



食事メニュー

2016年8月

ふるむの里

日	月 1日	火 2日	水 3日	木 4日	金 5日	土 6日	
		豚肉生姜炒め・生野菜 おくらのおかか和え しばぎく 巻麩とワカメの澄まし汁	鶏のパン粉焼き ジャガイモのカレー炒め きゅうちゃん漬け 白菜の味噌汁	おでん キャベツとシラス・人参の和え物 とろろの澄まし汁 オレンジ	オムレツ・生野菜 スパゲティミートソース 茄子のお浸し コーンスープ	エビカツ・生野菜 小松菜とちりめんの梅肉和え 漬物 厚揚げの味噌汁	マーボ白菜 鶏肉ともやしのおろし ポン酢 具だくさん味噌汁 マンゴプリン
7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日	
鶏モモのマーメイド焼き・生野菜 ねばねばサラダ 杏仁豆腐 もやしの味噌汁 *バウムクーヘン	タラのフライ・生野菜 玉子豆腐のカニあんかけ 茄子のお浸し エノキの澄まし汁	カレーのバター醤油ソテー・生野菜 春雨サラダ 漬物 大根と干し海苔の澄まし汁	焼きうどん おにぎりとしば菊 南瓜の味噌汁 マンゴプリン	ポークピカタ インゲンの胡麻和え ハリハリ大根漬け 玉ねぎと人参の コンソメスープ	アジの照り焼きと生野菜 エリンギとシメジのベーコンバター 醤油ソテー そうめんの味噌汁 キウイ	鶏と里芋の煮転がし トマトとちりめんの青シソ和え 胡麻昆布 巻麩とワカメの味噌汁	キャベツとミートボールのトマト煮 オクラときゅうりのおかか和え 玉子の澄まし汁 オレンジ
14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日	
鶏の天ぷらオーロラソース・生野菜 焼き茄子 白菜の中華風漬物 大根の味噌汁	チャーハン 小松菜と人参のツナ和え 豆腐の中華スープ キウイ	肉団子と野菜の甘酢あん・生野菜 出し巻き玉子 しめじの味噌汁 マンゴゼリー	豚のしぐれ煮 青梗菜のお浸し 玉子豆腐 南瓜の味噌汁	カレーのカレー風味フライ・生野菜 ブロッコリーのあんかけ 椎茸の中華スープ オレンジゼリー	鶏の天ぷら・生野菜 わかめときゅうりの酢の物 白菜の漬物 ジャガイモの味噌汁	そうめんチャンプル ハッシュドポテト 巻麩とワカメの澄まし汁 オレンジゼリー	鯖の南蛮漬け・生野菜 スペイン風オムレツ はりはり漬け おつゆ麩の味噌汁
21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日	
冷やしそうめん ゆかりおにぎり オクラと南瓜の天ぷら・竹輪の磯辺揚げ	茄子と豚肉の味噌炒め 小松菜と白菜のお浸し つみれの中華スープ アセロゼリー	鮭のネギ味噌焼き・生野菜 きゅうり・ワカメ・人参の酢の物 しば菊 玉子と玉ねぎの澄まし汁	冷しゃぶサラダ 里芋の田楽 半本の中華スープ 桃	アジの生姜醤油焼き・生野菜 南瓜サラダ ワカメと人参の澄まし汁	じゃこ天フライ・生野菜 キャベツの塩コンブ和え 玉子豆腐 南瓜の味噌汁	チキンソテーバジル風味・生野菜 小松菜とおくらの和え物 しば菊昆布 竹輪の澄まし汁	チンジャオロースー 高野豆腐と南瓜の煮物 トマトの漬物 玉ねぎの中華スープ
28日	29日	30日	31日				
カレーライス 温泉玉子 海藻サラダ 巻麩の澄まし汁 梨	サンマのかば焼き・生野菜 揚げだし豆腐 胡麻昆布 もやしの味噌汁	ひれカツ・生野菜 白菜の胡麻和え しば菊 大根とワカメの味噌汁	巣籠り玉子 鶏胸肉の味噌マヨ焼き しその実ワカメ 豆腐の中華スープ	鮭の混ぜご飯 豆腐ステーキ・生野菜 ほうれん草のお浸し そうめんの澄まし汁 リンゴ			