

ケアテル猪苗代 メニュー表

平成 29年 5月

	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6
朝食		ご飯、ほっけ塩焼き なめだけおろし、味のり 牛乳	ご飯、ベーコン野菜炒め 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	ご飯、はんぺんの煮物 納豆、佃煮のり 牛乳	ご飯、ウインナー野菜炒め おろしめかぶ、ふりかけ 牛乳	ご飯、さつま揚げ甘辛炒め 梅肉和え、佃煮のり 牛乳
昼食		醤油ラーメン 餃子、ぜんまいの煮物 おかかマヨ和え ピルクル	ゆかりご飯 豚肉しゃぶしゃぶ風 南瓜の煮つけ、刻みおくら 昆布豆、わかめスープ	あじの蒲焼き丼 ひじき煮、大根おろし ゆかり和え 味噌汁(ほうれん草・麩)	ご飯、豚肉のくわ焼き 自家製卵豆腐 野菜サラダ、しば漬 味噌汁(しめじ・玉ねぎ)	ご飯、ホキから揚げ和風あん 甘辛炒め、もずく酢 たくあん漬 味噌汁(わかめ・油揚げ)	ご飯、鶏のチリソース えびしゅうまい 春雨サラダ、べったら漬 中華スープ
おやつ		牛乳かん 小倉抹茶蒸しパン	パンのかりんとう 黒ごまプリン	りんごヨーグルト せんべい(醤油・枝豆)	クラッシュゼリー スイートポテト	たい焼き 水羊羹	ホットケーキ コーヒープリン
夕食		ご飯、さんまハーフ焼き 磯辺和え、白花豆 きのこのとろみスープ	ご飯、豆腐きのこあん ブロッコリーサラダ、桜大根漬 味噌汁(えのき・玉ねぎ)	ご飯、鶏肉のカレー焼き 南瓜サラダ、胡瓜漬 味噌汁(キャベツ・わかめ)	ご飯、たらこの磯辺揚げ わさび和え、パイン缶 味噌汁(大根・ねぎ)	ご飯、鶏肉のつくね焼き ツナじゃが煮、おろし和え すまし汁(花麩)	ご飯、たらごまだれソース ツナサラダ、しば漬 味噌汁(もやし・ねぎ)
	7	8	9	10	11	12	13
朝食	ご飯、ちくわの味噌炒め ラジウム卵、ふりかけ 牛乳	ご飯、ウインナー野菜ソテー おろしめかぶ、梅干 牛乳	ご飯、ミートボール 和風サラダ、ふりかけ 牛乳	ご飯、ほうれん草オムレツ マカロニサラダ、佃煮のり 牛乳	ご飯、鮭の塩焼き 辛子マヨ和え、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、ツナ野菜炒め おろしめかぶ、ふりかけ 牛乳
昼食	ご飯、あじフライ アスパラサラダ こんにゃくの金平、白菜漬 味噌汁(かぶ・かぶ葉)	ご飯、豚肉の生姜焼き 竹の子の煮物 ポテトサラダ、たくあん漬 味噌汁(たまご・わかめ)	きつねうどん はんぺん磯辺揚げ、五目煮 小松菜の和え物 ピルクル	ご飯、たらこの野菜あん ブロッコリーサラダ 卵の花、桜大根漬 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	焼き豚チャーハン かにしゅうまい ナムル、杏仁豆腐 春雨スープ	枝豆ご飯、あじのおろし煮 がんもとふきの煮物 長いもの梅和え、白花豆 味噌汁(大根・わかめ)	わかめご飯、鯖の照り焼き えびしんじょう煮 大根おろし、しば漬 味噌汁(ニラ・卵)
おやつ	ウエハース ところてん	せんべい(甘辛・薄焼き) 抹茶アイス	ブルーベリーヨーグルト ごまクッキー	レーズン蒸しパン 小倉抹茶ゼリー	青りんごゼリー せんべい(塩あられ・えび)	あんみつ	バニラババロア お好み焼き
夕食	ご飯、ささみピーナッツ味噌 辛子マヨ和え、佃煮昆布 味噌汁(大根・ねぎ)	ご飯、さわらの甘酢照り焼き おかか和え、あみ佃煮 味噌汁(白菜・油揚げ)	ご飯、鮭ときのこの蒸し焼き キャベツサラダ、しば漬 味噌汁(なめこ・ねぎ)	ご飯、豆腐の五目あん もずく酢、たらこ 味噌汁(じゃが芋・ねぎ)	ご飯、カレイの煮付け 炒め煮、ポン酢和え 味噌汁(わかめ・豆腐)	ご飯、鶏のにんにく醤油焼き 青梗菜ソテー、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 小松菜煮浸し、おくら酢の物 味噌汁(なめこ・豆腐)
	14	15	16	17	18	19	20
朝食	ご飯、オムレツ ツナサラダ、味のり 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	ご飯、さつま揚げ甘辛炒め 納豆、佃煮のり 牛乳	ご飯、ほっけ塩焼き ゆかり和え、ふりかけ 牛乳	ご飯、豆腐のオイスター炒め スパゲティサラダ、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 おろしめかぶ、ふりかけ 牛乳
