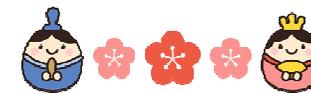




3月 伊丹ケアハートガーデン 週間メニュー表



		日	月	火	水	木	金	土
							1	2
朝食	パン食						ロールパン キャベツと玉子のソテー フルーツ 飲み物 I344 - 553kcal 食塩 1.9g	ミニツイストパン ポトフ フルーツ 飲み物 I344 - 446kcal 食塩 1.8g
	ご飯食						ごはん キャベツと玉子のソテー 味噌汁 フルーツ 飲み物 I344 - 532kcal 食塩 2.2g	きのこ雑炊 味噌汁 フルーツ 飲み物 I344 - 375kcal 食塩 1.6g
昼食							ロールパン マカロニグラタン 野菜サラダ トマトスープ ゼリー I344 - 720kcal 食塩 4.8g	★桃の節句★ 雛ちらし寿司 春の炊き合わせ 菜の花の辛子和え お吸い物 雛あられ I344 - 593kcal 食塩 4.5g
							ごはん 鶏と野菜の煮物 白菜の煮浸し なめこおろし 味噌汁 I344 - 443kcal 食塩 2.9g	ごはん 鯖の塩焼き ひじき炒り豆腐 じゃこ和え 清汁 I344 - 597kcal 食塩 2.6g
夕食							デザート(ババロア) I344 - 90kcal 食塩 0g	さくらまんじゅう I344 - 75kcal 食塩 0.1g
3時							デザート(ババロア) I344 - 90kcal 食塩 0g	さくらまんじゅう I344 - 75kcal 食塩 0.1g
パン食合計							I344 - 1806kcal 食塩 9.6g	I344 - 1711kcal 食塩 9g
ご飯食合計							I344 - 1785kcal 食塩 9.9g	I344 - 1640kcal 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。



3月 伊丹ケアハートガーデン 週間メニュー表



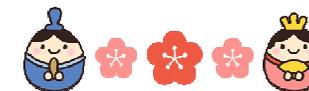
		日	月	火	水	木	金	土
		3	4	5	6	7	8	9
朝食	パン食	ロールパン 野菜とウインナーのソテー フルーツ 飲み物	黒糖パン ホウレン草とベーコンのソテー フルーツ 飲み物	レーズンパン 鶏と野菜の洋風煮 フルーツ 飲み物	ミニ山シュガー ウインナーソテー フルーツ 飲み物	食パン 野菜入りスクランブルエッグ フルーツ 飲み物	黒糖食パン 南瓜のソテー フルーツ 飲み物	ロールパン 野菜とえびのコンソメ煮 フルーツ 飲み物
	1) 飯食	ごはん 豆腐の生姜あんかけ 味噌汁 フルーツ 飲み物	ごはん ホウレン草とベーコンのソテー 味噌汁 フルーツ 飲み物	ひじき雑炊 味噌汁 フルーツ 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 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	カニ風味雑炊 味噌汁 フルーツ 飲み物
		137kcal 食塩 1.6g	137kcal 食塩 1.3g	137kcal 食塩 1.1g	137kcal 食塩 1.5g	137kcal 食塩 1.3g	137kcal 食塩 1.5g	137kcal 食塩 1.7g
		137kcal 食塩 1.8g	137kcal 食塩 1.7g	137kcal 食塩 1.8g	137kcal 食塩 1.8g	137kcal 食塩 1.6g	137kcal 食塩 1.4g	137kcal 食塩 2.2g
昼食	ごはん	ごはん チキン南蛮 厚揚げの生姜煮 菊菜のおかか和え 味噌汁	しめじご飯 鮭の黄身焼き ほうれん草の煮浸し 炊き合わせ 清汁	ごはん 豚肉の生姜焼き 山菜おろし 冬瓜のあんかけ スープ	ごはん 鶏のトマト煮 大豆サラダ 小松菜の辛子和え 清汁	ごはん タラのフライ 付)ボイル野菜 南瓜煮 海草サラダ 味噌汁	ごはん カレイの菜種焼き ひじき煮 切干大根のなます 清汁	ごはん 白身魚の甘酢あんかけ なすの揚げ浸し 青菜のナムル スープ
	ごはん	137kcal 食塩 3.5g	137kcal 食塩 3.9g	137kcal 食塩 3.4g	137kcal 食塩 3.6g	137kcal 食塩 3.3g	137kcal 食塩 2.8g	137kcal 食塩 3.2g
夕食	ごはん	ごはん 麻婆茄子 ニラ玉炒め ナムル スープ	ごはん すき焼き風煮 アスパラ玉子ソテー もずく酢 味噌汁	ごはん おでん 金平ごぼう 春雨酢 赤だし	ごはん 豚肉の粕漬焼き 大根煮 コーンマヨ和え 清汁	ごはん 筑前煮 肉団子のあんかけ ブロッコリーのおかか和え 味噌汁	ごはん 豆腐ハンバーグ ジャーマンポテト チンゲン菜の湯葉和え 味噌汁	ごはん 鶏の照り焼き
	ごはん	137kcal 食塩 3.8g	137kcal 食塩 3.1g	137kcal 食塩 4.5g	137kcal 食塩 2.1g	137kcal 食塩 3.7g	137kcal 食塩 3.7g	137kcal 食塩 2.9g
3時	マドレーヌ	黒糖まんじゅう	スイートポテト	ぶどうゼリー	プッセ(チョコ)	パウンドケーキ	コーヒーゼリー	
	137kcal 食塩 0.1g	137kcal 食塩 0g	137kcal 食塩 0g	137kcal 食塩 0.1g	137kcal 食塩 0g	137kcal 食塩 0.1g	137kcal 食塩 0g	
パン食合計		137kcal 食塩 9g	137kcal 食塩 8.3g	137kcal 食塩 9g	137kcal 食塩 7.3g	137kcal 食塩 8.3g	137kcal 食塩 8.1g	137kcal 食塩 7.8g
ご飯食合計		137kcal 食塩 9.2g	137kcal 食塩 8.7g	137kcal 食塩 9.7g	137kcal 食塩 7.6g	137kcal 食塩 8.6g	137kcal 食塩 8g	137kcal 食塩 8.3g

