

ケアテル猪苗代 メニュー表

平成 29年 2月

	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	4
朝食				ご飯、ちくわの味噌炒め 納豆、佃煮のり 牛乳	ご飯、ポトフ スパゲティサラダ、ふりかけ 牛乳	ご飯、ツナ野菜炒め 納豆、佃煮のり 牛乳	ご飯、ウインナー炒め おろしめかぶ、ふりかけ 牛乳
昼食				塩ラーメン 餃子、自家製卵豆腐 ほうれん草の和え物 ピルクル	ご飯、鶏のハーブ焼き ぜんまいの煮物 野菜サラダ、しば漬 コンソメスープ	恵方巻き あじの梅風味煮 茶碗蒸し、うぐいす豆 すまし汁(花麩)	チキンピラフ かにクリームコロッケ アスパラサラダ、杏豆腐 中華スープ
おやつ				クラッシュゼリー スイートポテト	ウエハース 牛乳かん	ミルクレープ コーヒゼリー	水羊羹 たい焼き
夕食				ご飯、鮭の野菜味噌焼き ポテトサラダ、桜大根漬 すまし汁(舞茸)	ご飯、さわら甘酢照り焼き 大根の煮物、わさび和え 味噌汁(もやし・ねぎ)	ご飯、鶏のチリソース キャベツサラダ、あみ佃煮 中華スープ	ご飯、カレイの野菜あん 南瓜の煮つけ、胡瓜漬 味噌汁(なめこ・豆腐)
	5	6	7	8	9	10	11
朝食	ご飯、ほうれん草オムレツ ごま和え、味のり 牛乳	ご飯、スクランブルエッグ ツナサラダ、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、はんぺんの煮物 納豆、梅干 牛乳	ご飯、ツナ野菜炒め おろしめかぶ、ふりかけ 牛乳	ご飯、ちくわの味噌炒め 納豆、佃煮のり 牛乳	ご飯、ソーセージ野菜ソテー スパゲティサラダ、ふりかけ 牛乳
昼食	ご飯、鮭ときのこの蒸し焼き マカロニサラダ ひじき煮、たくあん漬 味噌汁(大根・ねぎ)	麦ご飯、さばの味噌煮 ぜんまいの煮物 とろろ、昆布豆 すまし汁(とろろ昆布)	ご飯、鶏の和風チーズ焼き こんにゃくの金平 のり和え、胡瓜漬 味噌汁(ほうれん草・麩)	ご飯、鮭のねぎ塩焼き 切干大根の炒り煮 ピーナッツ和え、しば漬 味噌汁(白菜・わかめ)	けんちんうどん 南瓜コロッケ 自家製卵豆腐、もずく酢 ピルクル	かにチャーハン 肉まんじゅう ナムル、胡瓜漬 中華スープ	ご飯、鶏のデミソース じゃが芋とベーコン炒め ツナサラダ、たくあん漬 コンソメスープ
おやつ	せんべい(甘辛・醤油) プリン	お好み焼き いちごヨーグルト	みかん	南瓜蒸しパン パニラババロア	今川焼き りんごヨーグルト	コーヒプリン ポテトチップス	クラッシュゼリー せんべい(薄焼き・えび)
夕食	ご飯、豚肉のくわ焼き じゃが芋ソテー、みかん缶 青梗菜スープ	ご飯、鶏の磯辺焼き おかつ辛子和え、べったら漬 味噌汁(じゃが芋・わかめ)	ご飯、あじフライ ツナじゃが煮、桜大根漬 味噌汁(たまご・ニラ)	キーマカレー 海藻サラダ、パイン缶 ワンタンスープ	ご飯、たらポン酢ソテー 揚げだし豆腐、磯辺和え 味噌汁(小松菜・麩)	ご飯、豚肉と車麩のうま煮 わさびマヨ和え、あみ佃煮 味噌汁(なめこ・豆腐)	ご飯、白身魚タルタル焼き 大根の煮物、白菜漬 味噌汁(南瓜・ねぎ)
	12	13	14	15	16	17	18
朝食	ご飯、チーズオムレツ ブロッコリーサラダ、佃煮のり 牛乳	ご飯、ミートボール キャベツサラダ、ふりかけ 牛乳	ご飯、ツナ野菜炒め おろしめかぶ、梅干 牛乳	ご飯、はんぺんの煮物 納豆、佃煮のり 牛乳	ご飯、スクランブルエッグ おかつ和え、ふりかけ 牛乳	ご飯、豆腐のオイスター炒め おろしめかぶ、味のり 牛乳	ご飯、ほうれん草オムレツ じゃが芋温サラダ、ふりかけ 牛乳
昼食	ご飯、豚ニラ炒め 卵の花 なめたけ和え、桜大根漬 味噌汁(ほうれん草・麩)	三色丼 こんにゃくの金平 のり和え、しば漬 味噌汁(なめこ・豆腐)	オムライス ハートのコロッケ キャベツサラダ コンソメスープ	きつねそば 南瓜のそぼろあん 茶碗蒸し、ゆかり和え ピルクル	豚丼 切り干し大根の炒り煮 春雨サラダ、たくあん漬 味噌汁(わかめ・麩)	運動会 お弁当	ご飯、たら磯辺揚げ ひじき煮 白和え、しば漬 味噌汁(なめこ・豆腐)
