



食事メニュー

2016年2月

ぶらむの里

日	月 1日	火 2日	水 3日	木 4日	金 5日	土 6日	
		鶏胸肉の味噌マヨ焼き・生野菜 小松菜とキャベツのお浸し 青菜ときゅうりの漬けもの 玉子の澄まし汁	厚揚げと豚肉の和風炒め カニカマ・オニオンサラダ ずいきの酢の物 いわしのつみれ汁	ブリの幽庵焼き ごま豆腐 豚肉・高菜の炒め物 キャベツの味噌汁	鯖の塩焼き・生野菜 煮物(大根・人参南瓜・インゲン) 厚揚げの味噌汁 リンゴ	もやしの肉巻ソテー・生野菜 人参のごま味噌マヨ和え きゅうちゃん漬け エリンギの中華スープ	コロケ・生野菜 しらす・おろしポン酢 もやしの味噌汁 スイートスプリング
7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日	
鶏と長芋の生姜煮・生野菜 いわしつみれの煮物 キャベツの味噌汁 リンゴ * チョコロールケーキ	揚げ豆腐の野菜あんかけ 五目豆 赤カブ漬け 玉子の澄まし汁	豚肉の野菜炒め そうめんサラダ きゅうちゃん漬け 竹輪の澄まし汁	白菜と厚揚げの煮物 大根と竹輪のきんぴら 椎茸の澄まし汁 オレンジ	つみれ・大根・南瓜・高野の煮物 シラスの梅肉和え はりはり大根漬け 豆腐の味噌汁	ポークチャップ 菜の花の胡麻和え キャベツの味噌汁 みかん	ブリの幽庵焼き・生野菜 出し巻き玉子 豚肉の高菜炒め 半ペンの澄まし汁	半ペンのふわふわ焼き・生野菜 ジャガイモと鶏肉の煮物 大根と三つ葉の中華スープ パイナップル
14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日	
いわしフライ・生野菜 じゃがハムサラダ 白菜の味噌汁 リンゴ	マカロニグラタン 南瓜とインゲンの煮物 胡麻昆布 コンソメスープ	釜揚げシラスのおろしポン酢 漬物 ワカメと竹輪の味噌汁	鶏モモのネギソース焼き・生野菜 マカロニミートソース和え 巻麩と大葉の澄まし汁 キウイ	アマダイの煮つけ・生野菜 ベーコン・もやし菜の花ソテー そうめん巻麩の澄まし汁 オレンジ	鶏天ぶら・生野菜 キャベツの塩コンブ和え 高菜・豚肉炒め 豆腐の中華スープ	ぶっかけ五目そうめん 菜の花のマヨ和え おにぎり みかん	白菜・レンコンのつきれ豆乳煮 じゃこ天・白ネギのさっと炒め 玉子スープ リンゴ
21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日	
八宝菜 ゴマ豆腐 赤カブ漬け ワカメと薄揚げの味噌汁 * マンゴケーキ	アジのかば焼き・生野菜 ゼンマイの煮物 とろろとエノキの吸い物 オレンジ	アミエビの子チミ・生野菜 大根と薄揚げのきんぴら きゅうちゃん漬け 白菜の味噌汁	豆腐の肉みそ きゅうり・ワカメ・春雨の酢の物 大根の味噌汁 リンゴ	胸肉のやわらか煮 ちりめん小松菜の梅肉和え 高菜きゅうりの漬け物 玉子スープ	トロシルバーの竜田揚げ・生野菜 じゃがいもと鶏モモの煮物 茄子の澄まし汁 オレンジ	お好み焼き オクラのおかか和え 豆腐の中華スープ リンゴ	鮭の塩焼き・おろし・生野菜 ひじきと菜の花の白和え 白菜漬け ジャガイモの味噌汁
28日	29日						
厚揚げの豚肉巻ソテー・生野菜 ひじきの煮物 玉ねぎの味噌汁 リンゴ * アラカルト	チャーハン 焼きビーフン ワカサギの佃煮 エノキの澄まし汁	アジの塩焼き・生野菜 玉子焼き きんぴらごぼう そうめんの澄まし汁					