

ケアテル猪苗代 メニュー表

平成 29年 1月

	日 1	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
朝食	ご飯、たら西京焼き 紅白なます、黒豆 牛乳	ご飯、スクランブルエッグ スパゲティサラダ、ふりかけ 牛乳	ご飯、オムレツ ベーコンソテー、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、はんぺんの煮物 なめたけ和え、梅干 牛乳	ご飯、鮭塩焼き 納豆、佃煮のり 牛乳	七草粥、赤魚西京焼き ツナじゃが、おろしめかぶ 牛乳
昼食	赤飯、ぶりのみりん漬焼き 伊達巻・紅白蒲鉾・数の子 炊き合わせ、栗きんとん こづゆ	ご飯、あじ南蛮漬け 大根のそぼろあん 刻みおくら、しば漬 味噌汁(ほうれん草・麩)	麦ご飯、鮭のみりん漬焼き ごぼうとさつま揚げの炒め煮 わかめの酢の物、とろろ 味噌汁(キャベツ・玉ねぎ)	三色丼 ぜんまいの煮物 辛子和え、昆布豆 味噌汁(大根・油揚げ)	ご飯、豚肉の味噌焼き 卵の花、ツナサラダ 桜大根漬 すまし汁(とろろ昆布)	塩ラーメン 自家製卵豆腐 餃子、和え物 ピルクル	ご飯、あじのおろし煮 切干大根の炒り煮 のりおろし、胡瓜漬 味噌汁(ほうれん草・麩)
おやつ	小豆入り抹茶羊羹	黒糖蒸しパン プリン	コーヒーゼリー カフェオレケーキ	クラッシュゼリー いももち	ウエハース 小倉抹茶ゼリー	スイートポテト バナナババロア	りんごヨーグルト せんべい(塩あられ・枝豆)
夕食	ご飯、鶏の松風焼き 白菜の煮浸し、おかかマヨ和え 味噌汁(大根・わかめ)	ご飯、筑前煮 ピーナツ和え、桜大根漬 味噌汁(白菜・しめじ)	ご飯、豚しゃぶ風 五目煮、みかん缶 味噌汁(わかめ・えのき)	ご飯、たらのハーブ焼き マカロニサラダ、たくあん漬 味噌汁(なめこ・長ねぎ)	チキンカレー コロック、野菜サラダ たまごスープ	ご飯、鶏の野菜あん おかかマヨ和え、しば漬 味噌汁(じゃが芋・わかめ)	ご飯、豚肉のスタミナ炒め ゆかり和え、あみ佃煮 味噌汁(なめこ・豆腐)
8	9	10	11	12	13	14	
朝食	ご飯、ほっけ塩焼き おかか和え、梅干 牛乳	ご飯、ほうれん草オムレツ スパゲティサラダ、味のり 牛乳	ご飯、炒り豆腐 なめたけ和え、ふりかけ 牛乳	ご飯、はんぺんの煮物 納豆、佃煮のり 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、あじの塩焼き 辛子和え、佃煮のり 牛乳	ご飯、生揚げの炒め煮 マカロニサラダ、ふりかけ 牛乳
昼食	ご飯、ホイコーロー えびしゅうまい 春雨サラダ、しば漬 わかめスープ	ご飯、さばのねぎ塩焼き ひじき煮、磯部和え たくあん漬 味噌汁(もやし・ねぎ)	焼き豚チャーハン カニクリームコロッケ 海藻サラダ、杏仁豆腐 中華スープ	ご飯、鶏の梅焼き 切干大根の炒り煮 フロッキーマヨ和え、胡瓜漬 味噌汁(大根・わかめ)	きつねうどん はんぺんの磯辺揚げ 自家製卵豆腐、おかか和え ピルクル	豚丼 ラジウム卵 大根の煮物、白花生 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	ご飯、カレイの野菜あん 卵の花、おろし和え 桜大根漬 すまし汁(舞茸)
おやつ	青りんごゼリー スイスロール	お好み焼き コーヒープリン	豆腐ドーナツ クラッシュゼリー	あんみつ アイス添え	チョコケーキ チョコババロア	ブルーベリーヨーグルト ポテトチップス	水羊羹 たい焼き
夕食	ご飯、鶏オイスター焼き ベーコンソテー、べったら漬 味噌汁(白菜・しめじ)	ご飯、鶏の野菜味噌焼き ほうれん草の和え物、なす漬 すまし汁(花麩)	ご飯、たらタルタル焼き 南瓜そぼろあん、わさび和え 味噌汁(大根・ねぎ)	ご飯、鶏のカレー焼き ポテトサラダ、たらこ 味噌汁(なめこ・豆腐)	かに雑炊 ぶりの照り焼き 酢の物、みかん缶	ご飯、たらの治部煮 梅肉和え、たくあん漬 味噌汁(里芋・ねぎ)	ご飯、鶏とねぎの照り焼き 青梗菜白和え、胡瓜漬 味噌汁(ニラ・卵)
15	16	17	18	19	20	21	
朝食	ご飯、オムレツ じゃが芋ソテー、佃煮のり 牛乳	ご飯、豆腐のオイスター炒め おろしめかぶ、ふりかけ 牛乳	ご飯、ツナ野菜炒め 納豆、佃煮のり 牛乳	ご飯、ほっけ塩焼き おかか和え、ふりかけ 牛乳	ご飯、はんぺんの煮物 おろしめかぶ、味のり 牛乳	ご飯、ちくわ味噌炒め 納豆、梅干 牛乳	ご飯、スクランブルエッグ フロッキーサラダ、ふりかけ 牛乳
