



	朝	昼	夜
1 (月)	米飯 玉葱のみそ汁 キャベツの炒め物 温泉卵 味付けのり	米飯 さばの味噌煮 わかめサラダ すいか 牛乳	米飯 ごぼうのみそ汁 豚肉の塩麴焼き ほうれん草のおひたし トマトときゅうりの和え物
2 (火)	米飯 油揚げのみそ汁 ベビーホタテの旨煮 もやしの梅和え ふりかけc	米飯 牛肉とレタスのオイスターソース炒め さつま芋サラダ オレンジ 牛乳	米飯 オクラのすまし汁 鮭のステーキ白味噌ソース おからの炒り煮 青菜のゴマ和え
3 (水)	米飯 水菜のみそ汁 野菜の炒め物 納豆 味付けのり	米飯 豚肉の香味野菜ソース煮込み えのきおろし バナナ 牛乳	米飯 もやしのみそ汁 あじの味噌焼き ブロッコリーサラダ 山東菜のお浸し
4 (木)	米飯 白菜のみそ汁 南瓜のそぼろ煮 オクラおほか和え ふりかけc	米飯 たらのピカタ キャベツの和え物 キウイフルーツ 牛乳	麦飯 めかぶのすまし汁 生揚げの味噌炒め レタスのサラダ フルーツ寒天
5 (金)	米飯 しいたけのみそ汁 たまご焼き ツナと白菜の和えもの たいみそ	米飯 磯辺焼き 里芋の煮付 オレンジ 牛乳	麦飯 ふのりのみそ汁 かにクリームコロッケ ジャコピーマン 水菜のサラダ
6 (土)	米飯 生揚げのみそ汁 かきの重ね蒸し チンゲン菜のおひたし ふりかけc	米飯 親子煮 大根と人参の炒め煮 キウイフルーツ 牛乳	麦飯 にらのみそ汁 赤魚の煮付 ポテトサラダ もずくの三倍酢
7 (日)	米飯 わかめのみそ汁 かぶのそぼろ煮 ブロッコリーの和え物 うめびしお	米飯 酢豚 キャベツのサラダ バナナ 牛乳	麦飯 わらびのみそ汁 カレイの治部煮 小松菜のツナ和え おろし和え

6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 にらのみそ汁 肉じゃが トマトとジャコの和え物 たいみそ	米飯 かじきのきのこバター焼き 白和え オレンジ 牛乳	麦飯 キャベツのみそ汁 かに玉 ひじきの炒り煮 小松菜のからしマヨ和え
9 (火)	米飯 切干大根のみそ汁 ほうれん草のソテー 納豆 味付けのり	カレーライス カリフラワーサラダ キウイフルーツ 牛乳	麦飯 茄子のみそ汁 鮭のステーキ白味噌ソース 五目煮豆 ふるふるゼリー
10 (水)	米飯 小松菜のみそ汁 厚焼玉子焼き 茄子のおひたし のりつく	米飯 ひじきたっぷりバーグ 山東菜のお浸し オレンジ 牛乳	麦飯 高野豆腐のみそ汁 おひょうのムニエル 中華サラダ 南瓜の煮付
11 (木)	米飯 しいたけのみそ汁 オムレツ 小松菜のおひたし ふりかけc	米飯 鶏肉のリンゴソース煮 大根サラダ すいか 牛乳	麦飯 舞茸のすまし汁 さわらの大葉味噌焼き きんぴらごぼう 白菜の辛子和え
12 (金)	米飯 山東菜のみそ汁 筑前煮 春雨サラダ ふりかけc	米飯 回鍋肉 ほうれん草のおひたし オレンジ 牛乳	麦飯 五目汁 ほっけ開き干焼魚 セロリとじゃこの炒め物 オクラのおろし和え
13 (土)	米飯 にらのみそ汁 かぶのそぼろ煮 トマトときゅうりの和え物 ふりかけf	人参ご飯 天ぷら ほうれん草のおひたし 和菓子 牛乳	麦飯 キャベツのみそ汁 スズキのトマトソースかけ ひじきの炒り煮 キウイフルーツ
14 (日)	米飯 きぬさやのみそ汁 トラウトサーモンの焼魚 キャベツのおひたし ふりかけf	米飯 鶏肉のトマトチーズ焼 野菜サラダ バナナ 牛乳	麦飯 キノコのスープ 麻婆豆腐 里芋の煮付 もやしのお浸し

