

ケアテル猪苗代 メニュー表

平成 28年 9月

	日	月	火	水	木	金	土
					1	2	3
朝食					ご飯、ポトフ ツナサラダ、ふりかけ 牛乳	ご飯、はんべんの煮物 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					ゆかりご飯、和風豚しゃぶ マカロニサラダ 卵の花、あみ佃煮 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 ピルクル	あじの蒲焼丼 ツナじゃが煮 大根おろし、うぐいす豆 味噌汁(ほうれん草・麩)
おやつ					ココアプリン 南瓜蒸しパン	スイートポテト 抹茶プリン	りんごヨーグルト パンのかりんとう
夕食					ご飯、豆腐の五目あん 磯辺和え、白花豆 味噌汁(たまご・ニラ)	ご飯、ホキのソテー和風あん ブロッコリーサラダ、たくあん漬 味噌汁(えのき・玉ねぎ)	ご飯、鶏のカレー焼き ごぼう炒め、胡瓜漬 味噌汁(キャベツ・わかめ)
	4	5	6	7	8	9	10
朝食	ご飯、さばのみりん漬け焼き 磯辺和え、梅干 牛乳	ご飯、チーズオムレツ コーンスローサラダ、味のり 牛乳	ご飯、ポトフ コーンサラダ、ふりかけ 牛乳	ご飯、はんべんの煮物 納豆、梅干 牛乳	ご飯、スクランブルエッグ おろしめかぶ、佃煮のり 牛乳	ご飯、野菜炒め ゆかり和え、ふりかけ 牛乳	ご飯、ウインナーソテー じゃが芋温サラダ、味のり 牛乳
昼食	ご飯、豚肉のしゃぶしゃぶ風 もずく酢、大根おろし 昆布豆 味噌汁(たまご・ニラ)	ご飯、鮭の南蛮漬け なすのポン酢和え ひじき煮、しば漬 味噌汁(大根・わかめ)	冷やし中華 南瓜のそぼろあん 揚げなす、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・豆腐)	ご飯、たら野菜あん 里芋の煮物 小松菜の和え物、白花豆 味噌汁(わかめ・麩)	ご飯、ホキの磯辺揚げ ピーナツ和え、卵の花 たくあん漬 味噌汁(大根・しめじ)	麦ご飯、カレー梅風味煮 切干大根の炒り煮 とろろ、昆布豆 すまし汁(とろろ昆布)
おやつ	ウエハース クラッシュゼリー	牛乳かん お粥のチョコケーキ	寒天黒蜜がけ いもち	チョコパイ ところてん	たい焼き(カスタード) パニラババロア	レーズン蒸しパン ブルーベリーヨーグルト	えびせん・薄焼きせんべい お粥アイス
夕食	ご飯、八宝菜 中華和え、なす漬 青梗菜スープ	ご飯、鶏の照り焼き 金平ごぼう、生姜和え 味噌汁(白菜・油揚げ)	ご飯、あじ生姜煮 いんげん炒め、白菜漬 味噌汁(もやし・ニラ)	ご飯、豆腐具沢山炒め 小松菜おかか和え、桜大根漬 味噌汁(ほうれん草・油揚げ)	ご飯、鶏のオイスター焼き アスパラベーコン、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、豚肉野菜巻き焼き マカロニサラダ、しば漬 味噌汁(小松菜・えのき)
	11	12	13	14	15	16	17
朝食	ご飯、さつま揚げ甘辛炒め 白菜おかか和え、ふりかけ 牛乳	ご飯、ほっけ塩焼き なめたけ和え、佃煮のり 牛乳	ご飯、はんべんの煮物 ブロッコリーサラダ、ふりかけ 牛乳	ご飯、オムレツ スパゲティサラダ、味のり 牛乳	ご飯、ウインナー野菜ソテー 納豆、梅干 牛乳	ご飯、炒り豆腐 ゆかり和え、佃煮のり 牛乳	ご飯、スクランブルエッグ おろしめかぶ、ふりかけ 牛乳
昼食	ご飯、豚肉野菜炒め カニクリームコロッケ 冷奴、胡瓜漬 味噌汁(大根・わかめ)	豚丼 さばじゃが 刻みおくら、しば漬 味噌汁(もやし・油揚げ)	チャーハン 肉まんじゅう 海藻サラダ、とろろ 春雨スープ	ご飯、赤魚の煮付け 自家製卵豆腐 里芋の煮物、しば漬 味噌汁(かぶ・油揚げ)	カレーうどん カニ卵巻き、もずく酢 切干大根炒り煮 飲むヨーグルト	中華ごはん、鶏から野菜あん ナムル、ぜんまいの煮物 昆布豆 たまごスープ	ご飯、鮭ねぎ塩焼き 五目煮、わかめの酢の物 桜大根漬 味噌汁(じゃが芋・ニラ)
おやつ	黒ごまプリン カステラパウンド	2色ゼリー クッキー	はちみつヨーグルト お好み焼き	揚げ今川焼き 水羊羹	梨	コーヒーゼリー アイスクリーム	チョコケーキ チョコババロア
