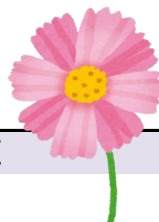


9月

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 (日)	米飯 大根のみそ汁 豆腐チャンプル 茄子のおひたし のりつく	米飯 エビチリ ブロッコリーのおかか和え バナナ 牛乳	麦飯 にらたまのみそ汁 さばの七味焼 もやしの中華和え ところ天
2 (月)	米飯 わかめのみそ汁 タマゴロール 温野菜サラダ ふりかけf	米飯 赤魚のかす漬け焼き 小松菜のツナ和え オレンジ 牛乳	麦飯 油揚げのみそ汁 豚肉の香味野菜ソース煮込み レタスの酢の物 南瓜の煮付
3 (火)	米飯 きぬさやのみそ汁 もやし炒め さんまの味付け缶 たいみそ	ハヤシライス キャベツサラダ バナナ 牛乳	麦飯 ごぼうのみそ汁 トラウトサーモンの焼き魚 冬瓜の煮物 ほうれん草のナムル
4 (水)	米飯 じゃがいものみそ汁 中華煮 小松菜の香味和え ふりかけc	米飯 あじの梅マヨ焼 白和え 梨 牛乳	麦飯 みょうがのみそ汁 タンドリーチキン 引き昆布の煮付 ずんだ牛乳ゼリー
5 (木)	米飯 わかめのみそ汁 ガンモと野菜の煮物 温泉卵 味付けのり	米飯 ほっけの焼き魚 大根サラダ キウイフルーツ 牛乳	麦飯 白菜のスープ シャンピニオン焼肉 里芋の煮付 おひたし
6 (金)	米飯 いんげんのみそ汁 野菜炒め 納豆 味付けのり	米飯 筑前煮 青菜のゴマ和え オレンジ 牛乳	麦飯 きのこのみそ汁 カレイのムニエル ポテトサラダ トマトの和え物
7 (土)	米飯 キャベツのみそ汁 豚肉と野菜の炒め物 山東菜の和え物 うめびしお	米飯 かに玉 茄子浸し バナナ 牛乳	麦飯 高野豆腐のみそ汁 さばの南蛮焼 ひじきの炒り煮 いんげんのおかか和え

9月

看護小規模多機能型居宅介護

にじの家 週間献立表

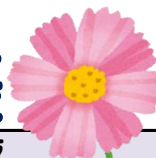


	朝	昼	夜
8 (日)	米飯 切干大根のみそ汁 炒り豆腐 キャベツのおひたし ふりかけf	米飯 蒸魚のおろしかけ かぶの煮物 オレンジ 牛乳	麦飯 もやしのみそ汁 酢豚 ほうれん草の海苔和え さつま芋サラダ
9 (月)	米飯 茄子のみそ汁 鶏肉と野菜の炒めもの 小松菜のおひたし ふりかけc	米飯 トラウトサーモンの焼き魚 キャベツのサラダ 梨 牛乳	麦飯 山東菜のみそ汁 麻婆豆腐 春雨の和え物 里芋のおろし和え
10 (火)	米飯 かぶのみそ汁 かす漬け焼き ブロッコリーのおひたし 味付けのり	米飯 親子煮 きんぴらだいず バナナ 牛乳	麦飯 ふのりのみそ汁 ミートローフ わかめの酢の物 ふるふるゼリー
11 (水)	米飯 しいたけのみそ汁 かぶと肉団子の煮物 もやしの梅和え たいみそ	米飯 鶏肉のパンソース煮 キャベツサラダ キウイフルーツ 牛乳	麦飯 かいわれみそ汁 ぶりの照り焼き 青菜とタコのわさび和え 白菜の酢の物
12 (木)	米飯 モロヘイヤのみそ汁 生利節と野菜の煮物 玉子豆腐 のりつく	米飯 牛肉のソテー 焼コーンのマッシュポテト オレンジ 牛乳	麦飯 ぬっぺい汁 カジキのきのこバター焼き ほうれん草のおひたし トマトサラダ
13 (金)	米飯 わかめのみそ汁 茄子の油炒め 冷奴 うめびしお	米飯 白身魚のホワイトソースかけ 冬瓜の煮物 キウイフルーツ 牛乳	麦飯 みょうがのすまし汁 厚揚げのそぼろ味噌あん 小松菜のおひたし さつまいもの甘煮
14 (土)	米飯 高野豆腐のみそ汁 ベビーホタテの旨煮 千切りとろろ 味付けのり	米飯 鮭の照り焼き スパサラ バナナ 牛乳	麦飯 豚汁 卵焼き ほうれん草のナムル ジャコピーマン

