

# 2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 (土)	米飯 えのきのみそ汁 キャベツのソテー 温泉卵 味付けのり	米飯 麻婆豆腐 春雨の和え物 キウイフルーツ 牛乳	麦飯 いんげんのみそ汁 おひょうのおろし煮 引き昆布の煮付 もやしの梅和え
2 (日)	米飯 もやしのみそ汁 親子煮 キャベツのおひたし うめびしお	米飯 大根と湯葉の炊合せ 刺身盛合せ 和菓子 牛乳	麦飯 里芋のみそ汁 かじきの照り焼き生姜風味 小松菜のマヨ和え オレンジ
3 (月)	米飯 白菜のみそ汁 筑前煮 湯豆腐 ふりかけf	米飯 豚肉の味噌煮 わかめの酢の物 りんご 牛乳	麦飯 かき玉汁 さばの七味焼 ぜんまいの煎り煮 青菜のクルミ和え
4 (火)	米飯 油揚げのみそ汁 ベビーホタテの旨煮 チンゲン菜のおひたし たいみそ	米飯 あじの中華風かば焼き 冬瓜の炒め煮 八朔 牛乳	麦飯 なめこのみそ汁 牛肉と野菜の炒め物 大根サラダ ひじきの煮物
5 (水)	米飯 小松菜のみそ汁 卵のほうれん草巻 白菜マヨ和え ふりかけc	カレーライス 野菜サラダ バナナ 牛乳	麦飯 ふのりのみそ汁 カレーの焼き魚 キャベツの和え物 南瓜の煮付
6 (木)	米飯 わかめのみそ汁 焼き魚 春菊のゴマ和え うめびしお	米飯 青のり入り松風焼き なめこおろし いよかん 牛乳	麦飯 きくらげのスープ エビチリ 中華サラダ ふるふるゼリー
7 (金)	米飯 じゃがいものみそ汁 生利節と野菜の煮物 白和え ふりかけc	米飯 豚肉の生姜焼き 大根のナムル りんご 牛乳	麦飯 オクラのすまし汁 たら粕漬け焼き スパサラ ジャコピーマン

2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 (土)	米飯 かぶのみそ汁 ハムと野菜の炒め物 納豆 味付けのり	米飯 おひょうのムニエル キャベツの炒め物 みかん 牛乳	麦飯 大根の味噌汁 鶏肉のチーズ焼 小松菜のにびたし 里芋のずんだ和え
9 (日)	米飯 白菜のみそ汁 五目玉子焼き もやしの和えもの たいみそ	米飯 さわらのマスタード焼き ほうれん草のおひたし りんご 牛乳	麦飯 中華風かき玉スープ 酢豚 ふろふき大根 わかめサラダ
10 (月)	米飯 キャベツのみそ汁 あじの塩焼き 小松菜のからしマヨ和え のりつく	米飯 チキンソテー 野菜サラダ オレンジ 牛乳	麦飯 里芋のみそ汁 生揚げのおろしかけ きんぴらごぼう いんげんの胡麻和え
11 (火)	米飯 わかめのみそ汁 野菜の炒め煮 ほうれん草の和え物 たいみそ	米飯 きりたんぼ鍋 メカブのだし和え バナナ 牛乳	麦飯 にらのみそ汁 柚庵焼き 切干大根の炒り煮 さつま芋サラダ
12 (水)	米飯 えのきのみそ汁 野菜の炒め物 温泉卵 味付けのり	米飯 さばのミルクみそ煮 ブロッコリーサラダ 八朔 牛乳	麦飯 小松菜のみそ汁 八宝菜 山菜の炒り煮 もやし胡麻和え
13 (木)	米飯 ごぼうのみそ汁 ミートボールのケチャップ煮 春菊のおひたし ふりかけc	米飯 かじきの照り焼き生姜風味 春雨のぼん酢和え りんご 牛乳	麦飯 大根おろしの味噌汁 卵とじ 茄子の田楽 カリフラワーサラダ
14 (金)	米飯 茄子の味噌汁 野菜のカレー炒め ほうれん草のおひたし うめびしお	米飯 エビカツ キャベツのサラダ ハートのチョコプリン 乳酸菌飲料	麦飯 豚汁 カレーの煮魚 白菜の香味和え キウイフルーツ