夕食	ご飯、鮭と野菜の蒸し焼き しそ和え、たくあん漬 味噌汁(なめこ・ねぎ)	ご飯、鶏のんにく醤油焼き ベーコン炒め、たいみそ 味噌汁(白菜・しめじ)	ご飯、たら梅焼き 甘辛炒め、おろし和え 味噌汁(じゃが芋・ねぎ)	ご飯、豚肉のスタミナ焼き トマトサラダ、なす漬 味噌汁(大根・わかめ)	ご飯、たら西京焼き 小松菜煮浸し、べったら漬 味噌汁(えのき・ねぎ)	ご飯、あじのおろし煮 酢味噌和え、白菜漬 すまし汁(舞茸)	ご飯、鶏のバター醤油焼き 冷やしトマト、あみ佃煮 味噌汁(もやし・えのき)
	18	19	20	21	22	23	24
朝食	ご飯、ベーコン野菜炒め マカロニサラダ、梅干 牛乳	ご飯、鮭塩焼き おかかポン酢和え、ふりかけ 牛乳	ご飯、ツナ野菜炒め 納豆、味のり 牛乳	ご飯、オムレツ ベーコン炒め、ふりかけ 牛乳	ご飯、ちくわ味噌炒め 納豆、佃煮のり 牛乳	ご飯、トマト煮 ブロッコリーサラダ、ふりかけ 牛乳	ご飯、はんべんの煮物 おろしめかぶ、味のり 牛乳
昼食	ご飯、たら和風チーズ焼き さつま芋煮物、ブロッコリーサラダ 大根おろし 味噌汁(白菜・油揚げ)	焼きそば 南瓜コロッケ アスパラサラダ、杏仁豆腐 中華スープ	太巻き・いなり 3点盛り、炊き合わせ ほうれん草和え物、漬物 すまし汁(花麩)	三色丼 小松菜の煮浸し とろろ、うぐいす豆 味噌汁(白菜・油揚げ)	ご飯、あじの香味だれ ぜんまいの煮物 中華くらげ、しば漬 たまごスープ	ご飯、さばの味噌煮 切干大根炒り煮 のり和え、胡瓜漬 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	ご飯、豚オイスター炒め かにしゅうまい 刻みおくら、あみ佃煮 春雨スープ
おやつ	カスタードプリン せんべい(枝豆・塩)	おはぎ	紅白饅頭	黒糖蒸しパン クラッシュゼリー	パンのかりんとう いちごヨーグルト	ドーナツ 白ごまプリン	ホットケーキ ところてん
夕食	ご飯、鶏の松風焼き 甘辛ごぼう、べったら漬 味噌汁(小松菜・しめじ)	ご飯、豆腐の五目あん オクラの酢の物、しば漬 味噌汁(大根・麩)	ご飯、チーズさきみフライ 青梗菜ごまドレ和え、なす漬 味噌汁(えのき・ねぎ)	ご飯、カレイの生姜煮 さつま揚げ炒め、おかか和え 味噌汁(なめこ・ねぎ)	ご飯、豚肉生姜焼き キャベツサラダ、たくあん漬 味噌汁(ほうれん草・麩)	ご飯、蒸し鶏ごまだれソース いんげん煮物、みかん缶 味噌汁(えのき・にら)	ご飯、ぶり照り焼き 田楽、梅肉和え 味噌汁(じゃが芋・ねぎ)
	25	26	27	28	29	30	
朝食	ご飯、ウインナー野菜ソテー おかかマヨ和え、ふりかけ 牛乳	ご飯、すごもり卵 じゃが芋サラダ、佃煮のり 牛乳	ご飯、あじの塩焼き のり和え、ふりかけ 牛乳	ご飯、生揚げ煮物 キャベツ和え、佃煮のり 牛乳	ご飯、はんべん煮物 納豆、梅干 牛乳	ご飯、ほっけ塩焼き なめたけおろし、佃煮のり 牛乳	
昼食	ご飯、鶏肉の治部煮 こんにゃくの金平 ゆかり和え、たくあん漬 味噌汁(ニラ・もやし)	ご飯、たらのチリソース 自家製卵豆腐 ブロッコリーサラダ、胡瓜漬 ワンタンスープ	カツカレー 野菜サラダ ひじき煮、福神漬 ほうれん草スープ	ご飯、豚肉のみそ焼き 卵の花、マカロニサラダ たくあん漬 すまし汁(舞茸)	麻婆豆腐丼 えびしゅうまい 春雨サラダ、昆布豆 青梗菜スープ	五目そば 南瓜の煮付け、ぜんまい煮物 ほうれん草お浸し ピルクル	
おやつ	フライドポテト 牛乳かん	小豆抹茶蒸しパン パニラババロア	せんべい(醤油・甘辛) マーメレードヨーグルト	チョコバナナ チョコアイス	青りんごゼリー さつま芋蒸しパン	スイスロール 豆乳プリン	
夕食	ご飯、鮭タルタル焼き そぼろ炒め、しば漬 味噌汁(大根・油揚げ)	ご飯、豚ニラ炒め もずく酢、白菜漬 味噌汁(なめこ・豆腐)	ご飯、鶏ささみピーナツ味噌 がんも煮、べったら漬 すまし汁(花麩)	ご飯、たらポン酢ソテー 甘辛ごぼう、白花豆 味噌汁(白菜・油揚げ)	ご飯、さわら煮付け いんげん酢味噌和え、桜大根漬 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	ご飯、鶏肉のピカタ キャベツサラダ、みかん缶 コーンスープ	