おやつ	スイートポテト はちみつヨーグルト	黒ごまプリン 豆腐ドーナツ	さくさくチョコパイ チョコプリン	りんご	パンのかりんとう 小倉抹茶ゼリー	紅白ババロア	コーヒゼリー レーズン蒸しパン
夕食	ご飯、さわら幽庵焼き 甘辛ごぼう、甘酢生姜 味噌汁(わかめ・油揚げ)	ご飯、たら西京焼き 白菜の煮物、ピーナッツ和え 味噌汁(大根・油揚げ)	ご飯、あじの生姜煮 大根の煮物、胡瓜漬 味噌汁(白菜・わかめ)	ご飯、鶏のオイスター焼き もやし味噌炒め、桜大根漬 味噌汁(ほうれん草・えのき)	ご飯、鮭みりん漬け焼き 炊き合わせ、べったら漬 味噌汁(玉ねぎ・油揚げ)	ご飯、鶏のにんにく醤油焼き ごぼう炒め、たらこ 味噌汁(大根・ねぎ)	ご飯、さばのカレー煮 ボン酢和え、あみ佃煮 味噌汁(ほうれん草・麩)
	19	20	21	22	23	24	25
朝食	ご飯、スクランブルエッグ ツナサラダ、佃煮のり 牛乳	ご飯、さば塩焼き おろし和え、ふりかけ 牛乳	ご飯、ウインナー野菜炒め 納豆、佃煮のり 牛乳	ご飯、ソーセージ炒め おろしめかぶ、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、ほっけ塩焼き おかつ和え、ふりかけ 牛乳	ご飯、さつま揚げ甘辛炒め おろしめかぶ、味のり 牛乳
昼食	ご飯、鮭和風あん 大根と生揚げの煮物 おくらの酢の物、昆布豆 すまし汁(とろろ昆布)	醤油ラーメン 自家製卵豆腐 餃子、小松菜のお浸し ピルクル	ご飯、ホキの南蛮漬け 卵の花、のり和え べったら漬 味噌汁(大根・わかめ)	麻婆豆腐丼 かにしゅうまい ナムル、昆布豆 春雨スープ	ご飯、和風豚しゃぶ風 ぜんまいの煮物 そうめんサラダ、白菜漬 味噌汁(なめこ・豆腐)	あじの蒲焼丼 里芋の煮物 ゆかり和え、昆布豆 味噌汁(ほうれん草・麩)	ご飯、鶏のねぎ塩焼き 海老しんじょう煮 とろろ、桜大根漬 味噌汁(じゃが芋・わかめ)
おやつ	バナナケーキ 水羊羹	クラッシュゼリー さつまいも蒸しパン	マーレードヨーグルト せんべい(枝豆・塩あられ)	スイスロール 青りんごゼリー	お粥アイス たいやき(カスタード)	プリン 黒糖蒸しパン	お好み焼き クラッシュゼリー
夕食	ご飯、鶏ささみピーナッツ味噌かけ ほうれん草和え物、桜大根漬 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	ご飯、豚肉野菜巻き焼き ちくわもやし炒め、たくあん漬 味噌汁(白菜・わかめ)	ご飯、豚肉スタミナ焼き 昆布マヨ和え、白花豆 味噌汁(じゃが芋・ねぎ)	ご飯、たら野菜あん 炒め煮、しば漬 味噌汁(たまご・ニラ)	ご飯、豆腐の五目あん わかめの酢の物、あみ佃煮 味噌汁(大根・油揚げ)	ご飯、豚肉味噌焼き 甘辛ごぼう、胡瓜漬 すまし汁(舞茸)	ご飯、さばバター醤油焼き ブロッコリーサラダ、しば漬 味噌汁(大根・油揚げ)
	26	27	28				
朝食	ご飯、ミートボール スパゲティサラダ、ふりかけ 牛乳	ご飯、オムレツ じゃが芋コンソメ煮、佃煮のり 牛乳	ご飯、ソーセージ野菜ソテー おろしめかぶ、ふりかけ 牛乳				
昼食	ご飯、鶏のカレー焼き ごぼう炒め煮 磯辺和え、たくあん漬 味噌汁(小松菜・油揚げ)	ソースカツ丼 切干大根の炒り煮 辛子和え、べったら漬 味噌汁(白菜・わかめ)	ご飯、鮭の野菜味噌焼き 白菜の煮浸し もずく酢、大根おろし すまし汁(花麩)				
おやつ	パニラババロア 抹茶ケーキ	あんみつ アイス添え	抹茶プリン チョコパイ				
夕食	ご飯、蒸したらごまソース 生姜和え、あみ佃煮 たまごスープ	ご飯、カレイの煮付け 南瓜そぼろあん、梅肉和え 味噌汁(なめこ・長ねぎ)	ご飯、ハンバーグ ポテトサラダ、みかん缶 コンソメスープ				