

伊丹ケアハートガーデン 週間メニュー表

		日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	4	5
朝食	パン食			レーズンパン 鶏と野菜の洋風煮 フルーツ 飲み物	クリームエスカルゴ ウインナーソテー フルーツ 飲み物	食パン 野菜とえびのコンソメ煮 フルーツ 飲み物	黒糖食パン 南瓜のソテー フルーツ 飲み物	ロールパン ウインナーソテー フルーツ 飲み物
				I3k1 - 409kcal 食塩 1.1g	I3k1 - 491kcal 食塩 1.5g	I3k1 - 404kcal 食塩 1.8g	I3k1 - 402kcal 食塩 1.5g	I3k1 - 533kcal 食塩 1.5g
	ご飯食			ひじき雑炊 味噌汁 フルーツ 飲み物	ごはん ウインナーソテー 味噌汁 フルーツ 飲み物	ごはん 豆腐の含め煮 味噌汁 フルーツ 飲み物	ごはん さばの塩焼き 味噌汁 フルーツ 飲み物	きのご雑炊 味噌汁 フルーツ 飲み物
				I3k1 - 380kcal 食塩 1.8g	I3k1 - 517kcal 食塩 1.2g	I3k1 - 464kcal 食塩 1.8g	I3k1 - 529kcal 食塩 1.6g	I3k1 - 363kcal 食塩 1.9g
昼食				わかめごはん 柚子塩ラーメン シューマイ もやし中華和え	ごはん 鶏のおろし煮 茄子田楽 キャベツのゆかり和え 清汁	ごはん たら唐揚げ 冬瓜のそぼろ煮 チンゲン菜のお浸し 味噌汁	ごはん 豚肉のスタミナ炒め こんにゃくの炒り煮 菊菜のごま和え 味噌汁	ごはん チキンカツ 炒り豆腐 わかめ酢 味噌汁
				I3k1 - 531kcal 食塩 5.3g	I3k1 - 576kcal 食塩 3.2g	I3k1 - 485kcal 食塩 3g	I3k1 - 484kcal 食塩 3.6g	I3k1 - 571kcal 食塩 3.2g
夕食				ごはん 肉団子と白菜の煮物 玉子豆腐 インゲンのおかか和え 味噌汁	焼き鯖そぼろ丼 厚揚げの生姜あんかけ おろし和え 味噌汁	ごはん 豚肉の柳川煮 白菜のボン酢和え ビーフンソテー 味噌汁	ごはん 鶏の照り焼き 里芋のとも和え ナムル スープ	ごはん カレイの若草焼き 切干大根煮 ブロッコリーのおかか和え 味噌汁
				I3k1 - 514kcal 食塩 3.4g	I3k1 - 548kcal 食塩 2.3g	I3k1 - 579kcal 食塩 3.4g	I3k1 - 501kcal 食塩 2.2g	I3k1 - 480kcal 食塩 3.2g
3時				ブッセ	いちごゼリー	ドームケーキ（こしあん）	桃ゼリー	パウンドケーキ
				I3k1 - 98kcal 食塩 0.1g	I3k1 - 91kcal 食塩 0.1g	I3k1 - 114kcal 食塩 0.2g	I3k1 - 59kcal 食塩 0g	I3k1 - 80kcal 食塩 0.1g
パン食合計				I3k1 - 1552kcal 食塩 9.9g	I3k1 - 1706kcal 食塩 7.1g	I3k1 - 1582kcal 食塩 8.4g	I3k1 - 1446kcal 食塩 7.3g	I3k1 - 1664kcal 食塩 8g
ご飯食合計				I3k1 - 1523kcal 食塩 10.6g	I3k1 - 1732kcal 食塩 6.8g	I3k1 - 1642kcal 食塩 8.4g	I3k1 - 1573kcal 食塩 7.4g	I3k1 - 1494kcal 食塩 8.4g

