

12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 わらびのみそ汁 大根のそぼろ炒め煮 納豆 ふりかけ	米飯 鮭のステーキ白味噌ソース カリフラワーの梅肉和え キウイフルーツ 牛乳	麦飯 野菜スープ 鶏肉とカボチャのクリーム煮 チンゲン菜の煮びだし ふるふるゼリー
2 (火)	米飯 茄子のみそ汁 さわらの焼き魚 オクラの和え物 ふりかけc	米飯 八宝菜 小松菜のクルミ和え みかん 牛乳	麦飯 しじみのみそ汁 揚げ出し豆腐 キャベツの辛子和え 赤カブの甘酢
3 (水)	米飯 にらのみそ汁 エビの中華炒め 温泉卵 味付けのり	米飯 かじきの照り焼き生姜風味 長芋のだし和え りんご 牛乳	麦飯 舞茸のすまし汁 チキンカツ ふろふき大根 春菊のおひたし
4 (木)	米飯 大根のみそ汁 豆腐とカニの旨煮 メカブの酢の物 たいみそ	米飯 ゆで豚 スパサラ キウイフルーツ 牛乳	麦飯 とろろ汁 あじの蒲焼 ひじきの炒り煮 白菜のおひたし
5 (金)	米飯 もやしのみそ汁 炒り豆腐 小松菜のおひたし ふりかけc	米飯 おでん もずくの三倍酢 りんご 牛乳	麦飯 まいたけの味噌汁 豚肉の塩麴焼き ふき炒め煮 さつま芋サラダ
6 (土)	米飯 きぬさやのみそ汁 厚焼玉子焼き 大根の炒め煮 うめびしお	米飯 肉豆腐 白菜の和え物 バナナ 牛乳	麦飯 油あげのみそ汁 ホキのムニエル ほうれん草のおひたし 里芋のくるみ和え
7 (日)	米飯 かいわれのみそ汁 生揚げとかぶのあんかけ煮 ヤーコンの炒め煮 のりつく	米飯 エビと野菜のクリーム煮 小松菜のおひたし みかん 牛乳	麦飯 中華風かき玉スープ カレーの煮魚 さつまいものずんだ和え キャベツのしそ風味

12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 ほうれん草の味噌汁 筑前煮 温泉卵 味付けのり	米飯 あじの塩焼き 白菜の香味和え キウイフルーツ 牛乳	麦飯 山東菜のみそ汁 牛肉のオイスターソース炒め マカロニサラダ 冬瓜のあんかけ
9 (火)	米飯 しいたけのみそ汁 チンゲン菜と玉ねぎのソテー 納豆 味付けのり	米飯 かじきの照り焼き 二色浸し オレンジ 牛乳	麦飯 五目汁 朝鮮焼肉 レタスのサラダ 杏仁豆腐
10 (水)	米飯 きぬさやのみそ汁 トラウトサーモンの焼き魚 ピーナッツ和え ふりかけ	米飯 タンドリーチキン ポテトサラダ りんご 牛乳	麦飯 豆腐のみそ汁 えびたま 茄子の油炒め なめこおろし
11 (木)	米飯 しめじのみそ汁 エビと野菜の煮付 もやしの和えもの たいみそ	米飯 さばの南蛮焼 大根スープ煮 みかん 牛乳	麦飯 めかぶのすまし汁 豆腐のあんかけ 小松菜のにびたし 南瓜サラダ
12 (金)	米飯 白菜のみそ汁 オムレツ 春菊のおひたし ふりかけ	カレーライス オクラの和え物 キウイフルーツ 牛乳	麦飯 舞茸のすまし汁 松風焼き 切干大根の煮付 カリフラワーの甘酢漬け
13 (土)	米飯 さつま芋の味噌汁 卵とじ チンゲン菜のおひたし のりつく	米飯 すき焼き煮風 長芋の梅肉ソース バナナ 牛乳	麦飯 ふのりのみそ汁 ぶりの照り焼き かぶの和え物 引き昆布の煮付
14 (日)	米飯 じゃがいものみそ汁 野菜のカレー炒め さんまの生姜煮 うめびしお	米飯 豚肉の生姜焼き 茄子のおひたし オレンジ 牛乳	麦飯 かぶのみそ汁 エビチリ ぜんまいの煮付 ほうれん草のおひたし

