

ケアテル猪苗代 メニュー表

平成 29年 3月

	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	4
朝食				ご飯、はんぺんの煮物 納豆、梅干 牛乳	ご飯、ほっけ塩焼き ごま和え、佃煮のり 牛乳	ご飯、豆腐のオイスター炒め スパゲティサラダ、ふりかけ 牛乳	ご飯、ツナ野菜炒め おろしめかぶ、味のり 牛乳
昼食				ご飯、豚肉の生姜焼き ぜんまいの煮物 おろし和え、桜大根漬 味噌汁(キャベツ・えのき)	あんかけうどん ちくわの磯辺揚げ ほうれん草のお浸し 昆布豆、ピルクル	ちらし寿司 コーンクリームコロッケ 茶碗蒸し、梅肉和え すまし汁(麩)	ご飯、鮭のきのご蒸し焼き 卵の花、わさび和え たくあん漬 味噌汁(もやし・ねぎ)
おやつ				バナナケーキ プリン	りんごのコンポート	ひなあられ 3色ゼリー	ブルーベリーヨーグルト せんべい(えび・薄焼き)
夕食				さばカレー ブロッコリーサラダ、福神漬 たまごスープ	ご飯、あじの生姜煮 甘辛炒め、ツナマヨ和え 味噌汁(なめこ・豆腐)	ご飯、筑前煮 ポン酢和え、たらこ 味噌汁(白菜・油揚げ)	ご飯、豚肉のくわ焼き 大根の煮物、おかか和え 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)
	5	6	7	8	9	10	11
朝食	ご飯、スクランブルエッグ キャベツサラダ、ふりかけ 牛乳	ご飯、ウインナー野菜ソテー おかかマヨ和え、梅干 牛乳	ご飯、ミートボール ツナサラダ、ふりかけ 牛乳	ご飯、ちくわの味噌炒め おろしめかぶ、味のり 牛乳	ご飯、はんぺんの煮物 納豆、佃煮のり 牛乳	ご飯、ベーコン野菜ソテー スパゲティサラダ、ふりかけ 牛乳	ご飯、ソーセージ野菜炒め おろしめかぶ、佃煮昆布 牛乳
昼食	ご飯、たらタルタル焼き 五目煮 わさび和え、桜大根漬 味噌汁(なめこ・豆腐)	五目ごはん、赤魚の煮付け 生揚げとこんにゃくの田楽 大根おろし、胡瓜漬 味噌汁(ほうれん草・麩)	ご飯、豚のオイスター炒め かに卵巻き 刻みおくら、たくあん漬 味噌汁(白菜・しめじ)	豚骨ラーメン 自家製卵豆腐 餃子、お浸し ピルクル	麦ご飯、さばの味噌煮 切干大根の炒り煮 とろろ、白菜漬 すまし汁(舞茸)	ご飯、鶏の竜田揚げ ぜんまいの煮物 のり和え、しば漬 味噌汁(小松菜・麩)	ご飯、たらのチリソース こんにゃくの金平 春雨サラダ、胡瓜漬 ワントンスープ
おやつ	お粥アイス ウエハース	コーヒーゼリー ホットケーキ	たい焼き 水羊羹	パンのかりんとう 牛乳かん	クラッシュゼリー 芋もち	今川焼き 水羊羹	抹茶プリン 黒糖蒸しパン
夕食	ご飯、鶏の磯辺焼き たらこ炒め、佃煮昆布 味噌汁(大根・わかめ)	ご飯、鶏のハーブ焼き いんげんソテー、みかん缶 コンソメスープ	ご飯、豆腐の具沢山炒め なめたけ和え、しば漬 味噌汁(わかめ・油揚げ)	ご飯、あじのバター醤油焼き ポテトサラダ、あみ佃煮 味噌汁(なめこ・ねぎ)	ご飯、あじフライ ツナじゃが、胡瓜漬 味噌汁(えのき・ねぎ)	ご飯、赤魚の西京焼き 里芋の煮物、べったら漬 味噌汁(もやし・油揚げ)	ご飯、豚肉のしゃぶしゃぶ風 もずく酢、昆布豆 味噌汁(わかめ・豆腐)
	12	13	14	15	16	17	18
朝食	ご飯、オムレツ ゆかり和え、ふりかけ 牛乳	ご飯、ちくわの味噌炒め 辛子和え、味のり 牛乳	ご飯、はんぺんの煮物 納豆、梅干 牛乳	ご飯、ほうれん草オムレツ ツナ炒め、ふりかけ 牛乳	ご飯、ウインナー野菜ソテー 納豆、佃煮のり 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、ベーコン野菜炒め おろしめかぶ、佃煮のり 牛乳
昼食	ご飯、ホキの中華あん かにしゅうまい キャベツサラダ、たくあん漬 青梗菜のスープ	ご飯、あじとねぎの照り焼き ぜんまいの煮物 磯辺和え、白花豆 味噌汁(キャベツ・わかめ)	月見うどん 南瓜コロッケ ひじき煮、おかか和え ピルクル	中華丼 長いもののり和え 卵の花、ザーサイ わかめスープ	ご飯、鶏の南蛮漬 自家製卵豆腐 小松菜のお浸し、胡瓜漬 味噌汁(なめこ・ねぎ)	ご飯、さばの梅風味煮 切干大根の炒り煮 わかめの酢の物、白花豆 味噌汁(白菜・しめじ)	ご飯、海老フライ 肉じゃが マカロニサラダ、桜大根漬 すまし汁(舞茸)
おやつ	いちごヨーグルト ポテトチップス	抹茶アイス せんべい(枝豆・塩あられ)	黒ゴマプリン カフェオレケーキ	ごまクッキー コーヒープリン	バニラババロア お好み焼き	はちみつヨーグルト 南瓜蒸しパン	チョコババロア チョコケーキ