2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 (土)	米飯 油麩のみそ汁 赤魚の生姜焼き 小松菜のえのき茸和え ふりかけf	米飯 かに入り卵蒸し じゃが芋の煮物 いよかん 牛乳	麦飯 すまし汁 牛肉と大根の中華煮 茄子の油炒め いんげんのおかか和え
16 (日)	米飯 にらのみそ汁 キャベツのソテー 温泉卵 味付けのり	米飯 麻婆豆腐 カリフラワーの梅和え キウイフルーツ 牛乳	麦飯 茄子のみそ汁 あじの塩焼き ひじきの煮物 中華風辛子和え
17 (月)	米飯 青菜のみそ汁 筑前煮 納豆 味付けのり	米飯 豚肉の味噌煮 野菜サラダ バナナ 牛乳	麦飯 水菜のすまし汁 さわらの若草焼 ぜんまいの煮物 青菜のクルミ和え
18 (火)	米飯 もやしのみそ汁 豆腐とカニのあんかけ ほうれん草のツ和え ふりかけc	米飯 スズキのトマトソースかけ おからの炒り煮 オレンジ 牛乳	麦飯 大根のみそ汁 親子煮 キャベツのおひたし 杏仁豆腐
19 (水)	米飯 油揚げのみそ汁 ベビーホタテの旨煮 長芋のだし和え ふりかけc	米飯 あじの中華風かば焼き 冬瓜の炒め煮 八朔 牛乳	麦飯 ふのりのみそ汁 牛肉と野菜の炒め物 大根のサラダ チンゲン菜のおひたし
20 (木)	米飯 きぬさやのみそ汁 卵のほうれん草巻 白菜マヨ和え のりつく	米飯 肉豆腐 わかめの酢の物 りんご 牛乳	麦飯 なめこのみそ汁 カレーの治部煮 小松菜の和え物 南瓜の煮付
21 (金)	米飯 豆腐のみそ汁 焼き魚 青菜のゴマ和え うめびしお	米飯 松風焼き オクラのおろし和え バナナ 牛乳	麦飯 キノコのスープ エビチリ ナムル キャベツの和え物

# 2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 (土)	米飯 じゃがいものみそ汁 生利節と野菜の煮物 ほうれん草のおひたし ふりかけf	米飯 豚肉の生姜焼き 白和え オレンジ 牛乳	麦飯 ワカメのすまし汁 たら西京焼き スパサラ ジャコピーマン
23 (日)	米飯 ワカメのみそ汁 ハムと野菜の炒め物 湯豆腐 たいみそ	米飯 おひょうのムニエル 小松菜のにびたし キウイフルーツ 牛乳	麦飯 切干大根の味噌汁 鶏肉のチーズ焼 キャベツのお浸し 里芋のずんだ和え
24 (月)	米飯 白菜のみそ汁 五目玉子焼き もやしの和えもの ふりかけc	米飯 さわらのマスタード焼き ほうれん草のおひたし みかん 牛乳	麦飯 中華風かき玉スープ 酢豚 ふろふき大根 わかめサラダ
25 (火)	米飯 キャベツのみそ汁 ほっけ開き干焼魚 小松菜のからしマヨ和え のりつく	米飯 チキンソテー レタスサラダ りんご 牛乳	麦飯 もやしのみそ汁 五目玉子焼き きんぴらごぼう えのきおろし
26 (水)	米飯 にらのみそ汁 さつま揚げと野菜の炒め煮 ほうれん草のナムル うめびしお	米飯 きりたんぽ鍋 メカブのだし和え キウイフルーツ 牛乳	麦飯 ふのりのみそ汁 柚庵焼き 切干大根の炒り煮 さつま芋サラダ
27 (木)	米飯 まいたけの味噌汁 青菜ソテー 温泉卵 味付けのり	米飯 さばのミルクみそ煮 小松菜のおひたし オレンジ 牛乳	麦飯 大根のみそ汁 八宝菜 もやしのぼん酢和え 南瓜の煮付
28 (金)	米飯 ごぼうのみそ汁 ミートボールのケチャップ煮 春菊のおひたし たいみそ	米飯 鶏肉のパンソース煮 春雨サラダ りんご 牛乳	麦飯 ほうれん草のみそ汁 卵とじ 茄子の油炒め カリフラワーのごまあえ