



2月 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
朝食	パン食					ミニ山シュガー ウイナーソーテー フルーツ 飲み物	ロールパン ベーコンスクランブルエッグ フルーツ 飲み物	ミニツイストパン ポトフ フルーツ(黄桃) 飲み物
	ご飯食					ごはん ウイナーソーテー けんちん汁 フルーツ 飲み物	ごはん ベーコンスクランブルエッグ 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
昼食						ごはん 豚肉の焼き肉炒め キャベツのさっと煮 マカロニサラダ スープ	ごはん チキンカツ 炒り豆腐 菜の花のお浸し 味噌汁 味噌汁	節分 恵方巻き(5/8本) 炊き合わせ 茶碗蒸し 赤だし 福豆(玉子ボーロ)
						1761kcal 食塩 8.2g	1676kcal 食塩 8.5g	1573kcal 食塩 10.5g
夕食						麻婆丼 冬瓜の湯葉あんかけ インゲンのごま和え 清汁	ごはん カレイの香味ソース 里芋のそぼろ煮 菊菜のお浸し 味噌汁	ごはん 鮭の粕漬け焼き 茄子の焼き浸し ブロッコリーのボン酢和え 味噌汁
						1761kcal 食塩 8.2g	1676kcal 食塩 8.5g	1573kcal 食塩 10.5g
3時						デザート(ハバロア)	もみじまんじゅう	厄除けまんじゅう
						102kcal 食塩 0.1g	107kcal 食塩 0.1g	119kcal 食塩 0g
パン食合計						1726kcal 食塩 8.5g	1692kcal 食塩 8.2g	1638kcal 食塩 10.4g
ご飯食合計						1761kcal 食塩 8.2g	1676kcal 食塩 8.5g	1573kcal 食塩 10.5g

⇒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。



2月 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
		4	5	6	7	8	9	10
朝食	パン食	山型パン 野菜入りスクランブルエッグ フルーツ 飲み物	食パン じゃが芋のトマト煮 フルーツ 飲み物	黒糖パン 野菜とえびのコンソメ煮 フルーツ 飲み物	レーズンパン ミートボール フルーツ 飲み物	ミニ山シュガー ウインナーソテー フルーツ 飲み物	ロールパン キャベツとベーコンのソテー フルーツ(パイナップル) 飲み物	ミニツイストパン ポトフ フルーツ(黄桃) 飲み物
	1)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 里芋の煮物 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	ごはん 厚揚げ煮 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 キャベツとベーコンのソテー 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
昼食	ごはん おでん ビーフンソテー 小松菜のおかか和え 味噌汁	キーマカレー 野菜サラダ ホタテ風味フライ	ごはん 豚肉のケチャップ炒め おろし和え 筍の煮物 スープ	ごはん 蒸し鶏のネギ香味たれ 五目大豆煮 小松菜の辛子和え 清汁	かやくごはん ぶりの照り焼き 炊き合わせ わかめ酢 味噌汁	ごはん ミンチカツ 冬瓜の海老あんかけ 菜の花のおかか和え 味噌汁	ごはん タンダリーチキン キャベツの洋風煮 ほうれん草の錦糸和え スープ	
	夕食	ごはん 豚肉の胡麻味噌炒め ひじき煮 ポテトサラダ 清汁	ごはん 鶏の柚照り焼き 南瓜煮 なめたけ奴 味噌汁	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き じゃが芋の明太炒め ほうれん草の胡麻和え かきたま汁	ごはん 豆腐ステーキの肉みそあん 茄子の揚げ浸し 春雨酢 清汁	ごはん 鶏のおろし煮 長いもの焼き浸し 青菜の湯葉和え 味噌汁	ごはん 鱈の生姜煮 里芋のごま田楽 じゃこおろし 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
3時	マドレーヌ	ブッセ	プリン	ぜんざい	ぶどうゼリー	ヨーグルトケーキ	人形焼き	
パン食合計		1795kcal 食塩 9.2g	1719kcal 食塩 9.1g	1467kcal 食塩 7.9g	1741kcal 食塩 7.6g	1557kcal 食塩 8.4g	1712kcal 食塩 7.4g	1565kcal 食塩 9.4g
ご飯食合計		1823kcal 食塩 9.7g	1686kcal 食塩 9.5g	1486kcal 食塩 8.4g	1843kcal 食塩 8.1g	1629kcal 食塩 8.3g	1682kcal 食塩 7.7g	1494kcal 食塩 9.5g

