

ケアテル猪苗代 メニュー表

平成 27年 8月

	日	月	火	水	木	金	土
							1
朝食							ご飯、ミートボール 温野菜、味のり 野菜と果実ジュース
昼食							ご飯、たらのバター醤油焼き チキンサラダ、胡瓜漬 大根おろし 味噌汁(油揚げ・小松菜)
おやつ							パンのかりんとう 黒ごまプリン
夕食							チャーハン 肉しゅうまい 春雨スープ
	2	3	4	5	6	7	8
朝食	ご飯、赤魚西京焼き おかかマヨ和え、ふりかけ 野菜と果実ジュース	ご飯、野菜の卵とし 納豆、ほうれん草お浸し 野菜と果実ジュース	ご飯、ツナ野菜炒め ラジウム卵、ふりかけ 野菜と果実ジュース	ご飯、はんぺんの煮物 納豆、味のり 野菜と果実ジュース	ご飯、豆腐のオイスター炒め ブロッコリーのマヨ和え、ふりかけ 野菜と果実ジュース	ご飯、チーズオムレツ じゃが芋とベーコン炒め、味のり 野菜と果実ジュース	ご飯、ちくわ味噌炒め 納豆、しば漬 野菜と果実ジュース
昼食	ご飯、鶏とねぎの照り焼き 生揚げの煮物、なす漬 大根おろし 味噌汁(長ねぎ・もやし)	ご飯、さばおろし煮 なすの田舎煮、昆布佃煮 卵の花 味噌汁(なめこ・豆腐)	カレーライス <small>かにクリームコロッケ、マカロニサラダ</small> 刻みオクラ コンソメスープ	うなちらし 茶碗蒸し、べったら漬 昆布豆、こんにゃくの金平 すまし汁(花麩・そうめん)	冷やし中華 水餃子、杏仁豆腐 <small>じゃが芋のオムレツ、ぜんまいの煮物</small> ヤクルト	豚丼 ちくわ磯辺揚げ、ほうれん草和え物 胡瓜漬、とろろ 味噌汁(かぶ・かぶ葉)	ご飯、鶏のチリソース 春雨サラダ、うぐいす豆 自家製卵豆腐 わかめスープ
おやつ	バナナケーキ コーヒーゼリー	甘辛せんべい お粥のアイスクリーム	お好み焼き カスタードプリン	すいか	カステラパウンド バニラババロア	スイートポテト 抹茶プリン	レーズン蒸しパン ブルーベリーヨーグルト
夕食	ご飯、白身フライ <small>じゃが芋のソテー、トマトサラダ</small> オニオンスープ	ご飯、豚肉柳川風 大根の煮物、うぐいす豆 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	ご飯、あじ照り焼き 切干大根の煮物、しば漬 味噌汁(小松菜・玉ねぎ)	ご飯、豚肉のにんにく醤油焼き ひじき煮、おかかマヨ和え 味噌汁(大根・麩)	ご飯、ほっけ唐揚げ和風あん しそ和え、たくあん漬 味噌汁(じゃが芋・わかめ)	ご飯、赤魚煮付け 海鮮サラダ、桜大根漬 味噌汁(キャベツ・もやし)	ご飯、スパニッシュオムレツ ツナサラダ、あみ佃煮 味噌汁(なめこ・豆腐)
	9	10	11	12	13	14	15
朝食	ご飯、落とし卵の中華あん スパゲティサラダ、味のり 野菜と果実ジュース	ご飯、さばみりん焼き 納豆、梅干 野菜と果実ジュース	ご飯、ちくわときのこの卵とし ブロッコリー和え、ふりかけ 野菜と果実ジュース	ご飯、さばの塩焼き なめたけおろし、味のり 野菜と果実ジュース	ご飯、はんぺんの煮物 ラジウム卵、ふりかけ 野菜と果実ジュース	ご飯、クリーム煮 温野菜、味のり 野菜と果実ジュース	ご飯、スクランブルエッグ 納豆、ブロッコリー梅和え 野菜と果実ジュース
