

食事メニュー

2015年11月



ぷらむの里

日	月	火	水	木	金	土
1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
焼きうどん おにぎりのジャコ菜めし 玉子の澄まし汁 梨	鶏胸肉のやわらか煮・生野菜 天ぷら・高野豆腐・南瓜・人参の煮物 蕪菜とちりめんの炒め物 わかめとエノキの味噌汁	アマダイの塩焼き・生野菜 茄子の揚げだし 豆腐の澄まし汁 りんご	鯖の竜田揚げ・生野菜 厚揚げ入り五目豆 キャベツのコンソメスープ キウイ	豆腐ステーキ・生野菜 パンサンスー 蕪の漬物 南瓜の味噌汁	豚ロースの味噌つけ焼き・生野菜 ほうれん草のお浸し エリンギの中華スー プ みかん	いなりずし 青梗菜のとろみあん しいたけの澄まし汁 りんご
8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
チキン南蛮・生野菜 南瓜の煮物 白菜の浅漬け 白ネギの味噌汁 *フレンチトースト	ジャガイモのスペイン風オムレツ・生野菜 エリンギとウインナー・大根菜のガーリック炒 め 青梗菜の中華スープ ミカン	アジフライ・生野菜 大根・南瓜・がんもどきの煮物 青菜・きゅうりの漬物 白菜・きくらげ・春雨の中華スープ	豚肉と野菜炒め きゅうり・ワカメ・春雨の酢の物 白菜の味噌汁 梨	鯖の味噌煮・生野菜 キャベツと塩コンブの和え物 鴨ロースト 玉子の澄まし汁	いわしの香り天ぷら・生野菜 豚肉・高菜炒め 玉ねぎの味噌汁 みかん	いかと里芋の煮つけがし ダーサイと豚肉・エリンギ炒め 茎わかめの佃煮 巻麩・わかめ・ねぎの味噌汁
15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日
ミートボールカレー 温泉玉子 青梗菜とコーンの和え物 巻麩の澄まし汁 *柿のグラッセ	いわしのかば焼き・生野菜 ポテトチーズ焼き 高菜と豚肉炒め 南瓜と玉子の味噌汁	スペイン風オムレツ 海藻サラダ 大根と人参の中華スープ リンゴ	アミエビ入りテヂミ・生野菜 ほうれん草の胡麻和え 里芋の田楽 とろろ昆布の澄まし汁	じゃこ入り野菜炒め 筍の土佐煮 蕪の葉の浅漬け 茄子の澄まし汁	八宝菜 ワカサギの佃煮 玉子の中華スープ みかん	きつねうどん おにぎり たけのこの土佐煮 りんご
22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日
ささみの野菜巻きフライ・生野菜 レンコンサラダ 胡麻昆布佃煮 ジャガイモの味噌汁 *チョコレートケーキ	大根の肉みそかけ 青梗菜とみやしとツナの和え物 巻麩と三つ葉の澄まし汁 みかん	大根・高野・南瓜・天ぷらの煮物 豚肉・高菜の炒め物 マカロニとテリーヌのマヨ和え 白菜の味噌汁	焼き肉風野菜炒め 小松菜・人参・ちくわのお浸し 高野の玉子とじ 南瓜の味噌汁	鶏モモのネギソース焼き・生野菜 釜揚げしらすおろしポン酢 高菜ときゅうりの漬物 巻麩・大根・ねぎの澄まし汁	レンコンのつみれポトフ スペイン風オムレツ 胡麻昆布 みかん	お好み焼き トマトとちりめんのシソ和え 沢庵の黒ゴマまがし 半ペンの澄まし汁
29日	30日					
出し巻き玉子・生野菜 にらともやしのナムル ラーメン 桃 *南瓜プリン	南瓜グラタン フロッコリーおかか和え 沢庵の漬物 もち麩澄まし汁	茄子の肉巻・紅白なます和え 青梗菜とちりめんの梅肉和え ちくわとわかめの澄まし汁 みかん				