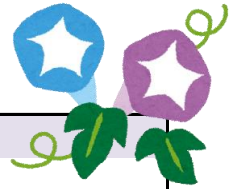


7月

看護小規模多機能型居宅介護

にじの家 週間献立表

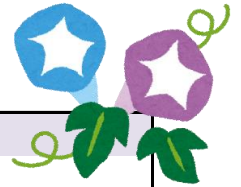


	朝	昼	夜
1 (月)	米飯 玉葱のみそ汁 玉子焼き 青菜のクルミ和え ふりかけ	米飯 鶏肉のチーズ焼 ポテトサラダ すいか 牛乳	麦飯 小松菜のすまし汁 たら粕漬け焼き ひじきの煮物 カリフラワーのゴマ酢和え
2 (火)	米飯 ワカメのみそ汁 鶏ひき肉と野菜のソテー オクラの和え物 たいみそ	米飯 味付け紅茶豚 茄子の油炒め バナナ 牛乳	麦飯 かき玉汁 さばの塩焼き ほうれん草の海苔和え おろし和え
3 (水)	米飯 大根のみそ汁 エビの中華炒め 納豆 味付けのり	米飯 鶏肉のクリーム煮 チンゲン菜のエノキ和え パイナップル 牛乳	麦飯 青菜の味噌汁 赤魚の生姜焼き もやしの和えもの さつまいものずんだ和え
4 (木)	米飯 えのきのみそ汁 大根の含め煮 温泉卵 味付けのり	米飯 鮭のムニエル 白菜のお浸し キウイフルーツ 牛乳	麦飯 里芋のみそ汁 蒸し鶏ぼん酢 引き昆布の煮付 南瓜サラダ
5 (金)	米飯 みず菜のみそ汁 炒り豆腐 カリフラワーサラダ うめびしお	カレーライス チンゲン菜の和え物 オレンジ 牛乳	麦飯 オクラのすまし汁 さわらの西京焼 引き昆布の煮物 フルーツ寒天
6 (土)	米飯 ふのりのみそ汁 信田巻と野菜の煮物 玉子豆腐 ふりかけ	米飯 かじきの照り焼き 焼コーンのマッシュポテト バナナ 牛乳	麦飯 油麩のみそ汁 牛カルビ野菜炒め 小松菜の辛子和え ごぼうサラダ

7月

看護小規模多機能型居宅介護

にじの家 週間献立表



	朝	昼	夜
7 (日)	米飯 わかめのみそ汁 筑前煮 ブロッコリーの和えもの ふりかけf	エビピラフ 星のハンバーグ(ラタテュコ添え) 七夕のサラダ 天の川ゼリー 乳酸菌飲料	麦飯 じゃがいものみそ汁 あじの漬け焼き 青菜のクルミ和え メロン
8 (月)	米飯 山東菜のみそ汁 大根のそぼろ煮 ほうれん草の海苔和え うめびしお	米飯 スズキのグリーンソースかけ マカロニサラダ オレンジ 牛乳	麦飯 にらのみそ汁 肉豆腐 白菜のおひたし ジャコピーマン
9 (火)	米飯 南瓜の味噌汁 鮭の焼き魚 もやしのお浸し のりつく	米飯 鶏肉のパンソース煮 キャベツのお浸し バナナ 牛乳	麦飯 豚汁 レモン醤油焼魚・おひょう 小松菜のからしまヨ和え わかめサラダ
10 (水)	米飯 かぶのみそ汁 五目玉子焼き カリフラワーの甘酢漬け ふりかけc	米飯 さわらのマスタード焼き 豆苗のサラダ キウイフルーツ 牛乳	麦飯 中華スープ 酢豚 二色浸し ヨーグルト和え
11 (木)	米飯 もやしのみそ汁 中華煮 納豆 味付けのり	米飯 シャンピニオン焼肉 小松菜の海苔和え オレンジ 牛乳	麦飯 キャベツのみそ汁 親子煮 めかぶのだし和え 春雨サラダ
12 (金)	米飯 ごぼうのみそ汁 鶏肉のクリーム煮 キャベツサラダ たいみそ	米飯 カレイの治部煮 茄子の油炒め煮 パイナップル 牛乳	麦飯 小松菜のみそ汁 かに玉 もやしのツナ和え 里芋のずんだ和え
13 (土)	米飯 玉ねぎのみそ汁 あじの塩焼き 白菜の香味和え ふりかけc	米飯 鶏肉のデミグラスソース煮 ほうれん草の海苔和え すいか 牛乳	麦飯 みょうがのすまし汁 麻婆豆腐 切干大根の煮付 夏野菜のオカカサラダ

