

8月 にじの家 週間献立表

看護小規模多機能型居宅介護



	朝	昼	夜
1 (土)	米飯 玉葱のみそ汁 エビと野菜の煮付 山東菜のお浸し ふりかけ	米飯 さばの七味焼 タタキ胡瓜の酢醤油 バナナ 牛乳	麦飯 にらたまのみそ汁 豚肉のおろし煮 春雨サラダ 小松菜のおひたし
2 (日)	米飯 大根のみそ汁 豆腐チャンプル キャベツのゴマ和え ふりかけ	米飯 オムレツナポリタン風 チンゲン菜のお浸し キウイフルーツ 牛乳	麦飯 なめこのみそ汁 赤魚の西京焼き さつま芋サラダ もずくの三倍酢
3 (月)	米飯 白菜のみそ汁 夕顔の煮物 おろし和え たいみそ	米飯 豚肉の塩麹焼き 小松菜の海苔和え オレンジ 牛乳	麦飯 中華風かき玉スープ ひじきたっぷりバーグ 茄子の油炒め ほうれん草のえのき茸和え
4 (火)	米飯 ふのりのみそ汁 さつま揚げと野菜のソテー 玉子豆腐 味付けのり	米飯 鶏肉の照り焼き 白和え バナナ 牛乳	麦飯 茄子のみそ汁 さばの味噌煮 ブロッコリーのわさび和え ミモザサラダ
5 (水)	米飯 じゃがいものみそ汁 鮭の焼き魚 キャベツのお浸し ふりかけ	米飯 麻婆豆腐 夕顔の油炒め煮 キウイフルーツ 牛乳	麦飯 きのこの中華スープ 磯辺焼き ひじきの炒り煮 白菜和え物
6 (木)	米飯 にらのみそ汁 肉じゃが 納豆 味付けのり	米飯 ほっけの焼き魚 さつまいものレモン煮 オレンジ 牛乳	麦飯 白菜のみそ汁 鶏肉の梅味噌焼き 小松菜のシーチキン和え なめこおろし
7 (金)	米飯 切干大根のみそ汁 ネギ入り玉子焼き 野菜サラダ のりつく	米飯 八宝菜 オクラのだし和え バナナ 牛乳	麦飯 厚揚げのみそ汁 カレイのグリーンソースかけ 茄子の温野菜サラダ 里芋のくるみ和え

8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 なめこのみそ汁 白菜の中華炒め 温泉卵 味付けのり	米飯 ぶりのマスタード焼き 春雨の和え物 すいか 牛乳	麦飯 コンソメスープ エビフライ 山東菜のお浸し 杏仁豆腐
9 (日)	米飯 もやしのみそ汁 ゴーヤチャンプル 千切りとろろ ふりかけc	米飯 白身魚のホワイトソースかけ ほうれん草の海苔和え バナナ 牛乳	麦飯 めかぶのすまし汁 鶏肉の薬味煮 きんぴらごぼう 茄子と胡瓜の酢の物
10 (月)	米飯 山東菜のみそ汁 さばの塩焼き キャベツの胡麻和え うめびしお	米飯 田楽豆腐 温野菜サラダ オレンジ 牛乳	麦飯 豚汁 吹寄玉子蒸し 蓮根のきんぴら トマトサラダ
11 (火)	米飯 ふのりのみそ汁 ベビーホタテの旨煮 小松菜のツナマヨ和え ふりかけc	夏野菜加- ゆで卵のサラダ すいか 牛乳	麦飯 かぶのみそ汁 かじきの照り焼き生姜風味 切干大根の煮付 フルーツ寒天
12 (水)	米飯 モロヘイヤのみそ汁 信田巻の煮物 青梗菜の中華和え ふりかけc	米飯 レモン醤油焼魚・カレイ ふろふき大根 バナナ 牛乳	麦飯 コーンチャウダー ハンバーグ キャベツの和え物 トコロ天の冷やし鉢
13 (木)	米飯 小松菜のみそ汁 卵とじ もやしの和えもの ふりかけ	赤飯 天ぷら 蒸し茄子の酢醤油 和菓子 ゆめヨーグルト	麦飯 みょうがのみそ汁 サワラの香味焼き ほうれん草の海苔和え オレンジ
14 (金)	米飯 しいたけのみそ汁 大根のそぼろ煮 納豆 味付けのり	米飯 牛肉とレタスのオイスターソース炒め 冬瓜の煮物 キウイフルーツ 牛乳	麦飯 キャベツのみそ汁 たらのトマトソースかけ スパサラ ゴーやいため

