

ケアテル猪苗代 メニュー表

平成 29年 6月

	日	月	火	水	木	金	土
					1	2	3
朝食					ご飯、はんぺんの煮物 納豆、味のり 牛乳	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 中華和え、佃煮のり 牛乳
昼食					ご飯、さばの香味だれ 炊き合わせ 大根おろし、しば漬 味噌汁(わかめ・えのき)	豚丼 切干大根の炒り煮 ゆかり和え、白花豆 味噌汁(キャベツ・しめじ)	ご飯、豚肉の生姜焼き 里芋とこんにゃくの田楽 おかか和え、桜大根漬 味噌汁(ほうれん草・卵)
おやつ					ブルーベリーヨーグルト せんべい(枝豆・塩あられ)	スイスロール 黒ごまプリン	クラッシュゼリー 小倉抹茶蒸しパン
夕食					ご飯、鶏のんにく醤油焼き もやし炒め、たくあん漬 味噌汁(小松菜・麩)	ご飯、さわら甘酢照り焼き ごぼう炒め、甘酢生姜 味噌汁(なめこ・ねぎ)	ご飯、たらふくニエール スパゲティソテー、フレンチサラダ コンソメスープ
	4	5	6	7	8	9	10
朝食	ご飯、ちくわの味噌炒め わさびマヨ和え、ふりかけ 牛乳	ご飯、炒り豆腐 おろしめかぶ、梅干 牛乳	ご飯、ほっけ塩焼き おろし和え、ふりかけ 牛乳	ご飯、はんぺんの煮物 納豆、味のり 牛乳	ご飯、ウインナー野菜ソテー スパゲティサラダ、佃煮のり 牛乳	ご飯、鮭のみりん漬焼き 磯辺和え、ふりかけ 牛乳	ご飯、チーズオムレツ ツナサラダ、佃煮のり 牛乳
昼食	ご飯、ホキの唐揚げ野菜あん ひじき煮、そうめんサラダ しば漬 味噌汁(わかめ・麩)	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、鶏のねぎ塩焼き ごぼう炒め煮 ポン酢和え、白花豆 味噌汁(小松菜・油揚げ)	海老ピラフ かにクリームコロッケ キャベツサラダ、杏仁豆腐 わかめスープ	ご飯、あじのおろし煮 がんもの煮物 刻みおくら、桜大根漬 味噌汁(なめこ・豆腐)	中華丼 豆腐しゅうまい 中華和え、昆布豆 春雨スープ	ご飯、鶏の梅焼き ぜんまいの煮物 しらすの和え物、胡瓜漬 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)
おやつ	ところてん せんべい(薄焼き・えび)	ウエハース コーヒーゼリー	あんみつ	レーズン蒸しパン バニラババロア	ごまクッキー クラッシュゼリー	牛乳かん フライドポテト	バナナケーキ コーヒープリン
夕食	ご飯、豚肉のくわ焼き もずく酢、たくあん漬 味噌汁(大根・ねぎ)	ご飯、スパニッシュオムレツ 野菜サラダ、あみ佃煮 コンソメスープ	ご飯、たら磯辺揚げ ごまマヨ和え、高菜漬 味噌汁(かぶ・かぶ菜)	ご飯、豚肉のスタミナ焼き アスパラサラダ、たくあん漬 味噌汁(もやし・ねぎ)	ご飯、鶏ささみピーナッツ味噌 生姜和え、しば漬 すまし汁(とろろ昆布)	ご飯、鶏のカレー焼き じゃが芋ベーコン炒め、あみ佃煮 味噌汁(キャベツ・しめじ)	ご飯、赤魚の煮付け ちくわもやし炒め、わさび和え 味噌汁(大根・油揚げ)
	11	12	13	14	15	16	17
朝食	ご飯、ソーセージ野菜ソテー 昆布マヨ和え、梅干 牛乳	ご飯、スクランブルエッグ 野菜サラダ、ふりかけ 牛乳	ご飯、ミートボール おろしめかぶ、佃煮のり 牛乳	ご飯、ちくわ味噌炒め 納豆、味のり 牛乳	ご飯、オムレツ 野菜サラダ、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、ウインナー野菜ソテー ラジウム卵、ふりかけ 牛乳
昼食	ご飯、たら野菜味噌焼き 卵の花、春雨サラダ たくあん漬 すまし汁(花麩)	ゆかりご飯、ホキの中華あん ひじき煮 のり和え、白花豆 味噌汁(わかめ・麩)	生姜ご飯、さば照り焼き 大根と生揚げの煮物 刻みおくら、なす漬 味噌汁(なめこ・ねぎ)	ご飯、エビフライ さばじゃが煮 マカロニサラダ、桜大根漬 すまし汁(舞茸)	ご飯、チンジャオロース えびしゅうまい とろろ、ザーサイ えのきのスープ	きつねそば 自家製卵豆腐 里芋の煮物、おかかマヨ和え ピルクル	あじの蒲焼丼 卵の花、ゆかり和え 昆布豆 味噌汁(なめこ・豆腐)
おやつ	お粥のアイス	お好み焼き プリン	りんごヨーグルト パンのかりんとう	チョコケーキ チョコババロア	ホットケーキ クラッシュゼリー	南瓜蒸しパン ところてん	小倉抹茶ゼリー たい焼き