昼食	ご飯、たらタルタル焼き ブロッコリーサラダ、胡瓜漬 自家製卵豆腐 コンソメスープ	ご飯、鶏肉のカレー焼き ほうれん草のおかかマヨ和え うぐいす豆、大根おろし 味噌汁(わかめ・もやし)	肉そば 南瓜の煮付け、ゆかり和え なす漬、卵の花 ヤクルト	ご飯、ピザ風ハンバーグ じゃが芋コンソメ煮、野菜サラダ 刻みオクラ コンソメスープ	ご飯、かれい煮付け ピーナッツ和え、あみ佃煮 こんにゃくの金平 味噌汁(かぶ・ねぎ)	ご飯、鮭のソテー 辛子マヨ和え、胡瓜漬 ぜんまいの煮物 すまし汁(とろろ昆布)	ご飯、鶏肉のステーキ 野菜サラダ、昆布佃煮 とろろ 味噌汁(ねぎ・豆腐)
おやつ	薄焼きせんべい 青りんごゼリー	パンのかりんとう ココアプリン	塩あられ 水ようかん	クッキー・ビスケット ところてん	ライスコロッケ カスタードプリン	チョコケーキ チョコババロア	芋もち あんみつ
夕食	ご飯、豚肉のくわ焼き 小松菜煮浸し、たいみそ 味噌汁(しめじ・玉ねぎ)	ご飯、豆腐のそぼろあん いんげん胡麻和え、べったら漬 味噌汁(大根・えのき)	ご飯、筑前煮 コーンサラダ、昆布佃煮 味噌汁(小松菜・油揚げ)	ご飯、ホキ磯辺揚げ 大根の煮物、もずく酢 味噌汁(キャベツ・もやし)	ご飯、酢豚 ナムル、えびしゅうまい わかめスープ	ご飯、蒸し鶏のごまソース 揚げなす、ポン酢和え 味噌汁(ほうれん草・じゃが芋)	ご飯、ほっけ唐揚げ 切り昆布煮、胡瓜とえのきの和え物 味噌汁(わかめ・麩)
	16	17	18	19	20	21	22
朝食	ご飯、がんも煮 厚焼き卵、ふりかけ 野菜と果実ジュース	ご飯、豆腐のオイスター炒め 生姜和え、味のり 野菜と果実ジュース	ご飯、ほうれん草オムレツ 納豆、梅干 野菜と果実ジュース	ご飯、ベーコン野菜炒め ツナじゃが煮、味のり 野菜と果実ジュース	ご飯、山菜巾着袋煮 ラジウム卵、ふりかけ 野菜と果実ジュース	ご飯、鶏と大根の煮物 コーンサラダ、味のり 野菜と果実ジュース	ご飯、ウインナー温野菜添え 納豆、梅干 野菜と果実ジュース
昼食	ご飯、豚とキャベツの味噌炒め さつま芋と昆布煮・かぶ漬 とろろ すまし汁(舞茸・三つ葉)	ご飯、かき揚げ 小松菜お浸し、胡瓜漬 自家製卵豆腐 味噌汁(わかめ・えのき)	ご飯、さんまの蒲焼き ひじき煮、白花豆 大根おろし 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	ご飯、とんかつ 大根の煮物、佃煮 卵の花 味噌汁(わかめ・玉ねぎ)	ご飯、鶏のバター醤油焼き マカロニサラダ、磯辺和え 刻みオクラ 味噌汁(キャベツ・里芋)	塩ラーメン 餃子、小松菜のお浸し こんにゃくの金平 パインジュース	ご飯、たらのポン酢ソテー いんげん酢味噌和え、白花豆 ぜんまいの煮物 味噌汁(えのき・玉ねぎ)
おやつ	ホットケーキ バナナプリン	アイス(チョコ) アイス(いちご)	フライドポテト コーヒーゼリー	かっぱえびせん クラッシュゼリー	お好み焼き 苺ミルクプリン	どら焼き ブルーベリーヨーグルト	ぬれせんべい バニラババロア
夕食	ご飯、さばの香味だれ いんげんの煮物、白花豆 味噌汁(卵・しめじ)	ご飯、ミートローフ コールスローサラダ、南瓜しゅうまい オニオンスープ	ご飯、鶏肉のねぎ塩焼き 南瓜のそぼろあん、のり佃煮 味噌汁(豆腐・なめこ)	ご飯、鮭のタルタル焼き ほうれん草の和え物、たいみそ 味噌汁(もやし・麩)	ご飯、さわらの幽庵焼き かくりコロッケ・昆布マヨ和え 味噌汁(えのき・なす)	ご飯、ぶりの照り焼き そぼろ炒め、なす漬 味噌汁(大根・麩)	ご飯、豚こら炒め 春雨サラダ、佃煮あみ 味噌汁(ほうれん草・油揚げ)