9月

看護小規模多機能型居宅介護

にじの家 週間献立表

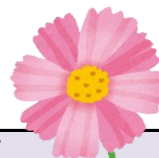


	朝	昼	夜
15 (日)	米飯 油麩のみそ汁 大根の炒め煮 納豆 味付けのり	米飯 磯辺焼き 胡瓜とわかめの酢の物 キウイフルーツ 牛乳	麦飯 なめこのみそ汁 ほっけ開き干 小松菜のマヨ和え かぶの煮物
16 (月)	米飯 じゃがいものみそ汁 ツナと野菜の炒めもの 白菜のおひたし たいみそ	栗入り赤飯 天ぷら 秋ナスの和え物 オレンジ ゆめヨーグルト	麦飯 小松菜のみそ汁 赤魚の煮魚 切り干し大根のナポリタン風 ほうれん草のおひたし
17 (火)	米飯 えのきのみそ汁 卵とじ 茄子のおかか和え ふりかけc	米飯 うさぎハンバーグ 白菜とリンゴのサラダ キウイフルーツ 牛乳	麦飯 めかぶのすまし汁 あじの味噌マヨ焼き 青菜の海苔和え さつまいものレモン煮
18 (水)	米飯 玉葱のみそ汁 生揚げと野菜の煮物 春菊のおひたし のりつく	米飯 エビチリ もやしの中華和え バナナ 牛乳	麦飯 にらたまのみそ汁 さばの塩焼き 切干大根の煮付 白菜のおひたし
19 (木)	米飯 きぬさやのみそ汁 もやし炒め さんまの梅煮 味付けのり	カレーライス 野菜サラダ りんご 牛乳	麦飯 ごぼうのみそ汁 トラウトサーモンの焼き魚 冬瓜の煮物 めかぶのだし和え
20 (金)	米飯 茄子のみそ汁 中華煮 香味和え ふりかけc	米飯 タラの唐揚げ野菜あんかけ 白和え 梨 牛乳	麦飯 おくらのみそ汁 タンドリーチキン 引き昆布の煮付 ずんだ牛乳ゼリー
21 (土)	米飯 ふのりのみそ汁 茄子の油炒め 納豆 味付けのり	米飯 シュウマイ ポテトサラダ オレンジ 牛乳	麦飯 きのこのみそ汁 カレイのムニエル 青菜の海苔和え おろし和え

9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
22 (日)	米飯 切干大根のみそ汁 タマゴロール ブロッコリーのおひたし ふりかけ	きのこごはん わらさの照り焼き生姜風味 お浸し 和菓子 乳酸菌飲料	麦飯 もやしのみそ汁 鶏肉のリンゴソース煮 大根サラダ キウイフルーツ
23 (月)	米飯 キャベツのみそ汁 豚肉と野菜の炒め物 トマトときゅうりの和え物 のりつく	米飯 秋のスパニッシュオムレツ 山東菜の和え物 りんご 牛乳	麦飯 厚あげのみそ汁 かじきの地中海ソテー ひじきの炒り煮 長芋のだし和え
24 (火)	米飯 茄子のみそ汁 鶏肉と白菜の炒め煮 小松菜のおひたし うめびしお	米飯 カレイのムニエル キャベツのサラダ バナナ 牛乳	麦飯 わかめのすまし汁 麻婆豆腐 中華風和え物 ふるふるゼリー
25 (水)	米飯 かぶのみそ汁 かす漬け焼き ブロッコリーの和え物 ふりかけc	米飯 かに玉 きんぴらだいず キウイフルーツ 牛乳	麦飯 めかぶのみそ汁 ミートローフ 里芋のおろし和え トマトとジャコの和え物
26 (木)	米飯 しいたけのみそ汁 大根と肉団子の煮物 もやしの和え物 のりつく	米飯 豚肉の生姜焼き 野菜サラダ オレンジ 牛乳	麦飯 かいわれみそ汁 ぶりの照り焼き 青菜とタコのわさび和え 冷製カブスープ煮
27 (金)	米飯 小松菜のみそ汁 生利節と野菜の煮物 温泉卵 味付けのり	米飯 タラのきのこバター焼き ほうれん草のおひたし 梨 牛乳	麦飯 わかめと三つ葉のすまし汁 牛肉のソテー きんぴらごぼう メカブの酢の物
28 (土)	米飯 里芋のみそ汁 野菜炒め 玉子豆腐 たいみそ	米飯 白身魚のホワイトソースかけ 冬瓜の煮物 りんご 牛乳	麦飯 とろろ昆布のすまし汁 厚揚げのそぼろ味噌あん 小松菜のおひたし なめこおろし

9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
29 (日)	米飯 高野豆腐のみそ汁 ベビーホタテの旨煮 千切りとろろ ふりかけc	米飯 鮭のステーキ白味噌ソース ほうれん草のナムル キウイフルーツ 牛乳	麦飯 豚汁 卵焼き スパサラ ジャコピーマン
30 (月)	米飯 油麩のみそ汁 大根の炒め煮 納豆 味付けのり	米飯 豚肉のトマト煮 小松菜のおひたし オレンジ 牛乳	麦飯 なめこのみそ汁 ほっけ開き干 春菊のお浸し きゅうりの酢の物