⇒朝食メニュー パン食・ご飯食交互の選択の方の色です。

*都合により、献立を変更することがございます。

伊丹ケアハートガーデン 週間メニュー表

		日	月	火	水	木	金	土
		6	7	8	9	10	11	12
朝食	パン食	食パン 野菜入りスクランブルエッグ フルーツ 飲み物	山型パン ホウレン草とベーコンのソテー フルーツ 飲み物	クリームエスカルゴ 鶏と野菜の洋風煮 フルーツ 飲み物	レーズンパン ウインナーソテー フルーツ 飲み物	食パン 野菜とえびのコンソメ煮 フルーツ 飲み物	黒糖食パン 南瓜のソテー フルーツ 飲み物	ロールパン ウインナーソテー フルーツ 飲み物
		1384kcal - 473kcal 食塩 1.5g	1384kcal - 344kcal 食塩 1.1g	1384kcal - 399kcal 食塩 0.9g	1384kcal - 457kcal 食塩 1.3g	1384kcal - 399kcal 食塩 1.8g	1384kcal - 399kcal 食塩 1.5g	1384kcal - 525kcal 食塩 1.5g
	ご飯食	ごはん 野菜入りスクランブルエッグ 味噌汁 フルーツ 飲み物	ごはん ホウレン草とベーコンのソテー 味噌汁 フルーツ 飲み物	ひじき雑炊 味噌汁 フルーツ 飲み物	ごはん ウインナーソテー 味噌汁 フルーツ 飲み物	ごはん 豆腐の含め煮 味噌汁 フルーツ 飲み物	ごはん 鮭の塩焼き 味噌汁 フルーツ 飲み物	きのご雑炊 味噌汁 フルーツ 飲み物
		1384kcal - 519kcal 食塩 1.9g	1384kcal - 460kcal 食塩 1.7g	1384kcal - 380kcal 食塩 1.8g	1384kcal - 529kcal 食塩 1.8g	1384kcal - 459kcal 食塩 1.8g	1384kcal - 451kcal 食塩 1.4g	1384kcal - 355kcal 食塩 1.9g
	昼食	ハヤシライス 野菜サラダ イチゴヨーグルト	～七タ～ 生姜ごはん 七タそうめん キスの天ぷら梅肉ソース 長芋のおかか和え	ごはん 豚しゃぶ オクラのおろし和え ツナ洋風炒め煮 赤だし	ごはん 鶏のネギ味噌焼き 冬瓜の枝豆あんかけ 小松菜の辛子和え 清汁	しめじご飯 冷やしわかき揚げそば 白菜の酢の物 金時豆佃煮	ごはん タンドリーチキン ひじき煮 ポテトサラダ 味噌汁	ごはん はもの天ぷら 五目大豆煮 白菜のゆかり和え 味噌汁