7月

看護小規模多機能型居宅介護

にじの家 週間献立表



	朝	昼	夜
14 (日)	米飯 わらびのみそ汁 大根と牛肉の煮物 白菜和え物 うめびしお	米飯 鰹の蒲焼 ブロッコリーのわさび和え バナナ 牛乳	麦飯 わかめと三つ葉のすまし汁 松風焼き 小松菜のマヨ和え 杏仁豆腐
15 (月)	米飯 ほうれん草のみそ汁 炒り豆腐 キャベツのゴママヨ和え たいみそ	海鮮冷風麺 夕顔の油炒め すいか ゆめヨーグルト	麦飯 キヌサヤのすまし汁 白身魚のホワイトソースかけ 南瓜のいとこ煮 茄子のおひたし
16 (火)	米飯 なめこのみそ汁 もやし炒め 温泉卵 味付けのり	米飯 豚シャブ(冷) 五目煮豆 オレンジ 牛乳	麦飯 白菜のみそ汁 さわらの七味焼 蓮根の炒め煮 トマトときゅうりの和え物
17 (水)	米飯 ふのりのみそ汁 鶏ひき肉と野菜のソテー 千切りとろろ	米飯 スズキのトマトソースかけ 茄子の油炒め パイナップル 牛乳	麦飯 中華風かき玉スープ 豚肉の味噌煮 春菊のおひたし きゅうりの酢の物
18 (木)	米飯 玉葱のみそ汁 かこの重ね蒸し 青菜のクルミ和え のりつく	米飯 鶏肉のからあげ ポテトサラダ キウイフルーツ 牛乳	麦飯 小松菜のすまし汁 たらの西京焼 ひじきの煮物 カリフラワーのゴマ酢和え
19 (金)	米飯 大根のみそ汁 中華炒め さんまのみぞれ煮 ふりかけ	米飯 鶏肉のチーズ焼 ほうれん草のおひたし メロン 牛乳	麦飯 キャベツのみそ汁 赤魚の照焼き オクラの和え物 里芋のずんだ和え
20 (土)	米飯 えのきのみそ汁 大根の含め煮 納豆 味付けのり	米飯 あじのムニエル 白菜の三杯酢 オレンジ 牛乳	麦飯 里芋のみそ汁 鶏肉の塩麴焼き 引き昆布の煮付 タルタルソースサラダ

7月

看護小規模多機能型居宅介護

にじの家 週間献立表



	朝	昼	夜
21 (日)	米飯 ごぼうのみそ汁 かぶのクリーム煮 キャベツサラダ うめびしお	米飯 鮭のみそバター焼き じゃが芋の煮物 パイナップル 牛乳	麦飯 わかめのみそ汁 豆腐とカニの旨煮 もやしのツナ和え オクラおかか和え
22 (月)	米飯 玉葱のみそ汁 キャベツの炒め物 温泉卵 味付けのり	米飯 さばの味噌煮 わかめサラダ すいか 牛乳	米飯 茄子のみそ汁 豚肉の塩麴焼き ほうれん草のおひたし トマトときゅうりの和え物
23 (火)	米飯 わらびのみそ汁 大根と牛肉の煮物 白菜和え物 たいみそ	米飯 さわらの梅煮 ブロッコリーのわさび和え オレンジ 牛乳	麦飯 ぬっぺい汁 しそ入り松風焼き 小松菜のマヨ和え フルーツ寒天
24 (水)	米飯 もやしのみそ汁 中華煮 納豆 味付けのり	うなぎ蒲焼丼 ゴーヤいため ふるふるゼリー 乳酸菌飲料 牛乳	麦飯 キャベツのみそ汁 鶏肉のクリーム煮 めかぶのだし和え さつまいものレモン煮
25 (木)	米飯 南瓜の味噌汁 鮭の焼き魚 もやしのお浸し ふりかけc	米飯 タンドリーチキン わかめサラダ すいか 牛乳	麦飯 豚汁 おひょうの煮魚 小松菜のお浸し キャベツの味噌マヨ和え
26 (金)	米飯 かぶのみそ汁 厚焼玉子焼き カリフラワーの甘酢漬け ふりかけf	米飯 赤魚の香味焼き きのこのピリ辛煮 バナナ 牛乳	麦飯 ワカメスープ 回鍋肉 豆苗のサラダ 里芋の煮付
27 (土)	米飯 まいたけの味噌汁 ベビーホタテの旨煮 キャベツの梅和え たいみそ	米飯 ビーフシチュー 青菜のゴマ和え キウイフルーツ 牛乳	米飯 白菜のみそ汁 スズキの野菜あんかけ 冷やし茄子 南瓜の煮付

7月

看護小規模多機能型居宅介護

にじの家 週間献立表



	朝	昼	夜
28 (日)	米飯 山東菜のみそ汁 大根のそぼろ煮 小松菜の海苔和え のりつく	米飯 煮豚(温) スパサラ バナナ 牛乳	麦飯 にらのみそ汁 あじの中華風かば焼き 白菜のおひたし ジャコピーマン
29 (月)	米飯 豆腐のみそ汁 さわらの焼き魚 長芋のだし和え ふりかけc	米飯 鶏肉の生姜焼き ほうれん草の和え物 オレンジ 牛乳	麦飯 みょうがのすまし汁 生揚げの味噌炒め 切干大根の煮付 夏野菜のオカカサラダ
30 (火)	米飯 みず菜のみそ汁 炒り豆腐 きゅうりとしめじの和え物 たいみそ	ハヤシライス カリフラワーサラダ メロン 牛乳	麦飯 わかめと三つ葉のすまし汁 スズキの味噌焼き ところ天の冷やし鉢 チンゲン菜のおひたし
31 (水)	米飯 ほうれん草のみそ汁 かぶのそぼろ煮 冷奴 のりつく	米飯 えびたま 野菜サラダ すいか 牛乳	麦飯 豚汁 カレイのムニエル おかひじきのカラシ和え 里芋のくるみ和え