⇒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。



2月 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
		11	12	13	14	15	16	17
朝食	パン食	山型パン ウインナーと野菜のトマト煮 フルーツ 飲み物	食パン ホウレン草とベーコンのソテー フルーツ 飲み物	黒糖パン 鶏と野菜の洋風煮 フルーツ 飲み物	レーズンパン ミートボール フルーツ 飲み物	ミニ山シュガー ウインナーソテー フルーツ 飲み物	ロールパン ベーコンスクランブルエッグ フルーツ 飲み物	ミニツイストパン ポトフ フルーツ(黄桃) 飲み物
		I30kcal 食塩 1.5g	I30kcal 食塩 1.4g	I30kcal 食塩 1.3g	I30kcal 食塩 1.6g	I30kcal 食塩 1.7g	I30kcal 食塩 1.5g	I30kcal 食塩 1.8g
朝食	1)飯食	ごはん 里芋の煮物 味噌汁 フルーツ 飲み物	ごはん 切干大根炒め煮 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	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 けんちん汁 フルーツ 飲み物	ごはん ベーコンスクランブルエッグ 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
		I30kcal 食塩 1.8g	I30kcal 食塩 1.8g	I30kcal 食塩 2.4g	I30kcal 食塩 1.5g	I30kcal 食塩 1.4g	I30kcal 食塩 1.8g	I30kcal 食塩 1.9g
昼食		しめじご飯 鯖の照り焼き 白菜の酢の物 さつま芋の甘煮 赤だし	ごはん 鶏肉の白味噌焼き 小松菜のお浸し レンコン金平 かきたま汁	高菜ごはん 味噌ラーメン 炒り玉あんかけ カリフラワーのゆかり和え	バレンタインメニュー オムライス チキンナゲット ブロッコリーのサラダ <small>白菜とトマトのクリームスープ</small>	ごはん 鶏と野菜の煮物 冬瓜のあんかけ ほうれん草の錦糸和え 赤だし	ごはん たらのフライ 里芋のとも和え きゅうりの酢の物 味噌汁	ごはん カツとし 菜の花の辛子和え 南瓜煮 赤だし
		I30kcal 食塩 3.3g	I30kcal 食塩 3g	I30kcal 食塩 5.8g	I30kcal 食塩 4.5g	I30kcal 食塩 3.8g	I30kcal 食塩 3.1g	I30kcal 食塩 3.9g
夕食		ごはん 豆腐ハンバーグの和風煮 竹輪の磯風味炒り煮 生姜和え 味噌汁	ごはん カレーの煮付け 茄子の煮浸し 林檎サラダ 味噌汁	ごはん 肉じゃが インゲンの胡麻炒め 春雨酢 味噌汁	ごはん チキンピカタ ジャーマンポテト 小松菜の辛子和え スープ	ごはん 豚肉のおろしソース炒め 五目大豆煮 白菜の塩昆布和え 味噌汁	ごはん 鶏の胡麻味噌焼き 切干大根煮 マカロニサラダ 清汁	ごはん 鯖の照り焼き 大根のピリ辛炒り煮 ちんげん菜のしらす和え 味噌汁
		I30kcal 食塩 3.9g	I30kcal 食塩 3g	I30kcal 食塩 3.8g	I30kcal 食塩 3.1g	I30kcal 食塩 2.7g	I30kcal 食塩 3.7g	I30kcal 食塩 3.2g
3時		黄味あん饅頭	レモンケーキ	デザート(ババロア)	ハートのフィナンシェ	チョコバームクーヘン	バナナケーキ	ワッフル
		I30kcal 食塩 0g	I30kcal 食塩 0.1g	I30kcal 食塩 0.1g	I30kcal 食塩 0.2g	I30kcal 食塩 0.1g	I30kcal 食塩 0.3g	I30kcal 食塩 0.1g
パン食合計		I30kcal 食塩 8.7g	I30kcal 食塩 7.5g	I30kcal 食塩 11g	I30kcal 食塩 9.4g	I30kcal 食塩 8.3g	I30kcal 食塩 8.6g	I30kcal 食塩 9g
ご飯食合計		I30kcal 食塩 9g	I30kcal 食塩 7.9g	I30kcal 食塩 12.1g	I30kcal 食塩 9.3g	I30kcal 食塩 8g	I30kcal 食塩 8.9g	I30kcal 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。