		1384kcal - 548kcal 食塩 3.9g	1384kcal - 431kcal 食塩 5.3g	1384kcal - 519kcal 食塩 3.3g	1384kcal - 459kcal 食塩 2.9g	1384kcal - 490kcal 食塩 3.8g	1384kcal - 598kcal 食塩 3.5g	1384kcal - 498kcal 食塩 4g
夕食	ごはん 鯖の照り焼き 南瓜のそぼろ煮 きゅうりのもろみ和え かきたま汁	ごはん チキンピカタ チンゲン菜の煮浸し 冷奴 味噌汁	ごはん 手作り肉団子の煮込み 南瓜のソテー マカロニサラダ 味噌汁	ごはん 豆腐ステーキの海鮮あんかけ 茄子のお浸し ひじきの酢の物 味噌汁	ごはん 棒々鶏 長いもの白煮 青菜の湯葉和え 味噌汁	ごはん 鯖の生姜煮 里芋のごま田楽 春雨酢 清汁	ごはん 豚と大根のさっぱり煮 豆腐のカニ風味あんかけ 小松菜のお浸し 味噌汁	
	1384kcal - 517kcal 食塩 2.3g	1384kcal - 508kcal 食塩 3.3g	1384kcal - 556kcal 食塩 3.5g	1384kcal - 625kcal 食塩 3.1g	1384kcal - 422kcal 食塩 3.1g	1384kcal - 622kcal 食塩 2.6g	1384kcal - 468kcal 食塩 3.1g	
3時	デザート(ババロア)	しっとりまんじゅう	水まんじゅう	ぶどうゼリー	抹茶どら焼き	カステラ	コーヒーゼリー	
	1384kcal - 89kcal 食塩 0g	1384kcal - 106kcal 食塩 0.2g	1384kcal - 86kcal 食塩 0g	1384kcal - 91kcal 食塩 0.1g	1384kcal - 102kcal 食塩 0.1g	1384kcal - 110kcal 食塩 0.1g	1384kcal - 91kcal 食塩 0.1g	
パン食合計		1384kcal - 1627kcal 食塩 7.7g	1384kcal - 1389kcal 食塩 9.9g	1384kcal - 1560kcal 食塩 7.7g	1384kcal - 1632kcal 食塩 7.4g	1384kcal - 1413kcal 食塩 8.8g	1384kcal - 1729kcal 食塩 7.7g	1384kcal - 1582kcal 食塩 8.7g
ご飯食合計		1384kcal - 1673kcal 食塩 8.1g	1384kcal - 1505kcal 食塩 10.5g	1384kcal - 1541kcal 食塩 8.6g	1384kcal - 1704kcal 食塩 7.9g	1384kcal - 1473kcal 食塩 8.8g	1384kcal - 1781kcal 食塩 7.6g	1384kcal - 1412kcal 食塩 9.1g

