9月 にじの家 週間献立表



	**		
	朝	昼	夜
	米飯	米飯	麦飯
	大根のみそ汁	エビチリ	にらたまのみそ汁
1	豆腐チャンプル	ブロッコリーのおかか和え	さばの七味焼
(月)	茄子のおひたし	オレンジ	スパサラ
	のりつく	牛乳	ジャコピーマン
	米飯	米飯	
	わかめのみそ汁	赤魚のかす漬け焼き	油揚げのみそ汁
2	タマゴロール	小松菜のツナ和え	豚肉の香味野菜ソース煮込み
(火)	温野菜サラダ	キウイフルーツ	レタスの酢の物
	ふりかけも	牛乳	南瓜の煮付
	W-20171	7-50	可用の無い
	米飯	ハヤシライス	麦飯
	きぬさやのみそ汁	キャベツサラダ	ごぼうのみそ汁
3	もやし炒め	バナナ	鮭の塩焼き
(水)	さんまの味付け缶	牛乳	冬瓜の煮物
	たいみそ		ほうれん草のナムル
	米飯	米飯	麦飯
	じゃがいものみそ汁	あじの梅マヨ焼	みょうがのみそ汁
4	中華煮	白和え	タンドリーチキン
(木)	小松菜の香味和え	なし	引き昆布の煮付
	ふりかけっ	牛乳	ずんだ牛乳ゼリー
	米飯	米飯	麦飯
	わかめのみそ汁	ほっけの焼き魚	白菜のスープ
5	ガンモと野菜の煮物	大根サラダ	シャンピニオン焼肉
(金)	温泉卵	キウイフルーツ	里芋の煮付
	味付けのり	牛乳	おひたし
	米飯	米飯	麦飯
_	いんげんのみそ汁	筑前煮	きのこのみそ汁
6	野菜炒め	青菜のゴマ和え	カレイのムニエル
(土)	納豆	オレンジ	ポテトサラダ
	味付けのり	牛乳	レタスの和え物
	Was	WAS	*
	米飯	米飯	麦飯
	キャベツのみそ汁	かに玉	高野豆腐のみそ汁
7	豚肉と野菜の炒め物	茄子浸し	さばの南蛮焼
(月)	山東菜の和え物	バナナ	ひじきの炒り煮
	うめびしお	牛乳	いんげんのおかか和え

9月 にじの家 週間献立表



	73 100		N-12-14 COM
	朝	昼	夜
	米飯	米飯	麦飯
	切干大根のみそ汁	蒸魚のおろしかけ	もやしのみそ汁
8	炒り豆腐	かぶの煮物	酢豚
(月)	キャベツのおひたし	オレンジ	スパサラ
	ふりかけf	牛乳	ジャコピーマン
	米飯	米飯	
	茄子のみそ汁	トラウトサーモンの焼き魚	山東菜のみそ汁
9	鶏肉と野菜の炒めもの	キャベツのサラダ	麻婆豆腐
(火)	小松菜のおひたし	なし	春雨の和え物
	ふりかけっ	牛乳	里芋のおろし和え
	米飯	米飯	麦飯
40	かぶのみそ汁	親子煮	ふのりのみそ汁
10	かす漬け焼き	きんぴらだいず	ミートローフ
(水)	ブロッコリーのおひたし	バナナ	わかめの酢の物
	味付けのり	牛乳	ふるふるゼリー

	米飯	米飯	麦飯
44	しいたけのみそ汁	鶏肉のパインソース煮	かいわれみそ汁
11	かぶと肉団子の煮物	キャベツサラダ	ぶりの照り焼き
(木)	もやしの梅和え	キウイフルーツ	青菜とタコのわさび和え
	たいみそ	牛乳	白菜の酢の物
		米飯	
	モロヘイヤのみそ汁	牛肉のソテー	ぬっぺい汁
12	生利節と野菜の煮物	焼コーンのマッシュポテト	カジキのきのこバター焼き
(金)	玉子豆腐	オレンジ	ほうれん草のおひたし
,	ふりかけc	牛乳	トマトサラダ
	米飯	米飯	麦飯
	わかめのみそ汁	白身魚のホワイトソースかけ	みょうがのすまし汁
13	茄子の油炒め	冬瓜の煮物	厚揚げのそぼろ味噌あん
(土)	冷奴	キウイフルーツ	小松菜のおひたし
	のりつく	牛乳	さつまいもの甘煮
	米飯	米飯	
	へ吸 高野豆腐のみそ汁	無の照り焼き	豚汁
14	同野豆腐のみで汁 ベビーホタテの旨煮	スパサラ	がバ 卵焼き
(日)			
(0)	千切りとろろ	バナナ	ほうれん草のナムル ジャコピーラン
	うめびしお	牛乳 	ジャコピーマン