8月 にじの家 週間献立表

看護小規模多機能型居宅介護



	朝	昼	夜
15 (土)	米飯 もやしのみそ汁 かにの重ね蒸し ささみとキャベツの和えもの たいみそ	米飯 幽庵焼き ほうれん草のナムル バナナ 牛乳	麦飯 豆腐のみそ汁 エビチリ さつまいものレモン煮 トマトときゅうりの和え物
16 (日)	米飯 白菜のみそ汁 野菜とツナの炒め物 温泉卵 味付けのり	米飯 豆腐おろしバーグ 山菜の炒り煮 オレンジ 牛乳	麦飯 南瓜の味噌汁 かれいのきのこバター焼き 引き昆布の煮付 青菜のクルミ和え
17 (月)	米飯 玉葱のみそ汁 エビと野菜の煮付 山東菜のお浸し ふりかけc	米飯 たらの朝鮮焼 南瓜サラダ すいか 牛乳	麦飯 わらびのみそ汁 豚肉の生姜焼き 春雨の和え物 白菜のおひたし
18 (火)	米飯 大根のみそ汁 炒り豆腐 キャベツのゴマ和え たいみそ	米飯 かに玉 チンゲン菜の炒め物 バナナ 牛乳	麦飯 みょうがのすまし汁 赤魚の照焼き ポテトサラダ フルーツ寒天
19 (水)	米飯 厚あげのみそ汁 冬瓜の煮物 おろし和え ふりかけ	米飯 豚肉の塩麴焼き 小松菜の海苔和え キウイフルーツ 牛乳	麦飯 中華風かき玉スープ ひじきたっぷりバーグ 茄子の油炒め おひたし
20 (木)	米飯 きぬさやのみそ汁 卵焼き さつま揚げと野菜の煮物 ふりかけf	米飯 鶏肉の照り焼き 白和え すいか 牛乳	麦飯 茄子のすまし汁 さばの味噌煮 ブロッコリーのわさび和え レタスサラダ
21 (金)	米飯 じゃがいものみそ汁 鮭の焼き魚 ほうれん草のマヨネーズ和え ふりかけc	米飯 えびたま なすの油炒め オレンジ 牛乳	麦飯 きのこの中華スープ 磯辺焼き ひじきの炒り煮 あっさりキムチ

8月 にじの家 週間献立表



	朝	昼	夜
22 (土)	米飯 にらのみそ汁 肉じゃが 納豆 味付けのり	米飯 鶏肉の梅味噌焼き 冬瓜のあんかけ ぶどう 牛乳	麦飯 白菜のみそ汁 ほっけの焼き魚 青菜のゴマ和え 中華サラダ
23 (日)	米飯 切干大根のみそ汁 玉子焼き 野菜サラダ のりつく	米飯 鮭のみそバター焼き オクラのだし和え キウイフルーツ 牛乳	麦飯 ふのりのみそ汁 牛カルビ野菜炒め 茄子の温野菜サラダ 里芋のずんだ和え
24 (月)	米飯 山東菜のみそ汁 さばの塩焼き 青菜とイカのわさび和え うめびしお	米飯 田楽豆腐 トマトサラダ オレンジ 牛乳	麦飯 豚汁 吹寄玉子蒸し 長いもと塩昆布の梅肉和え ブロッコリーサラダ
25 (火)	米飯 もやしのみそ汁 ゴーヤチャンプル おろし和え ふりかけc	米飯 棒棒鶏 ほうれん草の海苔和え バナナ 牛乳	麦飯 にらのみそ汁 カレイのホワイトソースかけ きんぴらごぼう 茄子のおひたし
26 (水)	米飯 なめこのみそ汁 白菜の中華炒め 温泉卵 味付けのり	米飯 鯖のマスタード焼き 夏野菜のオカカサラダ キウイフルーツ 牛乳	麦飯 野菜スープ 鶏肉のからあげ 山東菜のお浸し 杏仁豆腐
27 (木)	米飯 ふのりのみそ汁 ベビーホタテの旨煮 小松菜のツナマヨ和え ふりかけc	カレーライス ブロッコリーのおかか和え オレンジ 牛乳	麦飯 めかぶのすまし汁 かじきの照り焼き生姜風味 切干大根の煮付 白菜のおひたし
28 (金)	米飯 モロヘイヤのみそ汁 いなりと野菜の煮物 キャベツの中華和え ふりかけc	米飯 レモン醤油焼魚 チンゲン菜のおひたし バナナ 牛乳	麦飯 コーンチャウダー ハンバーグ 小松菜の和え物 トロ天の冷やし鉢

8月 にじの家 週間献立表



	朝	昼	夜
29 (土)	米飯 小松菜のみそ汁 卵とじ もやしの和えもの たいみそ	米飯 豚肉の生姜焼き 蒸し茄子の酢醤油 オレンジ 牛乳	麦飯 みょうがのすまし汁 麻婆豆腐 山菜の炒り煮 ほうれん草の海苔和え
30 (日)	米飯 しいたけのみそ汁 大根のかにあんかけ 納豆 味付けのり	米飯 牛肉と青梗菜のオイスターソース炒め 夕顔の煮物 バナナ 牛乳	麦飯 キャベツのみそ汁 アジのトマトソースかけ スパサラ ゴーヤいため
31 (月)	米飯 もやしのみそ汁 豚肉と野菜の炒め物 えのきおろし たいみそ	米飯 鮭の黄金焼き ほうれん草のナムル キウイフルーツ 牛乳	麦飯 豆腐のみそ汁 親子煮 さつま芋サラダ トマトときゅうりの和え物