⇒朝食メニュー パン食・ご飯食交互の選択の方の色です。

*都合により、献立を変更することがございます。

伊丹ケアハートガーデン 週間メニュー表

		日	月	火	水	木	金	土
		13	14	15	16	17	18	19
朝食	パン食	食パン 野菜とウインナーのソテー フルーツ 飲み物	クリームエスカルゴ ホウレン草のスクランブルエッグ フルーツ(パイン) 飲み物	レーズンパン ミートボール フルーツ(黄桃) 飲み物	食パン ポトフ フルーツ 飲み物	黒糖食パン 野菜入りスクランブルエッグ フルーツ 飲み物	ロールパン 南瓜のソテー フルーツ 飲み物	山型パン 野菜とえびのコンソメ煮 フルーツ 飲み物
		13kcal - 442kcal 食塩 1.7g	13kcal - 427kcal 食塩 0.9g	13kcal - 415kcal 食塩 1.8g	13kcal - 454kcal 食塩 2.3g	13kcal - 358kcal 食塩 1.2g	13kcal - 493kcal 食塩 1.5g	13kcal - 327kcal 食塩 1.5g
	ご飯食	ごはん 野菜とウインナーのソテー 味噌汁 フルーツ 飲み物	ごはん ホウレン草のスクランブルエッグ 味噌汁 フルーツ 飲み物	カニ風味雑炊 味噌汁 フルーツ 飲み物	ごはん 出し巻き玉子 具だくさん汁 フルーツ 飲み物	ごはん 野菜入りスクランブルエッグ 味噌汁 フルーツ 飲み物	ごはん 鮭の塩焼き 味噌汁 フルーツ 飲み物	あおさ雑炊 味噌汁 フルーツ 飲み物
		13kcal - 483kcal 食塩 2g	13kcal - 513kcal 食塩 1.7g	13kcal - 377kcal 食塩 2.2g	13kcal - 463kcal 食塩 1.7g	13kcal - 451kcal 食塩 1.5g	13kcal - 454kcal 食塩 1.4g	13kcal - 369kcal 食塩 2g
昼食	ちらし寿司 玉子豆腐 若竹煮 赤だし	ごはん 鶏肉のレモン醤油焼き チンゲン菜の酢味噌和え 金平ごぼう かきたま汁	梅ひじきごはん おろしぶっかけうどん 里芋の胡麻味噌煮 青菜の辛子和え	ごはん 豚肉の生姜炒め 冷奴 小松菜の錦糸和え 味噌汁	カレーライス 野菜サラダ フルーツポンチ 漬物	ごはん 豚肉のトマト煮込み ハムとピーマンのソテー 豆サラダ スープ	ごはん 鯖の粕漬け焼き 大根のピリ辛炒り煮 ちんげん菜のしらす和え 赤だし	
	13kcal - 517kcal 食塩 4.8g	13kcal - 504kcal 食塩 3.1g	13kcal - 475kcal 食塩 5.2g	13kcal - 494kcal 食塩 3.3g	13kcal - 654kcal 食塩 3.2g	13kcal - 596kcal 食塩 2.2g	13kcal - 510kcal 食塩 2.7g	
夕食	ごはん 照り焼き豆腐ハンバーグ 竹輪の磯風味炒り煮 生姜和え 味噌汁	ごはん 白身魚のパン粉焼き 茄子の煮浸し 春雨サラダ 味噌汁	ごはん 豚じゃが れんこん土佐煮 ピーマンの塩昆布和え 味噌汁	ごはん アジフライ&コロケ ジャーマンポテト 小松菜の胡麻和え かきたま汁	ごはん 鶏と野菜の豆乳煮 高野の玉子とじ 大根サラダ 清汁	ごはん ぶりの幽庵焼き 白菜の煮浸し なめこおろし 味噌汁	ごはん 千草焼き 五目大豆煮 キャベツのゆかり和え 味噌汁	
	13kcal - 455kcal 食塩 3.8g	13kcal - 597kcal 食塩 3.8g	13kcal - 552kcal 食塩 3.8g	13kcal - 641kcal 食塩 2.7g	13kcal - 508kcal 食塩 2.6g	13kcal - 488kcal 食塩 3.4g	13kcal - 584kcal 食塩 4g	
3時	ババロア	抹茶ゼリー	たい焼きクリーム	ぶどうゼリー	どらやき	レモンケーキ	バームクーヘン	
	13kcal - 89kcal 食塩 0g	13kcal - 71kcal 食塩 0g	13kcal - 132kcal 食塩 0.1g	13kcal - 91kcal 食塩 0.1g	13kcal - 117kcal 食塩 0.2g	13kcal - 54kcal 食塩 0.1g	13kcal - 89kcal 食塩 0.1g	
パン食合計		13kcal - 1503kcal 食塩 10.3g	13kcal - 1599kcal 食塩 7.8g	13kcal - 1574kcal 食塩 10.9g	13kcal - 1680kcal 食塩 8.4g	13kcal - 1637kcal 食塩 7.2g	13kcal - 1631kcal 食塩 7.2g	13kcal - 1510kcal 食塩 8.3g
ご飯食合計		13kcal - 1544kcal 食塩 10.6g	13kcal - 1685kcal 食塩 8.6g	13kcal - 1536kcal 食塩 11.3g	13kcal - 1689kcal 食塩 7.8g	13kcal - 1730kcal 食塩 7.5g	13kcal - 1592kcal 食塩 7.1g	13kcal - 1552kcal 食塩 8.8g

