



食事メニュー

2017年6月

ふらむの里

日	月	火	水	木 1日	金 2日	土 3日	
				チンジャオロースー・生野菜 大根と水菜のサラダ 玉ねぎの中華スープ	赤魚の煮つけ・生野菜 胸肉ときゅうりの酢の物 しば漬け 玉ねぎと茄子の味噌汁	ポークソテー・生野菜 小松菜と厚揚げの和風炒め 大根の味噌汁 キウイ	
4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日	
タコ飯 イトヨリの香り天ぷら・生野菜 茄子の中華風味噌炒め 玉子豆腐 ミニうどん	ロール白菜 青梗菜 ワカサギの佃煮 豆腐と里芋の味噌汁	鶏つくね・生野菜 小松菜と竹輪のお浸し エノキの佃煮おろし 厚揚げの味噌汁	オムライス 野菜サラダ コンソメスープ りんご	豚の角煮・生野菜 冷奴 きゅうちゃん漬け 玉ねぎとワカメの味噌汁	鯖の照り焼き・生野菜 切干大根と小松菜のツナ和え キャベツの味噌汁 りんご	スペイン風オムレツ・生野菜 白菜と肉団子の煮物 玉ねぎとワカメの中華スープ りんご	豚肉と茄子の味噌炒め 南瓜サラダ マッシュルームの味噌汁 オレンジ
11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日	
赤魚の煮つけ・生野菜 小松菜のお浸し 漬物 大根の赤だし *ミックスケーキ・抹茶ケーキ	タンダーチキン・生野菜 五目ひじき豆 コンソメスープ りんご	コロッケ・生野菜 高野豆腐の玉子とじ 大根の醤油漬け 椎茸の澄まし汁	カレーうどん おにぎり 漬物 台巻き玉子・生野菜	鯖の白醤油焼き・生野菜 厚揚げの揚げだし きゅうちゃん漬け 大根の赤だし	サツマイモとモモ肉の炒め煮・生野菜 マカロニサラダ キャベツの味噌汁 りんご	ハツとピーマン玉ねぎの炒め物・生野菜 けんちん煮 玉子の中華スープ オレンジ	お好み焼き 鯛と茄子の揚げ煮 竹輪の澄まし汁 りんご
18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日	
厚揚げの野菜あんかけ・生野菜 きゅうりとささみの酢の物 ミニうどん オレンジゼリー *ケーキアラカト	チキン香草焼き・生野菜 白菜漬け 青梗菜ソテー ジャガイモとサーモンのサラダ 玉子と人参の味噌汁	赤魚の白みそ焼き・生野菜 高野豆腐とサツマイモの煮物 ワカメスープ パイナップル	サンマの竜田揚げ・生野菜 豚肉とジャガイモのきんぴら しそわかめの佃煮 白菜等具たくさん味噌汁	鶏ささみのフライ・生野菜 青梗菜のツナ和え 玉ねぎの中華スープ オレンジ	イトヨリのかば焼き・生野菜 茄子の冷やしそうめん 胡麻昆布 大根の赤だし	マーボ茄子豆腐 出し巻き玉子とちくわの磯辺揚げ キャベツの中華スープ オレンジ	ピーマンの肉詰め・生野菜 キャベツと青梗菜のおかか和え きゅうちゃん漬け 玉ねぎのコンソメスープ
25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日	
白身魚のマヨ炒め・生野菜 きゅうりと胸肉の梅肉和え 胡麻昆布佃煮 ワカメの味噌汁 *ケーキの盛り合わせ	ポークチャップ・生野菜 小松菜のお浸し 大根の中華スープ りんご	高菜・豚チャーハン 豆腐ボール・テリヌ生野菜 エノキの中華スープ マンゴプリン	豆腐・野菜のチャンプル・生野菜 鮭のおろし煮 白菜の漬物 花麩の味噌汁	ぶっかけそうめん おにぎり 漬物 マンゴプリン	照り焼きチキン・生野菜 ラトウイユ エノキの澄まし汁 スイカ	いわしフライ・生野菜 南瓜の煮物 大根の醤油漬け 茄子の澄まし汁	