

ケアテル猪苗代 メニュー表

平成 29年 4月

	日	月	火	水	木	金	土
							1
朝食							ご飯、ツナ野菜炒め おろしめかぶ、ふりかけ 牛乳
昼食							梅ご飯、ホキのから揚げ和風あん 卵の花 のり和え、昆布豆 味噌汁(なめこ・豆腐)
おやつ							いちごヨーグルト さつまいも蒸しパン
夕食							ご飯、豚肉野菜巻き焼き マカロニサラダ、桜大根漬 味噌汁(大根・わかめ)
	2	3	4	5	6	7	8
朝食	ご飯、ミートボール ツナサラダ、佃煮のり 牛乳	ご飯、スクランブルエッグ コールスローサラダ、ふりかけ 牛乳	ご飯、ウインナー野菜ソテー スパゲティサラダ、味のり 牛乳	ご飯、はんぺんの煮物 納豆、梅干 牛乳	ご飯、ソーセイジ炒め おろしめかぶ、ふりかけ 牛乳	ご飯、ほっけ塩焼き じゃが芋コンソメ煮、昆布佃煮 牛乳	ご飯、ほうれん草オムレツ 辛子マヨ和え、ふりかけ 牛乳
昼食	ご飯、さわら甘酢照り焼き ぜんまいの煮物 わさび和え、胡瓜漬 味噌汁(キャベツ・しめじ)	あじの蒲焼丼 大根の煮物 とろろ、たくあん漬 味噌汁(ほうれん草・麩)	ご飯、蒸し鶏のおろしポン酢 えびしんじょう煮 刻みおくら、しば漬 味噌汁(豆腐・わかめ)	豚丼 ラジウム卵 たけのこの煮物、おかか和え 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	枝豆ご飯、さばの照り焼き ひじき煮 梅肉和え、白菜漬 味噌汁(小松菜・たまご)	天津飯 えびしゅうまい ナムル、胡瓜漬 中華スープ	焼きそば 南瓜コロケ 海藻サラダ、杏仁豆腐 青梗菜のスープ
おやつ	お粥アイス	黒ゴマプリン カフェオレケーキ	クラッシュゼリー 芋もち	ブルーベリーヨーグルト ホットケーキ	バナナケーキ バニラババロア	牛乳かん パンのかりんとう	小倉抹茶ゼリー 今川焼き
夕食	ご飯、鶏のカレー焼き アスパラサラダ、みかん缶 味噌汁(わかめ・麩)	ご飯、たら梅焼き 昆布マヨ和え、あみ佃煮 味噌汁(なめこ・ねぎ)	ご飯、鮭タルタル焼き ベーコンソテー、べったら漬 味噌汁(にら・たまご)	ご飯、ぎせい豆腐 金平ごぼう、白花豆 味噌汁(大根・わかめ)	ご飯、豚肉スタミナ焼き ブロックリーサラダ、桜大根漬 味噌汁(キャベツ・玉ねぎ)	ご飯、鶏のオイスター焼き もずく酢、たらこ 味噌汁(大根・油揚げ)	ご飯、鶏ささみピーナッツ味噌 大根と生揚げ煮物、しば漬 味噌汁(なめこ・豆腐)
	9	10	11	12	13	14	15
朝食	ご飯、ウインナー野菜ソテー おろしめかぶ、味のり 牛乳	ご飯、さばのみりん漬け焼き なめたけおろし、ふりかけ 牛乳	ご飯、ミートボール スパゲティサラダ、佃煮のり 牛乳	ご飯、ちくわの味噌炒め 納豆、梅干 牛乳	ご飯、はんぺんの煮物 ピーナッツ和え、ふりかけ 牛乳	ご飯、炒り豆腐 おろしめかぶ、佃煮のり 牛乳	ご飯、オムレツ ベーコンソテー、ふりかけ 牛乳
昼食	ご飯、ホキの野菜あん 切干大根の炒り煮 酢の物、白花豆 味噌汁(キャベツ・玉ねぎ)	ご飯、エビフライ ツナじゃが マカロニサラダ、桜大根漬 すまし汁(舞茸)	ご飯、鮭の香味だれ 卵の花、のり和え べったら漬 味噌汁(じゃが芋・わかめ)	ご飯、豚しゃぶ風 五目煮、自家製卵豆腐 胡瓜漬 味噌汁(玉ねぎ・ねぎ)	醤油ラーメン 餃子、お浸し こんにゃく金平 ピルクル	麦ご飯、さばの味噌煮 ひじき煮 とろろ、しば漬 味噌汁(もやし・ねぎ)	ご飯、ほっけの和風あん 里芋の煮物 大根おろし、白菜漬 味噌汁(なめこ・豆腐)
おやつ	レーズン蒸しパン プリン	チョコケーキ チョコババロア	コーヒーゼリー せんべい(薄焼き・醤油)	黒糖まんじゅう 水羊羹	せんべい(えび・枝豆) 青りんごゼリー	はちみつヨーグルト お好み焼き	コーヒープリン ごまクッキー
夕食	ご飯、豚肉の生姜焼き ツナサラダ、たくあん漬 味噌汁(ほうれん草・麩)	ご飯、鶏のにんにく醤油焼き 小松菜の煮浸し、胡瓜漬 味噌汁(大根・玉ねぎ)	ご飯、たらときのこの蒸し焼き アスパラサラダ、しば漬 味噌汁(なめこ・ねぎ)	さばカレー マリネ、みかん缶 春雨スープ	ご飯、鶏のピカタ キャベツサラダ、あみ佃煮 えのきのとろみスープ	ご飯、ミートローフ ブロックリーサラダ、ハイン缶 オニオンスープ	ご飯、豚肉のくわ焼き おくらの酢の物、昆布豆 味噌汁(大根・わかめ)
	16	17	18	19	20	21	22