⇒朝食メニュー パン食・ご飯食交互の選択の方の色です。

*都合により、献立を変更することがございます。

伊丹ケアハートガーデン 週間メニュー表

		日	月	火	水	木	金	土
		20	21	22	23	24	25	26
朝食	パン食	レーズンパン ウインナーと野菜のトマト煮 フルーツ 飲み物	食パン 鶏と野菜の洋風煮 フルーツ 飲み物	山型パン ベーコンスクランブルエッグ フルーツ 飲み物	クリームエスカルゴ ミートボール フルーツ 飲み物	食パン ウインナーソテー フルーツ 飲み物	ロールパン キャベツと玉子のソテー フルーツ 飲み物	黒糖食パン ポトフ フルーツ 飲み物
		1384kcal - 412kcal 食塩 1.4g	1384kcal - 442kcal 食塩 1.4g	1384kcal - 391kcal 食塩 1.3g	1384kcal - 390kcal 食塩 1.4g	1384kcal - 487kcal 食塩 1.6g	1384kcal - 521kcal 食塩 1.7g	1384kcal - 401kcal 食塩 2.2g
	ご飯食	ごはん 里芋の煮物 味噌汁 フルーツ 飲み物	ごはん 鯖の塩焼き 味噌汁 フルーツ 飲み物	きのこ雑炊 味噌汁 フルーツ 飲み物	ごはん 鯖の塩焼き 味噌汁 フルーツ 飲み物	ごはん ウインナーソテー 味噌汁 フルーツ 飲み物	ごはん キャベツと玉子のソテー 味噌汁 フルーツ 飲み物	玉子雑炊 味噌汁 フルーツ 飲み物
		1384kcal - 437kcal 食塩 1.8g	1384kcal - 546kcal 食塩 1.4g	1384kcal - 361kcal 食塩 1.7g	1384kcal - 480kcal 食塩 1.4g	1384kcal - 550kcal 食塩 5.3g	1384kcal - 534kcal 食塩 2g	1384kcal - 402kcal 食塩 1.9g
		ごはん 鶏の醤油マヨ焼き 厚揚げ生姜あんかけ 菊菜のおかか和え 味噌汁	ごはん ミックスフライ 南瓜煮 大根の海草サラダ 味噌汁	菜飯 冷やし中華 冬瓜のエビあんかけ シューマイ	ごはん 白身魚の茸あんかけ きゅうりの酢の物 玉子豆腐 味噌汁	ごはん カツとじ レンコン金平 小松菜の辛子和え 味噌汁	ごはん 鶏肉のから揚げ 炊き合わせ 胡麻和え 味噌汁	ごはん カレイの天ぷら じゃが芋そぼろ煮 白菜のポン酢和え 赤だし
1384kcal - 535kcal 食塩 3g	1384kcal - 551kcal 食塩 3.5g	1384kcal - 503kcal 食塩 4.4g	1384kcal - 439kcal 食塩 3.2g	1384kcal - 588kcal 食塩 3.9g	1384kcal - 482kcal 食塩 3g	1384kcal - 536kcal 食塩 4g		
夕食	ごはん ぶりの照り焼き ひじき煮 ポテトサラダ 清汁	ごはん カレイの煮付け ごぼう天の煮物 ほうれん草の胡麻和え 味噌汁	ごはん 豚肉の味噌炒め おろし冷奴 チンゲン菜の煮浸し 清汁	ごはん 豚じゃが 高野の玉子とじ ブロッコリーのおかか和え 味噌汁	ごはん 鶏肉の山椒焼き 茄子の煮物 春雨酢 味噌汁	ごはん 鯖の味噌煮 切干大根煮 きゅうりの塩昆布和え 清汁	木の葉丼 冬瓜の煮物 三色和え 味噌汁	
	1384kcal - 560kcal 食塩 2.4g	1384kcal - 447kcal 食塩 4.2g	1384kcal - 464kcal 食塩 2.7g	1384kcal - 559kcal 食塩 3.5g	1384kcal - 607kcal 食塩 3.2g	1384kcal - 517kcal 食塩 2.9g	1384kcal - 530kcal 食塩 3.4g	
3時	たい焼き	バナババア(オレンジソース)	ぶどうゼリー	わらびもち	しっとりまんじゅう(黒糖)	人形焼き	ブッセ(チョコ)	
	1384kcal - 96kcal 食塩 0.2g	1384kcal - 90kcal 食塩 0g	1384kcal - 91kcal 食塩 0.1g	1384kcal - 102kcal 食塩 0g	1384kcal - 106kcal 食塩 0.2g	1384kcal - 108kcal 食塩 0.1g	1384kcal - 98kcal 食塩 0g	
パン食合計	1384kcal - 1603kcal 食塩 7g	1384kcal - 1530kcal 食塩 9.1g	1384kcal - 1449kcal 食塩 8.5g	1384kcal - 1490kcal 食塩 8.1g	1384kcal - 1788kcal 食塩 8.9g	1384kcal - 1628kcal 食塩 7.7g	1384kcal - 1565kcal 食塩 9.6g	
ご飯食合計	1384kcal - 1628kcal 食塩 7.4g	1384kcal - 1634kcal 食塩 9.1g	1384kcal - 1419kcal 食塩 8.9g	1384kcal - 1580kcal 食塩 8.1g	1384kcal - 1851kcal 食塩 12.6g	1384kcal - 1641kcal 食塩 8g	1384kcal - 1566kcal 食塩 9.3g	