2月 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
		18	19	20	21	22	23	24
朝食	パン食	ロールパン 野菜とウィンナーのソテー フルーツ 飲み物	黒糖パン 野菜入りスクランブルエッグ フルーツ 飲み物	レーズンパン 鶏と野菜の洋風煮 フルーツ 飲み物	ミニ山シュガー ウィンナーソテー フルーツ 飲み物	食パン ホウレン草とベーコンのソテー 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 野菜とえびのコンソメ煮 フルーツ 飲み物
		I3kcal - 487kcal 食塩 1.6g	I3kcal - 369kcal 食塩 1.2g	I3kcal - 406kcal 食塩 1.1g	I3kcal - 480kcal 食塩 1.5g	I3kcal - 462kcal 食塩 1.4g	I3kcal - 399kcal 食塩 1.5g	I3kcal - 464kcal 食塩 1.7g
	ご飯食	ごはん 豆腐の生姜あんかけ 味噌汁 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	ひじき雑炊 味噌汁 フルーツ 飲み物	ごはん ウィンナーソテー 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	ごはん 鮭の塩焼き 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
		I3kcal - 449kcal 食塩 1.8g	I3kcal - 457kcal 食塩 1.6g	I3kcal - 380kcal 食塩 1.8g	I3kcal - 520kcal 食塩 1.8g	I3kcal - 467kcal 食塩 1.6g	I3kcal - 456kcal 食塩 1.4g	I3kcal - 410kcal 食塩 2.2g
	昼食	ごはん 千草焼き 竹輪の磯辺揚げ 青菜の和え物 清汁	ごはん 鶏肉の山椒焼き きんぴらごぼう ほうれん草の酢味噌和え 清汁	ロールパン ポークシチュー マカロニサラダ フルーツヨーグルト	わかめごはん 鶏南蛮そば 玉子豆腐 大根の酢の物	にぎり寿司(6貫) 天ぷら盛り合わせ 菜の花のごま和え 茶碗蒸し 赤だし	ごはん 豚肉の味噌炒め さつまいものレモン煮 清汁 フルーツポンチ	ごはん カレイの唐揚げネギソース 炒り豆腐 チンゲン菜のお浸し 味噌汁
		I3kcal - 546kcal 食塩 3.5g	I3kcal - 501kcal 食塩 3.4g	I3kcal - 598kcal 食塩 3.9g	I3kcal - 520kcal 食塩 6.6g	I3kcal - 583kcal 食塩 6g	I3kcal - 624kcal 食塩 2.1g	I3kcal - 550kcal 食塩 4g
夕食	ごはん 豚肉のポン酢炒め キャベツの塩昆布和え さつまいもと林檎のサラダ 味噌汁	ごはん アジの和風マスタード焼き 南瓜のバター炒め 春雨サラダ 味噌汁	ごはん 鯖の梅煮 野菜炒め 小松菜のおかか和え 味噌汁	ごはん 肉団子の甘酢あんかけ 白菜の中華煮 揚げ里芋の磯辺和え スープ	ごはん 鯖のレモン醤油焼き なめたけ奴 ごま和え 味噌汁	ごはん 松風焼 ほうれん草のおかか和え じゃが芋の煮物 清汁	ごはん 鶏と野菜の粕煮 揚げ茄子のポン酢和え キャベツのゆかり和え 清汁	
	I3kcal - 567kcal 食塩 3.1g	I3kcal - 563kcal 食塩 4g	I3kcal - 587kcal 食塩 3.6g	I3kcal - 588kcal 食塩 3.2g	I3kcal - 493kcal 食塩 3.7g	I3kcal - 591kcal 食塩 2.7g	I3kcal - 519kcal 食塩 2.4g	
3時	栗饅頭	蒸しパン(さつまいも)	桃ゼリー	ジャムサンド	デザート(ハバロア)	おはぎ	おいものパウンドケーキ	
	I3kcal - 138kcal 食塩 0g	I3kcal - 128kcal 食塩 0.3g	I3kcal - 59kcal 食塩 0g	I3kcal - 93kcal 食塩 0.3g	I3kcal - 89kcal 食塩 0g	I3kcal - 101kcal 食塩 0g	I3kcal - 81kcal 食塩 0.1g	
パン食合計		I3kcal - 1738kcal 食塩 8.2g	I3kcal - 1561kcal 食塩 8.9g	I3kcal - 1650kcal 食塩 8.6g	I3kcal - 1681kcal 食塩 11.6g	I3kcal - 1627kcal 食塩 11.1g	I3kcal - 1715kcal 食塩 6.3g	I3kcal - 1614kcal 食塩 8.2g
ご飯食合計		I3kcal - 1700kcal 食塩 8.4g	I3kcal - 1649kcal 食塩 9.3g	I3kcal - 1624kcal 食塩 9.3g	I3kcal - 1721kcal 食塩 11.9g	I3kcal - 1632kcal 食塩 11.3g	I3kcal - 1772kcal 食塩 6.2g	I3kcal - 1560kcal 食塩 8.7g