	23	24	25	26	27	28	29
朝食	ご飯、ごぼうの卵とし じゃが芋のサラダ、味のり 野菜と果実ジュース	ご飯、すごもり卵 納豆、梅干 野菜と果実ジュース	ご飯、太刀魚西京焼き おかか和え、ふりかけ 野菜と果実ジュース	ご飯、ウインナーソテー マカロニサラダ、味のり 野菜と果実ジュース	ご飯、チーズオムレツ わさび和え、ふりかけ 野菜と果実ジュース	ご飯、ソーセージ野菜炒め 納豆、梅干 野菜と果実ジュース	ご飯、ほっけ塩焼き 和風和え、ふりかけ 野菜と果実ジュース
昼食	ご飯、鶏の香味だれ ゆかり和え、べったら漬 ぜんまいの煮物 味噌汁(南瓜・ねぎ)	きのこご飯、鮭の照り焼き がんも煮、ピーナッツ和え とろろ 味噌汁(なめこ・ねぎ)	ご飯、ホイコーロー トマトサラダ、なす漬 自家製卵豆腐 春雨スープ	天ぷらうどん 厚焼き卵、酢の物 大根おろし ショア	ご飯、たらの黄身揚げ アスパラサラダ、白花豆 卵の花 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ)	キーマカレー スパゲティソテー、豆腐しゅうまい 刻みオクラ コンソメスープ	ご飯、鶏のピーナッツ味噌 カニクリームコロッケ、梅肉和え こんにゃくの金平 すまし汁(とろろ昆布)
おやつ	お粥のチョコケーキ ココアプリン	ドーナツ オレンジゼリー	枝豆のおやつ 黒ごまプリン	たい焼き カスタードプリン	バナナケーキ 抹茶プリン	フライドポテト いちごヨーグルト	お粥のアイスクリーム 塩あられ
夕食	ご飯、さばのけんちん焼き 野菜サラダ、たいみそ 味噌汁(えのき・もやし)	ご飯、チンジャオオロス 南瓜しゅうまい、甘酢和え わかめスープ	ご飯、豆腐の具沢山炒め 中華和え、あみ佃煮 味噌汁(大根・麩)	ご飯、あじ生姜煮 青梗菜マヨ和え、梅びしお 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	ご飯、あじのハーブ焼き なすの甘辛炒め、桜大根漬 味噌汁(ほうれん草・しめじ)	ご飯、白身魚ソテー中華あん 胡瓜ともやしの和え物、のり佃煮 えのきのとろろみスープ	ご飯、揚げだし豆腐 肉じゃが、のり和え 味噌汁(玉ねぎ・えのき)
	30	31					
朝食	ご飯、さつま揚げ炒め 納豆、味のり 野菜と果実ジュース	ご飯、スクランブルエッグ ツナサラダ、ふりかけ 野菜と果実ジュース					
昼食	ご飯、鮭和風チーズ焼き マカロニサラダ、あみ佃煮 こんにゃくの金平 すまし汁(舞茸・三つ葉)	きつねそば 海老しゅうまい、おかか和え 胡瓜漬、ぜんまいの煮物 ショア					
おやつ	カステラパウンド ブルーゼリー	ココアワッフル 小倉抹茶ゼリー					
夕食	ご飯、豚肉と車麩の煮物 いんげん炒め、おろし和え 味噌汁(卵・にら)	ご飯、鶏肉のバター醤油焼き さつま芋レモン煮、昆布佃煮 味噌汁(豆腐・わかめ)					

※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。