夕食	ご飯、鶏のオイスター焼き ベーコンソテー、桜大根漬 味噌汁(ほうれん草・油揚げ)	ご飯、豚肉柳川風 おろし和え、しば漬 味噌汁(もやし・ねぎ)	ご飯、たらのカレー煮 南瓜サラダ、あみ佃煮 味噌汁(たまご・ねぎ)	ご飯、さわらの甘酢照り焼き ブロッコリーサラダ、桜大根漬 味噌汁(白菜・油揚げ)	ご飯、たら西京焼き わさびマヨ和え、みかん缶 すまし汁(花麩)	ご飯、鶏のにんにく醤油焼き 大根の煮物、たらこ 味噌汁(わかめ・麩)	ご飯、カレイの生姜煮 ごぼう炒め煮、べったら漬 味噌汁(豆腐・ねぎ)
	19	20	21	22	23	24	25
朝食	ご飯、ほっけ塩焼き ピーナッツ和え、ふりかけ 牛乳	ご飯、ツナ野菜炒め 納豆、梅干 牛乳	ご飯、クリーム煮 ツナサラダ、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、チーズオムレツ じゃが芋ベーコンソテー、ふりかけ 牛乳	ご飯、ちくわの味噌炒め 納豆、味のり 牛乳	ご飯、豆腐のオイスター炒め おろしめかぶ、佃煮のり 牛乳
昼食	ご飯、豚ニラ炒め はんぺんの磯辺揚げ おかかマヨ和え、佃煮昆布 味噌汁(白菜・油揚げ)	肉そば こんにゃく金平 ラジウム卵、なめたけ和え ピルクル	ご飯、たらの野菜あん 里芋の煮物 生姜和え、大根おろし 味噌汁(なめこ・ねぎ)	焼き豚チャーハン えびしゅうまい ナムル、杏仁豆腐 中華スープ	ご飯、鶏のねぎ塩焼き 大根のくず煮 刻みおくら、しば漬 味噌汁(わかめ・麩)	塩ラーメン 餃子、卵の花 ほうれん草の和え物 ピルクル	ご飯、あじのおろし煮 ひじき煮 とろろ、白菜漬 味噌汁(じゃが芋・わかめ)
おやつ	たい焼き(カスタード) プリン	おはぎ	クラッシュゼリー スイートポテト	小倉抹茶ゼリー 小豆抹茶蒸しパン	マーレードヨーグルト 手作りまんじゅう	バニラババロア せんべい(醤油・甘辛)	ココアケーキ 抹茶アイス
夕食	ご飯、たら幽庵焼き がんも煮、甘酢生姜 味噌汁(じゃが芋・わかめ)	ご飯、ぎせい豆腐 白菜の煮浸し、もずく酢 味噌汁(大根・油揚げ)	ご飯、鶏のポン酢ソテー たらこ炒め、辛子マヨ和え 味噌汁(もやし・ねぎ)	ご飯、鮭みりん漬焼き 大根の煮物、梅肉和え 味噌汁(たまご・ニラ)	ご飯、たらの和風チーズ焼き 昆布マヨ和え、あみ佃煮 味噌汁(白菜・油揚げ)	ご飯、豚肉の味噌炒め 甘辛ごぼう、たくあん漬 すまし汁(とろろ昆布)	ご飯、鶏のきのごソース フレンチサラダ、みかん缶 ほうれん草スープ
	26	27	28	29	30	31	
朝食	ご飯、ソーセージ野菜ソテー ブロッコリーサラダ、ふりかけ 牛乳	ご飯、鮭の塩焼き 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、ほっけ塩焼き なめたけおろし、味のり 牛乳	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、オムレツ じゃが芋オーロラソース、佃煮のり 牛乳	
昼食	ご飯、たらの磯辺揚げ こんにゃくの金平 白和え、たくあん漬 味噌汁(大根・ねぎ)	ご飯、さばの香味だれ 切干大根の炒り煮 和風ツナ和え、桜大根漬 味噌汁(白菜・えのき)	ご飯、鶏の甘酢あん ぜんまいの煮物 ごま和え、胡瓜漬 味噌汁(ほうれん草・麩)	かきあげうどん 南瓜そぼろあん 自家製卵豆腐、長いも梅和え ピルクル	ビビンバ丼 かにしゅうまい 春雨サラダ、昆布豆 青梗菜のスープ	ご飯、鶏のバター醤油焼き ごぼう炒め 酢の物、しば漬 味噌汁(白菜・油揚げ)	
おやつ	青りんごゼリー せんべい(枝豆・えび)	コーヒーゼリー レーズン蒸しパン	あんみつ	クラッシュゼリー お好み焼き	パンのかりんとう コーヒープリン	チョコパイ アイスクリーム	
夕食	ご飯、和風豚しゃぶ風 白菜の煮浸し、白花豆 味噌汁(キャベツ・わかめ)	ご飯、ミートローフ マリネ、あみ佃煮 コンソメスープ	キーマカレー 野菜コロッケ、海藻サラダ コンソメスープ	ご飯、豆腐の五目あん ツナじゃが煮、たらこ 味噌汁(キャベツ・長ねぎ)	ご飯、赤魚の煮付け ゆかり和え、たくあん漬 味噌汁(かぶ・かぶ葉)	ご飯、たらときのこ蒸し焼き おかかマヨ和え、べったら漬 味噌汁(もやし・ねぎ)	

※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。