⇒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。



2月 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
		25	26	27	28	29		
朝食	パン食	山型パン ウインナーと野菜のトマト煮 フルーツ 飲み物	食パン ベーコンスクランブルエッグ フルーツ 飲み物	黒糖パン 鶏と野菜の洋風煮 フルーツ 飲み物	レーズンパン ミートボール フルーツ 飲み物	ミニ山シュガー ウインナーソテー フルーツ 飲み物		
		I3kcal - 462kcal 食塩 1.5g	I3kcal - 509kcal 食塩 1.6g	I3kcal - 390kcal 食塩 1.3g	I3kcal - 399kcal 食塩 1.6g	I3kcal - 478kcal 食塩 1.5g		
	1)飯食	ごはん 里芋の煮物 味噌汁 フルーツ 飲み物	ごはん あんかけ豆腐 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	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 具だくさん汁 フルーツ 飲み物		
		I3kcal - 446kcal 食塩 1.8g	I3kcal - 467kcal 食塩 1.9g	I3kcal - 367kcal 食塩 2.2g	I3kcal - 481kcal 食塩 1.4g	I3kcal - 506kcal 食塩 1.2g		
	昼食	ごはん あんかけ焼きそば ブロッコリーのゴマだれ和え スープ オレンジ	ごはん 鯖のゆず味噌煮 菊菜の和え物 南瓜煮 味噌汁	ごはん コロッケ 青菜の生姜和え 豆腐のみぞれ煮 粕汁	木の葉丼 ブロッコリーのツナサラダ 切干大根炒め煮 味噌汁	ごはん ミンチカツ ポテトサラダ スープ フルーツ		
		I3kcal - 542kcal 食塩 2.9g	I3kcal - 587kcal 食塩 3g	I3kcal - 675kcal 食塩 3.2g	I3kcal - 639kcal 食塩 3.4g	I3kcal - 670kcal 食塩 2.2g		
夕食	鶏の照り焼き丼 厚揚げの生姜煮 もやしの甘酢和え 味噌汁	ごはん ゆで豚のごまだれ 玉子の彩りあんかけ 白菜のゆかり和え 味噌汁	ごはん 鶏の柚香焼き キャベツのさっと煮 おくらの梅肉和え 清汁	ごはん 牛肉とごぼうのしぐれ煮 冬瓜の海老あんかけ チンゲン菜の酢味噌和え 清汁	ごはん カレイの煮付け 野菜天の含め煮 大根サラダ 味噌汁			
	I3kcal - 529kcal 食塩 3.1g	I3kcal - 550kcal 食塩 3.7g	I3kcal - 482kcal 食塩 3.5g	I3kcal - 468kcal 食塩 3.2g	I3kcal - 466kcal 食塩 3.8g			
3時	バームクーヘン	蒸しパン (ココア)	きな粉ヨーグルト	黒胡麻饅頭	ぜんざい			
	I3kcal - 85kcal 食塩 0.3g	I3kcal - 111kcal 食塩 0.3g	I3kcal - 83kcal 食塩 0.1g	I3kcal - 79kcal 食塩 0g	I3kcal - 88kcal 食塩 0.1g			
パン食合計		I3kcal - 1618kcal 食塩 7.8g	I3kcal - 1757kcal 食塩 8.6g	I3kcal - 1630kcal 食塩 8.1g	I3kcal - 1585kcal 食塩 8.2g	I3kcal - 1702kcal 食塩 7.6g		
ご飯食合計		I3kcal - 1602kcal 食塩 8.1g	I3kcal - 1715kcal 食塩 8.9g	I3kcal - 1607kcal 食塩 9g	I3kcal - 1667kcal 食塩 8g	I3kcal - 1730kcal 食塩 7.3g		

⇒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。