9月 にじの家 週間献立表 ***



### 15 東入り赤飯 表飯 大ぷら 大ぷら 大ぷら 小松菜のみそ汁 小松菜のみそ汁 小大・野菜の炒めもの 白菜のおひたし りんご スパサラ たいみそ かきのえる計 大飯 大飯 大飯 大飯 大飯 大飯 大飯 大		#73		T¥.
15 じゃがいものみそ汁 ッナと野菜の炒めもの 白菜のおひたし たいみそ 天ぷら 秋ナスの和え物 りんご ゆめヨーグルト 小松菜のみそ汁 赤魚の煮魚 スパサラ ジャコピーマン 米飯 米飯 麦飯		1/05	来 3 八十6E	
15 ツナと野菜の炒めもの				
(月) 白菜のおひたし りんご スパサラ ジャコピーマン たいみそ 米飯 米飯 米飯	15	= • • • = • •		
たいみそ ゆめヨーグルト ジャコピーマン 米飯 米飯 麦飯				
米飯 米飯 麦飯	(月)			
		たいみそ	ゆめヨーグルト	ジャコピーマン
油敷のスズは 7後27版主 ナルーのスズは		米飯	米飯	麦飯
		油麩のみそ汁	磯辺焼き	なめこのみそ汁
16 大根の炒め煮 胡瓜とわかめの酢の物 ほっけ開き干	16	大根の炒め煮	胡瓜とわかめの酢の物	ほっけ開き干
(火) 納豆 キウイフルーツ 小松菜のマヨ和え	(火)	納豆	キウイフルーツ	小松菜のマヨ和え
味付けのり 牛乳 かぶの煮物				
				10 00 00 MM 103
米飯 米飯 麦飯		米飯	米飯	麦飯
カかめのみそ汁 タラのかす漬け焼き 油揚げのすまし汁		わかめのみそ汁	タラのかす漬け焼き	油揚げのすまし汁
17 卵のほうれん草巻き 小松菜のツナ和え 豚肉の香味野菜ソース煮減	17	卵のほうれん草巻き	小松菜のツナ和え	豚肉の香味野菜ソース煮込み
(水) 温野菜サラダ バナナ レタスの酢の物	(水)		バナナ	レタスの酢の物
うめびしお 牛乳 南瓜の煮付		うめびしお	牛乳.	南瓜の煮付
米飯 米飯 麦飯		米飯	米飯	麦飯
玉葱のみそ汁 エビチリ にらたまのみそ汁		玉葱のみそ汁	エビチリ	にらたまのみそ汁
18 生揚げと野菜の煮物 もやしの中華和え さばの塩焼き	18	生揚げと野菜の煮物	もやしの中華和え	さばの塩焼き
(木) ほうれん草の和え物 バナナ 切干大根の煮付	(木)	ほうれん草の和え物		切干大根の煮付
のりつく 牛乳 白菜のおかか和え		• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	牛乳.	
米飯 カレーライス 麦飯		米飯	カレーライス	麦飯
きぬさやのみそ汁野菜サラダごぼうのみそ汁		きぬさやのみそ汁	野菜サラダ	ごぼうのみそ汁
19 もやし炒め オレンジ トラウトサーモンの焼き	19	もやし炒め	オレンジ	トラウトサーモンの焼き魚
(金) さんまの梅煮 牛乳 冬瓜の煮物	(金)	さんまの梅煮	牛乳	冬瓜の煮物
味付けのり		味付けのり		** " *****
米飯 米飯 麦飯		米飯	米飯	麦飯
茄子のみそ汁 タラの唐揚げ野菜あんかけ おくらのみそ汁		茄子のみそ汁	タラの唐揚げ野菜あんかけ	おくらのみそ汁
20 中華煮 白和え タンドリーチキン	20	中華煮	白和え	タンドリーチキン
(土) 香味和え キウイフルーツ 引き昆布の煮付	(土)			引き昆布の煮付
ふりかけc 牛乳 ずんだ牛乳ゼリー				
米飯 米飯 麦飯		米飯	米飯	麦飯
ふのりのみそ汁シュウマイきのこのみそ汁	~ 4	ふのりのみそ汁	シュウマイ	きのこのみそ汁
	21	茄子の油炒め	ポテトサラダ	カレイのムニエル
(日) 納豆 オレンジ 青菜の海苔和え	(日)	納豆	オレンジ	青菜の海苔和え
味付けのり 牛乳 おろし和え		味付けのり	牛乳	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	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 スパサラ ジャコピーマン
23 (火)	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 ぶりの照り焼き生姜風味 お浸し ラ・フランスのゼリー 牛乳	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
24 (水)	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 りんご 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 (木)	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 (金)	米飯 しいたけのみそ汁 ほっけ開き干焼魚 もやしの梅和え たいみそ	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 (±)	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 なし 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 (E)	米飯 里芋のみそ汁 野菜炒め 玉子豆腐 ふりかけf	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





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