昼食	ご飯、鮭の香味だれ ひじき煮 なめだけ和え、べったら漬 味噌汁(キャベツ・わかめ)	ご飯、鶏の甘酢あん 切干大根の炒り煮 ブロッコリーサラダ、昆布豆 味噌汁(ほうれん草・麩)	ご飯、エビフライ ツナじゃが煮 マカロニサラダ、桜大根漬 すまし汁(舞茸)	ご飯、さば竜田揚げおろし ごぼう炒め煮 ごま和え、しば漬 味噌汁(なめこ・豆腐)	三色丼 ぜんまいの煮物 おかかマヨ和え、白菜漬 けんちん汁	豚骨ラーメン 自家製卵豆腐 餃子、磯辺和え ピルクル	ご飯、あじのねぎ塩焼き 南瓜のそぼろあん とろろ、胡瓜漬 味噌汁(豆腐・わかめ)
おやつ	プリン パンのかりんとう	はちみつヨーグルト 豆腐ドーナツ	チョコケーキ チョコババロア	フライドポテト コーヒゼリー	南瓜蒸しパン りんごヨーグルト	せんべい(甘辛・醤油) クラッシュゼリー	カフェオレケーキ コーヒープリン
夕食	ご飯、鶏の梅焼き さつま芋と昆布の煮物、わさび和え 味噌汁(もやし・ねぎ)	ご飯、さば西京焼き 大根と生揚げの煮物、胡瓜漬 味噌汁(玉ねぎ・油揚げ)	ご飯、ミートローフ 野菜サラダ、みかん缶 コーンスープ	ご飯、鶏オイスター焼き ピーナッツ和え、たくあん漬 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	ご飯、たらこの和風チーズ焼き 大根のくず煮、生姜和え 味噌汁(南瓜・ねぎ)	ご飯、さばのバター醤油焼き ほうれん草炒め、しば漬 味噌汁(たまご・ニラ)	ご飯、豚肉のスタミナ焼き 昆布マヨ和え、あみ佃煮 味噌汁(小松菜・麩)
	21	22	23	24	25	26	27
朝食	ご飯、ちくわの味噌炒め スパゲティサラダ、ふりかけ 牛乳	ご飯、炒り卵 ブロッコリーサラダ、佃煮のり 牛乳	ご飯、ツナ野菜炒め おろしめかぶ、ふりかけ 牛乳	ご飯、ベーコン野菜炒め 納豆、梅干 牛乳	ご飯、あじの塩焼き なめだけ和え、佃煮のり 牛乳	ご飯、はんぺんの煮物 納豆、味のり 牛乳	ご飯、チーズオムレツ スパゲティサラダ、ふりかけ 牛乳
昼食	ご飯、鶏のタルタル焼き 大根の煮物 のり和え、たくあん漬 味噌汁(わかめ・玉ねぎ)	ご飯、鮭の和風あん ぜんまいの煮物 梅肉和え、べったら漬 味噌汁(ほうれん草・麩)	麦ご飯、さばの味噌煮 ひじき煮、とろろ ゆかり和え 味噌汁(たまご・わかめ)	麻婆豆腐丼 肉しゅうまい ナムル、胡瓜漬 青梗菜のスープ	五目うどん 自家製卵豆腐 南瓜コロック、おからの酢の物 ピルクル	ご飯、豚肉の味噌焼き 卵の花、わさび和え 桜大根漬 すまし汁(とろろ昆布)	しそご飯、鶏の照り焼き 切干大根の炒り煮 おろし和え、昆布豆 味噌汁(じゃが芋・わかめ)
おやつ	チョコパイ マーマレードヨーグルト	今川焼き 水羊羹	青りんごゼリー 黒糖蒸しパン	バナナケーキ アイス(チョコ)	お好み焼き プリン	いちごヨーグルト いももち	クラッシュゼリー せんべい(枝豆・えび)
夕食	ご飯、さわら幽庵焼き ごぼう炒め、甘酢生姜 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	ご飯、ぎせい豆腐 ポン酢和え、白菜漬 味噌汁(もやし・ねぎ)	キーマカレー ブロッコリーサラダ、パイン缶 ワントンスープ	ご飯、赤魚の煮付け 大根の煮物、たらこ 味噌汁(なめこ・ねぎ)	ご飯、鶏の野菜あん ツナマヨ和え、しば漬 味噌汁(わかめ・麩)	ご飯、さばの梅風味煮 野菜サラダ、たくあん漬 味噌汁(かぶ・かぶ葉)	ご飯、手作りハンバーグ 野菜ソテー、みかん缶 コーンスープ
	28	29	30	31			
朝食	ご飯、ほっけ塩焼き おかか和え、佃煮のり 牛乳	ご飯、ウインナー野菜ソテー おろしめかぶ、梅干 牛乳	ご飯、ほうれん草オムレツ ツナサラダ、ふりかけ 牛乳	ご飯、炒り豆腐 梅肉和え、佃煮のり 牛乳			
昼食	ご飯、和風豚しゃぶ風 ぜんまいの煮物 ピーナッツ和え、べったら漬 味噌汁(大根・ねぎ)	ビビンバ丼 かにしゅうまい 刻みおくら、ぶどうゼリー 中華スープ	ご飯、天ぷら盛り合わせ 自家製卵豆腐 酢の物、昆布豆 すまし汁(そうめん)	山菜そば 厚焼き卵 とろろ、磯辺和え ピルクル			
おやつ	抹茶プリン 抹茶ケーキ	バニラババロア スイートポテト	ところてん たい焼き(カスタード)	スイスロール 抹茶アイス			
夕食	ご飯、鶏のピカタ ブロッコリーサラダ、あみ佃煮 オニオンスープ	ご飯、さばカレー煮 わさび和え、胡瓜漬 味噌汁(なめこ・豆腐)	ご飯、豚肉野菜巻き焼き ポテトサラダ、桜大根漬 味噌汁(ほうれん草・麩)	ご飯、豚肉オイスター炒め トマトの和え物、たらこ 味噌汁(大根・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。