夕食	ご飯、ミートローフ トマトサラダ、パイン缶 コンソメスープ	ご飯、白身魚フライ いんげんソテー、しば漬 青梗菜のスープ	ご飯、鶏の磯辺焼き おかかマヨ和え、あみ佃煮 味噌汁(ほうれん草・油揚げ)	ご飯、豚肉と車麩のうま煮 おろし和え、べったら漬 味噌汁(もやし・ねぎ)	キーマカレー ツナサラダ、みかん缶 コンソメスープ	ご飯、たらハーブ焼き キャベツサラダ、しば漬 味噌汁(大根・油揚げ)	ご飯、鶏のバター醤油焼き 大根の煮物、佃煮昆布 味噌汁(キャベツ・玉ねぎ)
	18	19	20	21	22	23	24
朝食	ご飯、ちくわの味噌炒め わさび和え、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	ご飯、ウインナー野菜炒め 納豆、梅干 牛乳	ご飯、ほっけ塩焼き フロccoliーサラダ、ふりかけ 牛乳	ご飯、ソーセージ野菜ソテー おろしめかぶ、佃煮のり 牛乳	ご飯、豆腐オイスター炒め スパゲティサラダ、ふりかけ 牛乳	ご飯、オムレツ ほうれん草ソテー、味のり 牛乳
昼食	ご飯、さばのカレー煮 ごぼう炒め とろろ、あみ佃煮 味噌汁(もやし・ねぎ)	ご飯、豚肉の味噌焼き こんにゃくの金平 アスパラサラダ、しば漬 味噌汁(大根・わかめ)	かきあげうどん ぜんまいの煮物 厚焼き卵、お浸し ピルクル	ご飯、鶏のチリソース ナムル、卵の花 なす漬 春雨スープ	ご飯、鮭和風チーズ焼き 切干大根の炒り煮 ピーナッツ和え、たくあん漬 味噌汁(ほうれん草・麩)	ソースカツ丼 ひじき煮 酢の物、あじさいゼリー 味噌汁(大根・ねぎ)	焼きそば 南瓜コロッケ 冷やしトマト、ぶどうゼリー 中華スープ
おやつ	カフェオレケーキ アイス(チョコ)	スイートポテト 青りんごゼリー	水羊羹 桃まんじゅう	芋もち いちごヨーグルト	黒糖蒸しパン コーヒープリン	抹茶アイス せんべい(醤油・甘辛)	プチチョコパイ バニラババロア
夕食	ご飯、鶏の香味だれ キャベツサラダ、べったら漬 味噌汁(しめじ・麩)	ご飯、さわら幽庵焼き なすのピリ辛炒め、たくあん漬 味噌汁(ほうれん草・油揚げ)	ご飯、鶏の甘酢照り焼き トマトサラダ、桜大根漬 味噌汁(小松菜・えのき)	ご飯、たらタルタル焼き 南瓜の煮つけ、のり和え 味噌汁(わかめ・玉ねぎ)	ご飯、豚肉のしゃぶしゃぶ風 五目煮、高菜漬 味噌汁(なめこ・豆腐)	ご飯、筑前煮 わさび和え、胡瓜漬 味噌汁(キャベツ・玉ねぎ)	ご飯、たらポン酢ソテー キャベツサラダ、あみ佃煮 味噌汁(わかめ・麩)
	25	26	27	28	29	30	
朝食	ご飯、ほっけ塩焼き じゃが芋温サラダ、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、ウインナー野菜ソテー 納豆、佃煮のり 牛乳	ご飯、あじの塩焼き ゆかり和え、ふりかけ 牛乳	ご飯、ほうれん草オムレツ マカロニサラダ、梅干 牛乳	ご飯、ミートボール フロccoliーサラダ、ふりかけ 牛乳	
昼食	ご飯、豚肉柳川風 卵の花 ポン酢和え、桜大根漬 味噌汁(豆腐・なめこ)	親子丼 ぜんまいの煮物 辛子マヨ和え、昆布豆 味噌汁(キャベツ・しめじ)	ご飯、豚しゃぶおろしポン酢 炊き合わせ ごま和え、しば漬 味噌汁(ほうれん草・麩)	けんちんそば はんぺんの磯辺揚げ 自家製卵豆腐、わさび和え ピルクル	ご飯、鶏の野菜あん ひじき煮、おかかマヨ和え 佃煮昆布 味噌汁(えのき・もやし)	麦ご飯、さばの味噌煮 かに卵巻き 生姜和え、とろろ すまし汁(花麩)	
おやつ	プリン クリームパン	今川焼き 水羊羹	コーヒーズゼリー たい焼き(カスタード)	豆腐ドーナツ アイスクリーム	パンのかりんとう クラッシュゼリー	お好み焼き はちみつヨーグルト	
夕食	ご飯、あじの梅風味煮 里芋そぼろあん、胡瓜漬 味噌汁(キャベツ・しめじ)	ご飯、豚肉と車麩の煮物 もずく酢、なす漬 味噌汁(もやし・油揚げ)	ご飯、鶏のオイスター焼き 海藻サラダ、あみ佃煮 味噌汁(大根・油揚げ)	ご飯、たらときのこの蒸し焼き じゃが芋ソテー、胡瓜漬 味噌汁(キャベツ・わかめ)	ご飯、赤魚の西京焼き かぶの炒め煮、桜大根漬 味噌汁(小松菜・油揚げ)	ご飯、豆腐きのこあん 辛子和え、たくあん漬 味噌汁(キャベツ・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。