食事メニュー　　2015年1月

ぷらむの里

日	月	火	水	木	金	土
	1日		2日			3日
	鯛の甘酢煮　煮しめ　栗きんとん お雑煮 ＊カステラ		カモロース・生野菜　煮しめ　玉子の澄まし汁 みかん	すき焼き　なます 大根の味噌汁 ＊カスタードケーキ	アジフライ・生野菜 煮しめ わかめと巻麸の澄まし汁	さばの塩焼き・生野菜 カモロースそうめんの澄まし汁 みかん　＊カステラ	とんかつ・生野菜 ブロッコリーのカニあんかけ　白菜の浅漬け 玉ねぎの味噌汁
4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日
サーモンフライ・タルタルソース・生野菜 里芋田楽　きくらげ昆布 えのきと巻麸の味噌汁 ＊カスタードケーキ	ハンバーグ・生野菜 キャベツ・人参・ピーマンの塩コンブ和え 玉子の中華スープ　りんご	豚の焼き肉・生野菜 ちりめんと大根炒め	オムライス ブロッコリーのカニあんかけ コンソメスープ　みかん	ぶりの照り焼き・生野菜 長いもと鶏つみれの煮物 白菜の味噌汁　パイナップル	豆腐ステーキ・生野菜 パスタの明太子マヨ和え キャベツとわかめの味噌汁　リンゴ	タラのバターしょうゆソテー・生野菜 カモ肉ロース 菊菜の胡麻和え　そうめんの澄まし汁	ミートボールと玉子焼き・生野菜 ちりめん山椒 わかめの中華スープ　みかん
11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日
鰆の塩焼き・生野菜 根菜の煮物　大根の浅漬け わかめと巻麸の味噌汁 ＊マンゴケーキ	ビーフコロッケ・生野菜 小松菜の煮びたし　胡麻昆布 玉子の澄まし汁	ぶっかけそうめん 長いものごまがらめ おにぎり	大根と豚の角煮 白菜とちりめんの梅肉和え しばぎく　玉ねぎの味噌汁	鶏の天ぷら 春雨とわかめの酢の物　胡麻昆布 玉子の澄まし汁	アジの西京焼き・生野菜 根菜と南瓜・高野の煮物 エノキの澄まし汁　リンゴ	豆腐の肉みそ トマトの昆布茶ドレッシングサラダ ゴマメ　白菜と人参の中華スープ	タラのフライタルタルソース・生野菜 ごぼうサラダ　さくら大根漬け わかめと巻麸の澄まし汁
18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日
チキンカツ・生野菜 ししゃもの南蛮漬け　胡麻昆布 えのきと巻麸の味噌汁 ＊栗まんじゅう	芙蓉蝦・生野菜 マカロニサラダ 中華スープ　白桃	鯖の塩焼き・大根おろし・生野菜 絹揚げと豚バラの炒め物 玉ねぎの味噌汁　りんご	白菜と胸肉のとろみあん じゃこ天と小松菜のお浸し さくら大根漬け　わかめの澄まし汁	うどん おにぎり 菊菜の胡麻和え	蕪の肉みそかけ・生野菜 ペンネとシーチキンのマヨ和え 野沢菜の漬物　とろろの澄まし汁	豚肉と茄子のオイスターソース炒め ゴマメ　春雨のスープ スイートスプリング	半ペンと長いものふわふわ焼き 切干大根 きゅうりの奈良漬　コーンスープ
25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日
海老カツ・生野菜 ローストチキンサラダ　大根の浅漬け エノキと巻麸の味噌汁 ＊栗まんじゅうとカスタードケーキ	胸肉のやわらか煮・生野菜 出し巻き玉子　胡麻昆布 わかめの澄まし汁	鯖の塩焼きおろしポン酢・生野菜 高野豆腐といんげんの煮物 そうめんの澄まし汁　みかん	サーモンのおろし煮 もやしとカモ肉のナムル　しばぎく 玉子の澄まし汁	マーボ豆腐 ちりめんと青菜の梅肉和え 白菜の中華スープ　りんご	魚フライ盛り合わせ・ハッシュドポテト・生野菜 白菜のお浸し 大根の味噌汁　みかん	ぶっかけそうめん おにぎり キャベツの塩コンブ和え	中華どんぶり ちりめん山椒 スイートスプリング