⇒朝食メニュー パン食・ご飯食交互の選択の方の色です。

*都合により、献立を変更することがございます。

伊丹ケアハートガーデン 週間メニュー表

		日	月	火	水	木	金	土
		27	28	29	30	31		
朝食	パン食	食パン ホウレン草のスクランブルエッグ フルーツ 飲み物 136kcal 食塩 1.4g	黒糖パン ウインナーソーテ フルーツ 飲み物 136kcal 食塩 1.8g	山型パン ミートボール フルーツ 飲み物 136kcal 食塩 1.8g	レーズンパン ウインナーソーテ フルーツ 飲み物 136kcal 食塩 1.4g	食パン オムレツ フルーツ 飲み物 136kcal 食塩 1.7g		
		ごはん ホウレン草のスクランブルエッグ 味噌汁 フルーツ 飲み物 136kcal 食塩 1.7g	ごはん ウインナーソーテ 味噌汁 フルーツ 飲み物 136kcal 食塩 2.1g	カニ風味雑炊 味噌汁 フルーツ 飲み物 136kcal 食塩 2.2g	ごはん 豆腐の生姜あんかけ 味噌汁 フルーツ 飲み物 136kcal 食塩 1.7g	ごはん 出し巻き玉子 具だくさん汁 フルーツ 飲み物 136kcal 食塩 1.1g		
	ご飯食							
昼食		ゆかりごはん ごまだれサラダうどん 豆腐のカニあんかけ 青菜のナムル 136kcal 食塩 5.3g	木の葉丼 なめたけ奴 金平ごぼう 赤だし 136kcal 食塩 4.4g	ごはん 八宝菜 肉団子 春雨酢 スープ 136kcal 食塩 3.5g	ごはん チキンソーテ・夏野菜ソース 南瓜サラダ マカロニナポリタン スープ 136kcal 食塩 3.1g	～土用の丑～ うなぎ丼 酢の物 清汁 136kcal 食塩 2.7g		
夕食		ごはん 鶏の胡麻味噌焼き 炊き合わせ 梅肉和え 清汁 136kcal 食塩 4.4g	ごはん ゆで豚のおろしポン酢 厚揚げの香味ソース ゆかり和え 味噌汁 136kcal 食塩 3.1g	ごはん 松風焼 じゃが芋の煮物 小松菜のおかか和え 清汁 136kcal 食塩 3.2g	ごはん 麻婆茄子 シューマイ ナムル スープ 136kcal 食塩 3.9g	ごはん カレイの煮付け 高野豆腐の含め煮 海草サラダ 味噌汁 136kcal 食塩 3.8g		
3時		バターケーキ 136kcal 食塩 0.1g	プリン 136kcal 食塩 0.3g	ドームケーキ 136kcal 食塩 0.2g	どら焼き 136kcal 食塩 0.2g	デザート(ババロア) 136kcal 食塩 0.1g		
パン食合計		136kcal 食塩 11.2g	136kcal 食塩 9.6g	136kcal 食塩 8.7g	136kcal 食塩 8.6g	136kcal 食塩 8.3g		
ご飯食合計		136kcal 食塩 11.5g	136kcal 食塩 9.9g	136kcal 食塩 9.1g	136kcal 食塩 8.9g	136kcal 食塩 7.7g		

⇒朝食メニュー パン食・ご飯食交互の選択の方の色です。

*都合により、献立を変更することがございます。