



食事メニュー

2018年11月

ぷらむの里

日	月	火	水	木	金	土	
31日				1日	2日	3日	
				鶏つくねと大根の煮物 温奴 ゴマ豆腐 エノキの味噌汁	チャーハン マーボ豆腐 サラダ 大根の中華スープ	トンペイ焼き・生野菜 白身魚のマリネ たくわんの黒ゴマ シメジの味噌汁	
4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日	
鶏もも大根厚揚げ里芋の照り焼き 山菜のおろし和え キャベツの味噌汁 パイナップル	そば飯 鶏肉ともやしのポン酢和え 温泉玉子 黒豆 中華スープ	明太子ポテト餃子・生野菜 根菜の煮物 白菜の味噌汁 オレンジ	ワカメご飯 すき焼き風煮物シラスおろしポン酢 しば漬け 巻麩のすまし汁	おにぎり 中華風あんかけそうめん だし巻き玉子と小松菜の胡麻和え	白身魚の玉子とじ・生野菜 豆腐伸文のおろし煮 たくわん ちくわのすまし汁	豚のトマトソース煮・生野菜 マーボ白菜 ゴマ昆布 巻麩の味噌汁	鶏もものガーリックステーキ・生野菜 きゅうりとカニカマの酢の物 白菜の漬物 玉子の中華スープ
11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日	
キャベツ入りつくね・生野菜 ジャガイモとキノコバターしょうゆ炒め 白菜の中華スープ オレンジ *黒糖ロールケーキ	狐井 カレイのマヨネーズ焼き・生野菜 桜漬け 巻麩の味噌汁	タラの照り焼き・生野菜 肉団子と白菜の煮物 えのきの味噌汁 柿	厚揚げと豚肉とエリンギの炒め物 ブロッコリーの胡麻和え 大根の味噌汁 オレンジ	豚肉のオレンジ焼き・生野菜 はんぺんとぶろっこりの明太子和え 大根の漬物 白菜の中華スープ	ゆで鶏のにんにくソースかけ・生野菜 焼きナス さつまいもの甘露煮 キャベツの味噌汁	鯖の塩焼きおろしポン酢・生野菜 青椒肉絲 大根のゆかり漬け 玉子のすまし汁	チキンと南瓜のソテー・生野菜 白菜のガーリックオイルサラダ 昆布の佃煮 大根の中華スープ
18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日	
カレイの天ぷら・生野菜 小松菜の肉みそ和え 漬物 巻麩のすまし汁	豚肉のトマト煮・生野菜 マカロニサラダ 大根の味噌汁 パイナップル	カレイの塩焼き・生野菜 白菜の豚バラの旨煮 玉ねぎの味噌汁 パイナップル	牛乳フィーユカツ・生野菜 ブロッコリーサラダ 大根漬け 椎茸の味噌汁	鯖の味噌煮・生野菜 五目白和え ポタージュ りんご	焼きそば おにぎり 高野の玉子とじ つみれの中華スープ	タンドリーチキン・生野菜 マッシュポテト オニオンスープ りんご	タンドリーチキン・生野菜 マッシュポテト オニオンスープ
25日	26日	27日	28日	29日	30日		
豚肉のすき焼き風 マカロニサラダ 大根漬け おつゆ麩の味噌汁 *クレープケーキ	カレイの紅葉焼き・生野菜 竹の子のきんぴら 白菜のすまし汁 ひじき煮	鯖のマヨチーズ焼き・生野菜 根菜とがんとどぎの煮物 昆布佃煮 玉ねぎの中華スープ	カレーうどん おにぎり ちくわの磯辺揚げ・生野菜	豚のごま味噌焼き はやと瓜と竹の子の天ぷら キャベツの中華スープ リンゴコンポート	タラの幽庵焼き・生野菜 とうふ伸文のおろし煮 白菜の中華風漬物 いんげんの中華スープ	蕪のクリーム煮 白菜のおかか和え さつまいもの甘煮	