

ケアテル猪苗代 メニュー表

平成 28年 7月

	日	月	火	水	木	金	土
	7月31日					1	2
朝食	ご飯、オムレツ マカロニサラダ、佃煮のり 牛乳					ご飯、ウィンナー野菜ソテー おろしめかぶ、ふりかけ 牛乳	ご飯、生揚げ甘辛炒め ゆかり和え・味のり 牛乳
昼食	ご飯、鮭とねぎの照り焼き 五目煮、刻みおくら べったら漬 味噌汁(豆腐・わかめ)					赤飯 3点盛(白身フライ・つくね・玉子) 炊き合わせ、ビーナッツ和え 漬物、こづゆ	ご飯、鶏の和風チーズ焼き 甘辛ごぼう 大根おろし、しば漬 味噌汁(ほうれん草・麩)
おやつ	豆乳プリン 鯛焼き(カスタード)					まんじゅう 水羊羹	アイスクリーム
夕食	ご飯、ミートローフ じゃが芋ソテー、トマトサラダ ほうれん草スープ					ご飯、鶏のオイスター焼き 海藻サラダ、あみ佃煮 味噌汁(大根・油揚げ)	ご飯、鮭の竜田揚げ じゃが芋炒め、みかん缶 味噌汁(キャベツ・わかめ)
	3	4	5	6	7	8	9
朝食	ご飯、ほうれん草オムレツ スパゲティサラダ、梅干 牛乳	ご飯、ポトフ カリフラワーサラダ、ふりかけ 牛乳	ご飯、すごもり卵 じゃが芋オムライス、味のり 牛乳	ご飯、ウィンナー野菜ソテー 納豆、梅干 牛乳	ご飯、鮭粕漬けやき 野菜ソテー、味のり 牛乳	ご飯、はんぺんの煮物 納豆、梅干 牛乳	ご飯、甘辛肉団子 ブロッコリーサラダ、ふりかけ 牛乳
昼食	ご飯、豚肉のカレー焼き ぜんまいの煮物 胡麻和え、白花豆 味噌汁(わかめ・舞茸)	ご飯、さばの味噌煮 厚焼き卵、とろろ マカロニサラダ 味噌汁(えのき・もやし)	ご飯、たらこの磯辺揚げ 中華和え、大根おろし しば漬 味噌汁(かぶ・かぶ菜)	ご飯、鶏のチリソース ほうれん草サラダ 佃煮昆布、杏仁豆腐 ワントンスープ	七夕そうめん クリームコロッケ キャベツサラダ、自家製卵豆腐 飲むヨーグルト	ご飯、あじの香味だれ 卵の花、のり和え べったら漬 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	豚丼 こんにゃくの金平 ゆかり和え、昆布豆 味噌汁(小松菜・麩)
おやつ	お粥のチョコケーキ オレシゼリー	ところてん ウエハース	レーズン蒸しパン フルーツヨーグルト	パンのかりんとう 黒ごまプリン	七夕ゼリー	苺ミルクプリン えびせんべい	スイートポテト りんごゼリー
夕食	ご飯、赤魚の西京焼き かぶの炒め煮、桜大根漬 味噌汁(小松菜・麩)	ご飯、豆腐のきのこあん 青梗菜辛子和え、たくあん漬 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	ご飯、豚肉野菜巻き焼き 生揚げとなすの田楽、胡瓜漬 味噌汁(もやし・ニラ)	ご飯、カレイの煮付け さつま揚げの煮物、白菜漬 味噌汁(わかめ・玉ねぎ)	ご飯、ピザ風ハンバーグ 大根サラダ、あみ佃煮 青梗菜のスープ	ご飯、鶏のんにく醤油焼き しそ和え、桜大根漬 味噌汁(じゃが芋・ねぎ)	ご飯、ホキのけんちん焼き なめだけ和え、しば漬 すまし汁(とろろ昆布)
	10	11	12	13	14	15	16
朝食	ご飯、炒り卵 マカロニサラダ、味のり 牛乳	ご飯、生揚げ煮物 おろしめかぶ、ふりかけ 牛乳	ご飯、さつま揚げ炒め ビーナッツ和え、味のり 牛乳	ご飯、はんぺんの煮物 納豆、梅干 牛乳	ご飯、ソーセージ炒め おかかマヨ和え、ふりかけ 牛乳	ご飯、炒り豆腐 おろしめかぶ、味のり 牛乳	ご飯、あじの塩焼き わさび和え、ふりかけ 牛乳
昼食	ご飯、鶏のバター醤油焼き トマトサラダ ひじき煮、なす漬 味噌汁(豆腐・ねぎ)	ご飯、ハンバーグ ツナサラダ 桜大根漬、プリン コンソメスープ	ご飯、鮭竜田揚げ 南瓜そぼろあん 辛子マヨ和え、べったら漬 味噌汁(なめこ・ねぎ)	けんちんそば ほうれん草和え 自家製卵豆腐、昆布豆 飲むヨーグルト	ご飯、酢豚 ナムル、大根おろし 胡瓜漬 たまごスープ	焼き豚チャーハン コロッケ、海藻サラダ とろろ 春雨スープ	ご飯、鮭野菜味噌焼き 切干大根の炒り煮 刻みおくら、あみ佃煮 味噌汁(ほうれん草・麩)
おやつ	バナナパバロア ドーナツ	もも饅頭 はちみつヨーグルト	ホットケーキ ところてん	チョコケーキ チョコパバロア	牛乳かん お好み焼き	アイスクリーム	ウエハース 抹茶プリン