昼食	ご飯、ホキの和風あん さつまいもの煮物 小松菜の辛子和え、べったら漬 味噌汁(もやし・ねぎ)	ご飯、チンジャオロース えびしゅうまい ナムル、桜大根漬 春雨スープ	親子丼 ぜんまいの煮物 もずく酢、なす漬 味噌汁(ほうれん草・麩)	醤油ラーメン 自家製卵豆腐 餃子、お浸し ピルクル	ご飯、鶏の香味だれ 大根の煮物 おくらの酢の物、白菜漬 味噌汁(キャベツ・玉ねぎ)	麦ご飯、さばの味噌煮 ひじき煮 とろろ、胡瓜漬 すまし汁(とろろ昆布)	初市 ミニねぎとろ丼 茶碗蒸し ほうれん草の和え物
おやつ	プリン バナナケーキ	クラッシュゼリー せんべい(甘辛・醤油)	小豆抹茶蒸しパン コーヒープリン	スイートポテト いちごヨーグルト	たい焼き(カスタード) お粥アイス	みかん	抹茶ケーキ 抹茶プリン
夕食	ご飯、ハンバーグ フロッキーサラダ、みかん缶 コンスープ	ご飯、豚肉のくわ焼き 白菜の煮浸し、昆布豆 味噌汁(小松菜・えのき)	ご飯、ぶり大根 そうめんサラダ、佃煮あみ 味噌汁(じゃが芋・わかめ)	ご飯、豆腐の五目あん ごまマヨ和え、たくあん漬 味噌汁(なめこ・長ねぎ)	ご飯、あじのハーブ焼き 里芋のそぼろあん、しば漬 味噌汁(豆腐・油揚げ)	ご飯、鶏のねぎ塩焼き たらこ炒め、わさびマヨ和え 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	ご飯、たらのボン酢ソテー 甘辛炒め、梅肉和え 味噌汁(大根・わかめ)
22	23	24	25	26	27	28	
朝食	ご飯、ミートボール マカロニサラダ、ふりかけ 牛乳	ご飯、ウィンナー野菜ソテー おろしめかぶ、佃煮のり 牛乳	ご飯、はんぺんの煮物 納豆、梅干 牛乳	ご飯、炒り豆腐 おくらのボン酢和え、味のり 牛乳	ご飯、スクランブルエッグ フロッキーサラダ、ふりかけ 牛乳	ご飯、ツナ野菜炒め 納豆、佃煮のり 牛乳	ご飯、ほうれん草オムレツ アスパラベーコン、ふりかけ 牛乳
昼食	ご飯、カレイの煮付け ごぼう炒め なめたけ和え、桜大根漬 味噌汁(白菜・油揚げ)	かきあげそば 厚焼き卵 卵の花、磯辺和え ピルクル	ご飯、たら野菜あん 切干大根の炒り煮 ツナサラダ、しば漬 味噌汁(大根・わかめ)	ご飯、あじのおろし煮 ぜんまいの煮物 おかかマヨ和え、白菜漬 味噌汁(たまご・ねぎ)	麻婆豆腐丼 かにしゅうまい 春雨サラダ、昆布豆 青梗菜のスープ	ご飯、豚肉の生姜焼き かぶの煮物 のりおろし、たくあん漬 味噌汁(白菜・油揚げ)	ご飯、ミートローフ 自家製卵豆腐 マリネ、あみ佃煮 えのきのとろみスープ
おやつ	はちみつヨーグルト ホットケーキ	今川焼き 水羊羹	せんべい(枝豆・えび) バナナババロア	お好み焼き 青りんごゼリー	クラッシュゼリー ナッツクッキー	レーズン蒸しパン コーヒープリン	りんごのコンポー ト
夕食	ご飯、鶏のピカタ じゃが芋コンソメ系、野菜サラダ コンソメスープ	ご飯、鮭ときのこ蒸し焼き 中華和え、なす漬 味噌汁(なめこ・ねぎ)	ご飯、豚肉スタミナ焼き さつまいもサラダ、たくあん漬 味噌汁(かぶ・かぶ菜)	ご飯、鶏のにんにく醤油焼き さばじゃが煮、胡瓜漬 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	ご飯、たらのカレー煮 酢味噌和え、パイン缶 すまし汁(舞茸)	ご飯、さわら幽庵焼き 甘辛炒め、甘酢生姜 味噌汁(大根・えのき)	ご飯、鮭のバター醤油焼き 昆布マヨ和え、桜大根漬 味噌汁(南瓜・ねぎ)
29	30	31					
朝食	ご飯、ウィンナー炒め スパゲティサラダ、味のり 牛乳	ご飯、はんぺんの煮物 なめたけ和え、梅干し 牛乳	ご飯、ほっけ塩焼き おろし和え、ふりかけ 牛乳				
昼食	ご飯、蒸し鶏ごまだれソース 白菜の煮浸し 大根おろし、胡瓜漬 味噌汁(たまご・ニラ)	ご飯、赤魚の煮付け 切干大根の炒り煮 おかか和え、白花生 味噌汁(じゃが芋・わかめ)	ご飯、鮭の南蛮漬け キャベツとかにかまの和え物 ひじき煮、たくあん漬 味噌汁(小松菜・麩)				
おやつ	黒ゴマプリン ココアケーキ	パンのかりんとう お粥アイス	チョコパイ マーメイドヨーグルト				
夕食	ご飯、さばの西京焼き 里芋の煮物、もずく酢 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	ご飯、豚肉オイスター炒め いんげんマヨ和え、べったら漬 味噌汁(もやし・ねぎ)	ご飯、豚のすき焼き風 ラジウム卵、ゆかり和え みかん				