6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 なめこのみそ汁 ひき肉とキャベツの炒め物 さんまの味付け缶 ふりかけc	米飯 田楽豆腐 ほうれん草のおかか和え オレンジ 牛乳	麦飯 茄子のみそ汁 朝鮮焼肉 ブロッコリーサラダ ところ天の冷やし鉢
16 (火)	米飯 わらびのみそ汁 あじの塩焼き 小松菜のわさび和え のりつく	米飯 味付け紅茶豚 引き昆布の煮付 キウイフルーツ 牛乳	麦飯 めかぶの味噌汁 揚げ出し豆腐カニあんかけ きんぴられんこん 野菜サラダ
17 (水)	米飯 油揚げのみそ汁 ベビーホタテの旨煮 もやしの梅和え ふりかけc	米飯 ビーフシチュー ほうれん草のゴマ和え バナナ 牛乳	米飯 かぶのみそ汁 ホキのカレームニエル 冷やし茄子 さつまいもの甘煮
18 (木)	米飯 豆腐のみそ汁 かこの重ね蒸し チンゲン菜の和え物 たいみそ	米飯 鶏肉の照り焼き 大根と人参の煮付 オレンジ 牛乳	麦飯 あさりのみそ汁 赤魚のかす漬け焼き 南瓜サラダ もずくの三倍酢
19 (金)	米飯 ふのりのみそ汁 白菜の炒め物 冷奴 ふりかけf	米飯 あじの梅マヨみそ焼 えのきおろし キウイフルーツ 牛乳	米飯 もやしのみそ汁 豚肉のトマトソースかけ ブロッコリーサラダ 茄子の油炒め
20 (土)	米飯 白菜のみそ汁 南瓜のそぼろ煮 もやしのぼん酢和え うめびしお	米飯 牛肉のソテー レタスのサラダ オレンジ 牛乳	麦飯 めつぱい汁 白身魚の野菜あんかけ キャベツの炒め煮 小松菜のからしまヨ和え
21 (日)	米飯 玉葱のみそ汁 キャベツの炒め物 温泉卵 味付けのり	枝豆ご飯 鮭のホイル焼き 酢味噌和え メロン 乳酸菌飲料	米飯 ごぼうのみそ汁 豚肉のおろしかけ 青梗菜の中華和え ポテトサラダ

6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 わかめのみそ汁 鶏肉と野菜のソテー ほうれん草のおひたし のりつく	米飯 カレイの煮魚 オクラの和え物 すいか 牛乳	麦飯 わらびのみそ汁 豚肉の生姜焼き 切り干し大根のナポリタン風 キャベツのサラダ
23 (火)	米飯 にらのみそ汁 肉じゃが きゅうりの酢の物 ふりかけc	米飯 たらのキノコバター焼き 白和え キウイフルーツ 牛乳	麦飯 キャベツのみそ汁 卵焼きのカニあんかけ ひじきの炒り煮 ブロッコリーのわさび和え
24 (水)	米飯 切干大根のみそ汁 青菜のソテー 納豆 味付けのり	ハヤシライス カリフラワーサラダ バナナ 牛乳	麦飯 かき玉汁 鮭のムニエル 引き昆布の煮付 杏仁豆腐
25 (木)	米飯 白菜のみそ汁 目玉焼き 小松菜のおひたし うめびしお	米飯 鶏肉の生姜焼き 大根のナムル オレンジ 牛乳	麦飯 舞茸のすまし汁 さわらの若草焼 きんぴらごぼう 里芋のくるみ和え
26 (金)	米飯 山東菜のみそ汁 筑前煮 春雨サラダ ふりかけf	米飯 豚肉とキャベツのカレー炒め ほうれん草のおひたし キウイフルーツ 牛乳	麦飯 けんちん汁 あじの味噌焼き セロリとじゃこの炒め物 長芋のだし和え
27 (土)	米飯 きぬさやのみそ汁 トラウトサーモンの焼魚 キャベツのおひたし たいみそ	米飯 鶏肉のトマト煮 野菜サラダ オレンジ 牛乳	麦飯 春雨と麩の清汁 麻婆豆腐 里芋の煮付 青梗菜の海苔和え
28 (日)	米飯 みず菜のみそ汁 厚焼玉子焼き 茄子のおひたし のりつく	米飯 煮込みハンバーグ 小松菜の和え物 バナナ 牛乳	麦飯 高野豆腐のみそ汁 カレイの治部煮 キャベツの和え物 南瓜の煮付

6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 じゃがいものみそ汁 ひき肉とキャベツの炒め物 さんまの味付け缶 ふりかけc	米飯 かに玉 ほうれん草の胡麻和え オレンジ 牛乳	麦飯 茄子のみそ汁 シャンピニオン焼肉 切干大根の煮付 ところ天の冷やし鉢
30 (火)	米飯 わらびのみそ汁 あじの塩焼き 長いもと塩昆布の梅肉和え のりつく	米飯 冷しゃぶのネギソース 五目煮豆 キウイフルーツ 牛乳	麦飯 めかぶの味噌汁 揚げ出し豆腐 小松菜のわさび和え 野菜サラダ