



食事メニュー

ふらむの里

2017年5月

日	月 1日	火 2日	水 3日	木 4日	金 5日	土 6日	
	そうめんチャンプルー 春菊と竹輪の和え物 ジャガイモの味噌汁 りんご	出し巻き玉子とブリの照り焼き・生 野菜 大根のちんけん煮 胡麻昆布 竹輪の澄まし汁	オムライス 白菜サラダ コンソメスープ オレンジ	カレイの煮つけ・生野菜 ジャーマンポテト 胡麻昆布 玉子とワカメの中華スープ	肉団子の甘酢あん・生野菜 切干大根のサラダ きゅうちゃん漬け しめじの味噌汁	きのこウインナー炒め・生野菜 里芋のそぼろあんかけ 玉ねぎの味噌汁 オレンジ	
7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日	
モモ肉のおろし煮・生野菜 新玉ねぎとカニカマのサラダ きゅうちゃん漬け わかめと巻麩の味噌汁 *バナナケーキ・蜂蜜ケーキ	鱈のレモン塩焼き・生野菜 小松菜と人参の和え物 大根の赤だし パイナップル	豚のステーキ(シャリアピンソース) 生野菜 たたききゅうりの梅肉和 え 大根の赤だし 漬物	黒鯛のムニエル・生野菜 大根と豚肉のきんぴら 玉子の味噌汁 りんご	いとよりの白ワイン蒸し・生野菜 里芋田楽 しば漬け 豆腐の中華スープ	トンカツ玉子とじ風・生野菜 白菜のゆかり和え テリーヌ 大根の赤だし	豚のもやし巻ソテー・生野菜 青梗菜とカニカマとろみあん ワカサギの佃煮 玉ねぎの味噌汁	焼きうどん おにぎり 蕪の煮物 ワカメの中華スープ
14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日	
チキンピカタ・生野菜 キャベツのコンブ和え 豆腐の味噌汁 りんご *ミックスフルーツケーキ	黒鯛のフライ・生野菜 出し巻き玉子 漬物 そうめんの澄まし汁	豚しゃぶサラダ 大根の田楽味噌 竹輪の澄まし汁 りんご	鱈のレモン塩こうじ漬け・ 生野菜・ブロッコリー・ツナ和え添え 筍の土佐煮 巻麩の味噌汁 いちごとパイナップル	ローストチキン・生野菜 マカロニサラダ 漬物 玉子の味噌汁	五目玉子焼き・生野菜 蟹の天ぷらと竹輪の磯辺揚げ きゅうちゃん漬け 茄子の澄まし 汁	焼き餃子・生野菜 ピーマンとじゃこの炒め物 白菜の中華スープ りんご	里芋の唐揚げとふくさ焼き・生野菜 空芯菜とエリンギのガーリック炒め 大根の漬物 玉ねぎの味噌汁
21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日	
糸よりとエリンギのレモンバター醬 油ソテー・生野菜 マカロニサ ラダ 玉子豆腐 大根の赤だし *マドレーヌと蜂蜜アラカルト	豚と梅しそ巻・生野菜 根菜の煮物 ワカメと巻麩の味噌汁 りんご・パイナップル	五目冷やしそうめん ゆかりおにぎり 焼き茄子	にらチヂミ・生野菜 鶏のみぞれあん 大根の漬物 玉子の中華スープ	豚肉茄子巻フライ・生野菜 小松菜とエリンギのソテー 玉子豆腐 とろろ昆布の澄まし汁	鮭の石狩鍋風 キャベツときゅうりの塩コンブ和え しば漬け 大根の赤だし	ささみフライトマトソースかけ・生野 菜 小松菜と豚の生姜風味炒め 根菜の味噌汁 マンゴプリン	タラのバター醤油焼き・生野菜 けんちん煮 ニラ玉子の澄まし汁 オレンジ
28日	29日	30日	31日				
豚の焼き肉風・生野菜 トマトと茄子の青しそマリネ 玉子の澄まし汁 マンゴプリン	鱈の照り焼き・生野菜 キャベツとツナの和え物 きゅうちゃん漬け ワカメと竹輪の味噌汁	サンマのかば焼き・生野菜 アスパラとベーコンポテトの白ワ イン蒸し 沢庵黒ゴマまぶし 薄揚げの味噌汁	野菜カレー(茄子・アスパラ・パプリ カ・人参) 温泉玉子 蕪葉の胡麻和え 巻麩の澄まし汁	鯖のみりん干し焼き・生野菜 水菜と薄揚げの煮浸し 沢庵の黒ゴマまぶし 竹輪の味噌 汁			