肉オイスター炒め えびしゅうまい、たいみそ 春雨スープ	ご飯、鶏のボン酢ソテー 小松菜の煮出し、胡瓜漬 味噌汁(かぶ・かぶ菜)
	12	13	14	15	16	17	18
朝食	ご飯、チーズオムレツ コールスローサラダ、味のり 牛乳	ご飯、さばみりん漬焼き 磯辺和え、ふりかけ 牛乳	ご飯、ポトフ コーンサラダ、味のり 牛乳	ご飯、はんぺんの煮物 納豆、梅干 牛乳	ご飯、スクランブルエッグ おろしめかぶ、味のり 牛乳	ご飯、野菜炒め ゆかり和え、ふりかけ 牛乳	ご飯、ずもごり卵 生姜和え、味のり 牛乳
昼食	ご飯、鮭南蛮漬け なすのボン酢和え ひじき煮、しば漬 味噌汁(大根・わかめ)	ご飯、豚しゃぶ風 もずく酢、大根おろし 昆布豆 味噌汁(たまご・玉ねぎ)	冷やし中華 南瓜コロッケ こんにゃく金平、刻みおくら 飲むヨーグルト	ソースカツ丼 ぜんまいの煮物 のり和え、胡瓜漬 味噌汁(なめこ・ねぎ)	ゆかりご飯、たら中華あん 里芋の煮物 小松菜の和え物、白花豆 味噌汁(わかめ・麩)	ご飯、鮭野菜味噌焼き 春雨サラダ、卵の花 たくあん漬 味噌汁(ほうれん草・しめじ)	ご飯、さば梅風味煮 切干大根の炒り煮 とろろ、うぐいす豆 すまし汁(とろろ昆布)
おやつ	ナッツクッキー クラッシュゼリー	牛乳かん 醤油せんべい	苺ミルクプリン カステラパウンド	ミルクパン オレンジムース	チョコケーキ チョコパピロア	甘辛せんべい バナナヨーグルト	えびせんべい ところてん
夕食	ご飯、鶏の照り焼き 金平ごぼう、生姜和え 味噌汁(もやし・ねぎ)	ご飯、八宝菜 中華くらげ、なす漬 チンゲン菜スープ	ご飯、あじ生姜煮 いんげん炒め、白菜漬 味噌汁(もやし・ねぎ)	ご飯、豆腐具沢山炒め 小松菜おかか和え、あみ佃煮 味噌汁(ほうれん草・油揚げ)	ご飯、鶏のかレー焼き スパゲティソテー、みかん缶 コンソメスープ	ご飯、ミートローフ トマトサラダ、あみ佃煮 コーンスープ	ご飯、豚肉と車麩のうま煮 甘辛ごぼう、しば漬 味噌汁(小松菜・えのき)
	19	20	21	22	23	24	25
朝食	ご飯、オムレツ ツナサラダ、ふりかけ 牛乳	ご飯、はんぺんの煮物 納豆、味のり 牛乳	ご飯、ウィンナー炒め おろしめかぶ、梅干 牛乳	ご飯、ちくわ味噌炒め わさび和え、ふりかけ 牛乳	ご飯、ツナ野菜炒め 納豆、味のり 牛乳	ご飯、ウィンナー野菜ソテー おろしめかぶ、梅干 牛乳	ご飯、ほっけ塩焼き ブロッコリーサラダ、ふりかけ 牛乳
昼食	ご飯、鮭の照り焼き 大根の煮物 青梗菜辛子和え、昆布豆 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	きつねうどん ラジウム卵 ひじき煮、なめたけ和え ピルクル	キーマカレー ほうれん草ソテー 自家製卵豆腐、ブロッコリーサラダ 春雨スープ	ご飯、ホキの香味だれ こんにゃく金平 キャベツサラダ、しば漬 味噌汁(もやし・ねぎ)	豚ねぎ塩焼き丼 かにしゅうまい ゆかり和え、とろろ 味噌汁(大根・わかめ)	えびピラフ たらポテトグラタン アスパラサラダ、ゼリー コンソメスープ	ご飯、鶏肉のピカタ ナムル、卵の花 なす漬 えのきのスープ
おやつ	パニラパピロア ホットケーキ	たい焼き 小倉抹茶ゼリー	いちごヨーグルト 南瓜蒸しパン	バナナプリン お好み焼き	アイスクリーム	いももち 黒ごまプリン	水羊羹 もも饅頭
夕食	ご飯、チンジャオロース クリームコロッケ、みかん缶 ほうれん草スープ	ご飯、たらハーフ焼き マカロニサラダ、なす漬 コンソメスープ	ご飯、鮭ときこの蒸し焼き 中華和え、白花豆 味噌汁(なめこ・豆腐)	ご飯、鶏の磯辺焼き 生揚げ炒め煮、白菜漬 すまし汁(舞茸)	ご飯、鮭みりん漬焼き ごぼう炒め煮、胡瓜漬 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	ご飯、鶏ささみカツレツ マカロニサラダ、あみ佃煮 味噌汁(小松菜・麩)	ご飯、たらタルタル焼き なすの味噌煮、のり 味噌汁(じゃが芋・わかめ)
	26	27	28	29	30		
朝食	ご飯、ソーセージ炒め おろしめかぶ、味のり 牛乳	ご飯、豆腐オイスター炒め スパゲティサラダ、 牛乳	ご飯、ウィンナーソテー 納豆、味のり 牛乳	ご飯、ほっけ塩焼き じゃが芋温サラダ、梅干 牛乳	ご飯、はんぺんの煮物 納豆、味のり 牛乳		
昼食	ご飯、あじの生姜煮 さつま芋昆布煮 梅肉和え、白花豆 味噌汁(大根・ねぎ)	三色丼 切干大根の炒り煮 いんげんごま和え、桜大根漬 すまし汁(とろろ昆布)	ご飯、豚肉生姜焼き 冷やしトマト ひじき煮、たくあん漬 味噌汁(もやし・ねぎ)	塩ラーメン 餃子、小松菜の和え物 卵の花 ピルクル	ご飯、たら梅焼き ぜんまいの煮物 そうめんサラダ、桜大根漬 味噌汁(なめこ・ねぎ)		
おやつ	クラッシュゼリー せんべい(醤油・えび)	黒糖蒸しパン ココアプリン	牛乳かん プーチョコパイ	カスタードプリン カステラパウンド	コーヒーゼリー スイスロール		
夕食	ご飯、豚肉のくわ焼き コーンサラダ、べつたら漬 たまごスープ	ご飯、筑前煮 おかか和え、しば漬 味噌汁(キャベツ・玉ねぎ)	ご飯、たらポテトソテー キャベツサラダ、桜大根漬 味噌汁(わかめ・麩)	ご飯、鶏唐野菜あん 甘辛ごぼう、胡瓜漬 味噌汁(なめこ・ねぎ)	ご飯、豚肉と車麩のうま煮 ツナサラダ、白菜漬 味噌汁(里芋・ねぎ)		