12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 きのこのみそ汁 鶏肉と野菜の炒めもの 小松菜のクルミ和え ふりかけ	米飯 厚揚げのそぼろ味噌あん ひじきのサラダ りんご 牛乳	麦飯 ごぼうのみそ汁 たらちり ジャコピーマン なます
16 (火)	米飯 わらびのみそ汁 大根のそぼろ煮 納豆 味付けのり	米飯 鮭のステーキ白味噌ソース カリフラワーの梅肉和え バナナ 牛乳	麦飯 野菜スープ 鶏肉の照り焼き チンゲン菜の煮びたし ふるふるゼリー
17 (水)	米飯 茄子のみそ汁 さばの塩焼き オクラの和え物 ふりかけc	米飯 八宝菜 小松菜の海苔和え オレンジ 牛乳	麦飯 豆腐のみそ汁 かにクリームコロッケ ブロッコリーのわさび和え 赤カブの甘酢
18 (木)	米飯 にらのみそ汁 エビの中華炒め 温泉卵 味付けのり	米飯 さわらの照り焼き生姜風味 長芋のだし和え りんご 牛乳	麦飯 水菜のすまし汁 ハンバーグ ふろふき大根 春菊のおひたし
19 (金)	米飯 大根のみそ汁 豆腐とカニの旨煮 メカブの酢の物 たいみそ	米飯 ゆで豚 ブロッコリーサラダ みかん 牛乳	麦飯 わかめのみそ汁 カレーのきのこバター焼き ひじきの炒り煮 ほうれん草の和え物
20 (土)	米飯 きぬさやのみそ汁 厚焼玉子焼き 白菜の和え物 ふりかけf	米飯 牛肉とキャベツのオイスターソース炒め 大根の炒め煮 バナナ 牛乳	麦飯 中華風かき玉スープ 鮭のステーキ白味噌ソース 里芋の煮付 小松菜のおひたし
21 (日)	米飯 もやしのみそ汁 炒り豆腐 ほうれん草のえのき茸和え ふりかけc	米飯 おでん もずくの三倍酢 キウイフルーツ 牛乳	麦飯 まいたけの味噌汁 豚肉の生姜焼き ふき炒め煮 レタスのサラダ

12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 かいわれのみそ汁 ミートボールのケチャップ煮 もやしの和えもの うめびしお	米飯 幽庵焼き 冬至南瓜 和菓子 牛乳	麦飯 茄子のみそ汁 鶏肉の梅味噌焼き 白菜の香味和え みかん
23 (火)	米飯 ほうれん草の味噌汁 筑前煮 玉子豆腐 のりつく	米飯 豚肉の味噌煮 白菜の香味和え バナナ 牛乳	麦飯 山東菜のみそ汁 あじの塩焼き マカロニサラダ キャベツのおひたし
24 (水)	米飯 しいたけのみそ汁 チンゲン菜と玉ねぎのソテー 納豆 味付けのり	米飯 かじきの照り焼き お浸し オレンジ 牛乳	麦飯 五目汁 朝鮮焼肉 きんぴらごぼう レタスのサラダ
25 (木)	米飯 しめじのみそ汁 鮭の焼き魚 ほうれん草の海苔和え ふりかけf	ピラフ 鶏肉のオレンジ煮 クリスマスサラダ ブッシュ・ド・ノエル ヨーグルト	麦飯 豆腐のみそ汁 えびたま 茄子おかか煮 みかん
26 (金)	米飯 じゃがいものみそ汁 エビと野菜の煮付 もやしの和えもの ふりかけc	米飯 さばの南蛮焼 大根のスープ煮 キウイフルーツ 牛乳	麦飯 めかぶのすまし汁 豆腐のあんかけ 小松菜の海苔和え 南瓜サラダ
27 (土)	米飯 ほうれん草のみそ汁 オムレツ カリフラワーのごまあえ たいみそ	シーフードカレー キャベツのサラダ りんご 牛乳	麦飯 舞茸のすまし汁 さわらの味噌煮 春菊のおひたし 杏仁豆腐
28 (日)	米飯 みず菜のみそ汁 炒り豆腐 チンゲン菜のおひたし のりつく	米飯 水たき かぶのカニあんかけ バナナ 牛乳	麦飯 ふのりのみそ汁 ぶりの照り焼き ほうれん草のえのき茸和え 長芋の梅肉ソース

12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 わかめのみそ汁 キャベツのソテー 温泉卵 味付けのり	米飯 エビチリ 茄子のおひたし みかん 牛乳	麦飯 カブのみそ汁 豚肉の生姜焼き ぜんまいの煮付 もやしの和え物
30 (火)	米飯 なめこのみそ汁 鶏肉と野菜の炒めもの 小松菜のクルミ和え ふりかけc	米飯 豆腐のそぼろ味噌あん ひじきのサラダ りんご 牛乳	麦飯 ごぼうのみそ汁 たらちり ジャコピーマン オクラのおろし和え
31 (水)	米飯 茄子のみそ汁 野菜の炒め煮 納豆 味付けのり	米飯 五目玉子蒸し キャベツの和え物 キウイフルーツ 牛乳	麦飯 年越しそば ねぎとろのやまかけ 引き昆布の煮付 小松菜のおひたし