朝食	ご飯、ツナ野菜炒め ゆかり和え、味のり 牛乳	ご飯、ほっけ塩焼き なめたけ和え、ふりかけ 牛乳	ご飯、オムレツチーズ ツナ炒め、佃煮のり 牛乳	ご飯、はんぺんの煮物 梅肉和え、ふりかけ 牛乳	ご飯、ウインナー野菜ソテー 納豆、梅干 牛乳	ご飯、ベーコンスクランブルエッグ アスパラサラダ、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
昼食	ご飯、たら幽庵焼き ごぼう炒め、磯辺和え しば漬 味噌汁(わかめ・油揚げ)	三色丼 切り干し大根の炒り煮 ごま和え、白菜漬 味噌汁(大根・ねぎ)	グリーンピースご飯 さわらおろし煮、ぜんまいの煮物 もずく酢、白花豆 すまし汁(とろろ昆布)	ご飯、ホイコーロー かにしゅうまい ナムル、べったら漬 わかめスープ	ご飯、鶏の和風あん 青梗菜の白和え ひじき煮、胡瓜漬 味噌汁(わかめ・たまご)	きつねうどん 自家製卵豆腐 卵の花、のり和え ピルクル	筍ご飯、天ぷら盛り合わせ 豚肉の角煮、茶碗蒸し 菜の花のお浸し すまし汁(麩)
おやつ	カステラパウンド 抹茶プリン	あんみつ	かぼちゃ蒸しパン りんごヨーグルト	スイートポテト 抹茶アイス	クラッシュゼリー スイスロール	桃饅頭 水羊羹	チョコパイ お粥のアイス
夕食	ご飯、あじフライ がんも煮、たくあん漬 味噌汁(小松菜・麩)	ご飯、豚肉オイスター炒め かに卵巻き、胡瓜漬 味噌汁(白菜・油揚げ)	ご飯、豆腐の五目あん ブロックリーサラダ、桜大根漬 味噌汁(キャベツ・えのき)	ご飯、たらハーブ焼き 大根の煮物、おかか和え 味噌汁(なめこ・豆腐)	ご飯、あじのカレー煮 ポテトサラダ、あみ佃煮 味噌汁(小松菜・麩)	ご飯、カレイの煮付け たけのこの煮物、わさびマヨ和え 味噌汁(なめこ・ねぎ)	ご飯、蒸し鶏のごまだれ 甘辛ごぼう煮、おかか和え 味噌汁(もやし・わかめ)
	23	24	25	26	27	28	29
朝食	ご飯、ソーセイジ野菜炒め スパゲティサラダ、佃煮のり 牛乳	ご飯、ほうれん草オムレツ ベーコンソテー、ふりかけ 牛乳	ご飯、はんぺんの煮物 納豆、味のり 牛乳	ご飯、ミートボール マカロニサラダ、ふりかけ 牛乳	ご飯、ほっけ塩焼き 納豆、梅干 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、さばの塩焼き なめたけ和え、佃煮のり 牛乳
昼食	ご飯、さばバター醤油焼き 里芋と生揚げの煮物 大根おろし、胡瓜漬 味噌汁(小松菜・麩)	ご飯、和風ハンバーグ そうめんサラダ ひじき煮、しば漬 味噌汁(じゃが芋・わかめ)	エビピラフ コーンクリームコロケ 野菜サラダ、ぶどうゼリー コーンスープ	塩ラーメン 自家製卵豆腐 餃子、ピーナッツ和え ピルクル	ソースカツ丼 切干大根の炒り煮 辛子マヨ和え、べったら漬 味噌汁(なめこ・ねぎ)	ご飯、鮭野菜味噌焼き こんにゃくの金平 ポン酢和え、たくあん漬 すまし汁(舞茸)	ご飯、鶏の香味だれ 卵の花 生姜和え、あみ佃煮 味噌汁(キャベツ・しめじ)
おやつ	青りんごゼリー ココアケーキ	黒糖蒸しパン プリン	バニラババロア たい焼き(カスタード)	お好み焼き マーマレードヨーグルト	フライドポテト チョコアイス	コーヒーゼリー 豆腐ドーナツ	クラッシュゼリー クリームパン
夕食	ご飯、鶏とねぎの塩焼き キャベツサラダ、たくあん漬 味噌汁(なめこ・豆腐)	ご飯、赤魚の煮付け 南瓜そぼろあん、おかか和え 味噌汁(大根・油揚げ)	ご飯、豚肉の味噌炒め たらこ炒め、ポン酢和え すまし汁(舞茸)	ご飯、たらのソテー じゃが芋ベーコン炒め、胡瓜漬 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	シーフードカレー キャベツサラダ、みかん缶 わかめスープ	ご飯、鶏の治部煮 わさびマヨ和え、しば漬 味噌汁(大根・ねぎ)	ご飯、あじの梅風味煮 豚肉とごぼう炒め、白花豆 味噌汁(ほうれん草・麩)
	30						
朝食	ご飯、オムレツ ブロックリーサラダ、ふりかけ 牛乳						
昼食	ご飯、たらのタルタル焼き 炊き合わせ 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 白ごまプリン						
夕食	ご飯、鶏の照り焼き スパゲティソテー、のり和え 味噌汁(白菜・油揚げ)						

※メニューは変更になる場合があります。ご了承下さい。裏面は栄養だよりになりますのでご覧下さい。