



食事メニュー

ぷらむの里

2015年8月

日		月		火		水		木		金		土			
30日		31日										1日			
里芋とイカの煮物 小松菜とちりめんのお浸し 胡麻昆布 *栗ケーキ		あんかけ揚げシューマイ・生野菜 大根と人参豚のカレー煮込み 玉子の澄まし汁 黄桃		豆腐入りハンバーグ・生野菜 小松菜とちりめん梅肉和え 野菜のワサビ漬け ジャガイモの味噌汁								サンマの甘露煮・生野菜 小松菜のお浸し しばぎく 大根の味噌汁			
2日		3日		4日		5日		6日		7日		8日			
豚ロースのごま味噌焼き・生野菜 南瓜のそぼろあん オクラのおかか和え 玉子豆腐の澄まし汁 *手作りソフトクッキー		ぶっかけ冷やしそうめん 菜飯のおにぎり パイナップル		根菜と天ぷら・つみれの煮物 ニラ玉 ジャガイモの味噌汁 冷凍みかん		アミエビ入りチヂミ・生野菜 白菜のゆかり和え 茎わかめの佃煮 玉子の澄まし汁		ハンバーグ・生野菜 ブロッコリーとマカロニサラダ ザーサイのせ冷奴 ワカメと人参の中華スープ		八宝菜 サンマの甘露煮 茎わかめの佃煮 もち麩の澄まし汁		豚肉のピカタ・生野菜 大根・人参・薄揚げのきんぴら *水ようかん		焼き餃子・生野菜 マカロニ・ツナサラダ ゴーヤ佃煮 半本の中華スープ	
9日		10日		11日		12日		13日		14日		15日			
長豆と人参の肉巻ソテー・生野菜 玉子豆腐 ちくわの味噌汁 パイナップル *カステラ		粕漬けたらのフライ・生野菜 海藻ときゅうりのサラダ 高菜炒め 澄まし汁		里芋とイカの煮つけがし 出し巻き玉子 高菜と豚肉の炒め物 エノキとわかめの澄まし汁		ゴーヤチャンプル いわしの生姜煮 胡麻昆布 椎茸の澄まし汁		冷やしぶっかけそうめん おにぎり パイナップルとメロン		塩サバ大根おろし和え・生野菜 南瓜のそぼろあん 玉子豆腐 白菜の味噌汁		チンジャオロース しらすおろしポン酢 茎わかめの佃煮 ジャガイモの味噌汁		すずきの中華風野菜あんかけ ゼンマイの煮物 そうめん澄まし汁 みかん	
16日		17日		18日		19日		20日		21日		22日			
チキンカツ・生野菜 大根と人参・豚肉のカレー風煮込み 胡麻昆布 玉子の澄まし汁 *ロールケーキ		赤魚の煮つけ・生野菜 マカロニサラダ 大根の味噌汁 白桃		鯖の塩焼き・大根おろし・生野菜 パンパンジー 白菜の浅漬け ワカメと巻麩の澄まし汁		根菜・南瓜・ちくわ・高野の煮物 アジフライ・生野菜 白菜の味噌汁 パイナップル		オムライス ささみのバリバリサラダ 梨 竹輪の澄まし汁		鮭の西京漬焼き・生野菜 キャベツ・ピーマン・人参の塩コンブ和え 玉ねぎの味噌汁 梨		揚げシューマイの野菜あんかけ ピーマンとちりめん炒め物 大根と人参のなます ワカメと巻麩の澄まし汁		アジの塩焼き シメジ入り五目豆 はりはり大根 玉子豆腐の澄まし汁	
23日		24日		25日		26日		27日		28日		29日			
鶏胸肉の甘酢あんかけ・生野菜 しらすおろし 茎わかめの佃煮 *水ようかん		スペイン風オムレツ・生野菜 筍のきんぴら 大根と人参のなます えのきと巻麩の澄まし汁		スズキのムニエル・生野菜 ニラ玉 はりはり大根 南瓜の味噌汁		豚の焼き肉風・生野菜 焼き茄子 白和えの春巻き 白ネギ・しめじのスープ		冷やしぶっかけそうめん おかにぎり キャベツときゅうりの塩コンブ和え		茄子・豚肉・ピーマンのオイスターソース しらすおろしポン酢 茎わかめの佃煮 キャベツの味噌汁		スズキのフライ・生野菜 ずいきときゅうりの和え物 冷奴 カリフラワーの味噌汁		鶏胸肉のピカタ・生野菜 マカロニのトマトソース炒め ワカメと巻麩の澄まし汁	