

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 (月)	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 オレンジ 牛乳	麦飯 にらたまのみそ汁 さばの七味焼 スパサラ ジャコピーマン
2 (火)	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 キウイフルーツ 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 (水)	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 鮭の塩焼き 冬瓜の煮物 ほうれん草のナムル
4 (木)	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 なし 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 (金)	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 (土)	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 カレーのムニエル ポテトサラダ レタスの和え物
7 (月)	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 (月)	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 スパサラ ジャコピーマン
9 (火)	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 なし 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 (水)	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 (木)	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 (金)	米飯 モロヘイヤのみそ汁 生利節と野菜の煮物 玉子豆腐 ふりかけc	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 (土)	米飯 わかめのみそ汁 茄子の油炒め 冷奴 のりつく	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 (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 うめびしお	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 (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 りんご ゆめヨーグルト	麦飯 小松菜のみそ汁 赤魚の煮魚 スパサラ ジャコピーマン
16 (火)	米飯 油麴のみそ汁 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
17 (水)	米飯 わかめのみそ汁 卵のほうれん草巻き 温野菜サラダ うめびしお	米飯 タラのかす漬け焼き 小松菜のツナ和え バナナ 牛乳	麦飯 油揚げのすまし汁 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
18 (木)	米飯 玉葱のみそ汁 生揚げと野菜の煮物 ほうれん草の和え物 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 白菜のおかか和え
19 (金)	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 オレンジ 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 (土)	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 キウイフルーツ 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 (日)	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 (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 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 (土)	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 (日)	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

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 (月)	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 (火)	米飯 油麴のみそ汁 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 春菊の和え物 きゅうりの酢の物