夕食	ご飯、あじの甘酢照り焼き 甘辛ごぼう、胡瓜漬 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	ご飯、たらハープ焼き 海老しんじょう煮、梅肉和え 味噌汁(わかめ・麩)	ご飯、鶏の照り焼き もずく酢、たくあん漬 味噌汁(もやし・油揚げ)	ご飯、ぎせい豆腐 さばじゃが、ポン酢和え すまし汁(花麩)	ご飯、カレイの生姜和え ゆかり和え、白花豆 味噌汁(じゃが芋・ねぎ)	ご飯、たらこのポン酢ソテー キャベツサラダ、なす漬 味噌汁(もやし・わかめ)	ご飯、鶏のソテー中華あん マカロニサラダ、しば漬 すまし汁(舞茸)
	17	18	19	20	21	22	23
朝食	ご飯、ほうれん草オムレツ スパゲティサラダ、梅干 牛乳	ご飯、豆腐オイスター炒め 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、味のり 牛乳	ご飯、鮭粕漬焼き じゃが芋温サラダ、ふりかけ 牛乳	ご飯、ツナ野菜炒め 納豆、梅干 牛乳	ご飯、ウィンナー温野菜添え マカロニサラダ、ふりかけ 牛乳	ご飯、オムレツ ゆかり和え、味のり 牛乳
昼食	ご飯、さばカレー煮 五目煮、おかか和え 桜大根漬 すまし汁(花麩)	醤油ラーメン 餃子、梅肉和え ぜんまいの煮物 ピルクル	親子丼 ひじき煮、酢の物 しば漬 味噌汁(小松菜・麩)	麻婆なす丼 小籠包、中華くらげ 大根おろし 青梗菜スープ	焼きそば ちくわの磯辺揚げ トマトサラダ、コーヒゼリー 中華スープ	ご飯、たら梅焼き 冬瓜の煮物 アスパラサラダ、胡瓜漬 味噌汁(キャベツ・わかめ)	ご飯、鶏のきのこデミソース じゃが芋ベーコン炒め とろろ、たくあん漬 ほうれん草スープ
おやつ	黒ごまプリン 塩あられ・枝豆スナック	バナナパバロア せんべい(醤油・甘辛)	小倉抹茶ゼリー もも饅頭	お粥のアイス いももち	いちごヨーグルト カステラパウンド	黒糖蒸しパン クラッシュゼリー	ところてん スイスロール
夕食	ご飯、鶏肉の磯辺焼き ちくわともやし炒め、胡瓜漬 味噌汁(じゃが芋・ねぎ)	ご飯、蒸し鶏のごまだれ 甘辛ごぼう、ポン酢和え 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	ご飯、あじの生姜煮 ツナサラダ、白花豆 味噌汁(大根・わかめ)	ご飯、鶏のんにく醤油焼き 生揚げの田楽、たくあん漬 味噌汁(キャベツ・しめじ)	ご飯、ホキのソテー五目あん のり and え、なす漬 味噌汁(ニラ・もやし)	ご飯、豚肉のスタミナ焼き 冷やしトマト、白花豆 味噌汁(大根・舞茸)	ご飯、あじの唐揚げカレー風味 ツナサラダ、桜大根漬 味噌汁(里芋・ねぎ)
	24	25	26	27	28	29	30
朝食	ご飯、ほっけ塩焼き なめだけ和え、ふりかけ 牛乳	ご飯、すごもり卵 中華和え、佃煮のり 牛乳	ご飯、豆腐のオイスター炒め じゃが芋温サラダ、ふりかけ 牛乳	ご飯、ソーセージ炒め 納豆、梅干 牛乳	ご飯、ミートボール スパゲティサラダ、ふりかけ 牛乳	ご飯、さつま揚げ甘辛炒め 納豆、梅干 牛乳	ご飯、生揚げ炒め煮 のり and え、ふりかけ 牛乳
昼食	ご飯、豚とキャベツ炒め 青梗菜辛子 and え 卵の花、あみ佃煮 わかめスープ	ご飯、鮭南蛮漬け 切干大根の炒り煮 長いも梅肉 and え、白菜漬 味噌汁(大根・えのき)	ご飯、和風ハンバーグ 生揚げの田楽 そうめんサラダ、しば漬 味噌汁(たまご・ニラ)	シーフードカレー 南瓜コロッケ ブロッコリーサラダ、福神漬 コーンスープ	三色丼 かにしゅうまい ひじき煮、生姜 and え 味噌汁(ほうれん草・油揚げ)	山菜うどん 厚焼き卵、とろろ わさび and え 飲むヨーグルト	鰻の蒲焼丼 茶碗蒸し、ぜんまいの煮物 わかめの酢の物 すまし汁(とろろ昆布)
おやつ	苺ミルクプリン せんべい(えび・薄焼き)	お好み焼き 白ごまプリン	いももち バナナパバロア	りんごヨーグルト さつま芋蒸しパン	水羊羹 揚げ今川焼き	チョコバナナ チョコアイス	カスタードプリン ホットケーキ
夕食	ご飯、カレイの煮付け 甘辛ごぼう、べったら漬 味噌汁(ニラ・油揚げ)	ご飯、鶏のバター醤油焼き スパゲティソテー、みかん缶 コンソメスープ	ご飯、たらタルタル焼き 小松菜の煮しめ、白花豆 味噌汁(なめこ・豆腐)	ご飯、豚肉生姜焼き 青梗菜ポン酢 and え、あみ佃煮 味噌汁(もやし・わかめ)	ご飯、あじの生姜煮 梅肉 and え、なす漬 味噌汁(里芋・玉ねぎ)	ご飯、鮭みりん漬焼き じゃが芋炒め、たくあん漬 味噌汁(なめこ・ねぎ)	ご飯、豚肉のくわ焼き アスパラサラダ、胡瓜漬 味噌汁(小松菜・麩)