⇒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。



3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
		10	11	12	13	14	15	16
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	ロールパン キャベツと玉子のソテー フルーツ 飲み物	ミニツイストパン ポトフ 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	I3kcal - 558kcal 食塩 1.9g	I3kcal - 446kcal 食塩 1.8g
1) 飯食	ごはん	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	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 貝だくさん汁 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	きのこ雑炊 味噌汁 フルーツ 飲み物
		I3kcal - 446kcal 食塩 1.8g	I3kcal - 553kcal 食塩 1.5g	I3kcal - 367kcal 食塩 2.2g	I3kcal - 481kcal 食塩 1.4g	I3kcal - 506kcal 食塩 1.2g	I3kcal - 532kcal 食塩 2.2g	I3kcal - 375kcal 食塩 1.6g
昼食	ごはん	野沢菜ピラフ ミートコロッケ 海草サラダ たっぷり野菜のスープ ゼリー	ごはん 豚肉の野菜炒め きんぴらごぼう ほうれん草のからし和え 清汁	彩り混ぜごはん きつねうどん 青菜のお浸し ゼリー	ごはん 鯖の味噌焼き 南瓜のいとこ煮 菜の花のじゃこ和え 味噌汁	ごはん たららの唐揚げ 里芋のそぼろ煮 チンゲン菜の湯葉和え 味噌汁	ごはん 肉じゃが 長芋の梅肉和え 高野の玉子とし 味噌汁	ごはん 鶏と茸のみそ焼き 冬瓜煮 小松菜の辛子和え 清汁
		I3kcal - 617kcal 食塩 3.6g	I3kcal - 501kcal 食塩 2.6g	I3kcal - 409kcal 食塩 7.7g	I3kcal - 518kcal 食塩 3.2g	I3kcal - 484kcal 食塩 3g	I3kcal - 528kcal 食塩 4.4g	I3kcal - 467kcal 食塩 3.6g
夕食	ごはん	ごはん 鯖の照り焼き ちくわ磯辺炒め マカロニサラダ 味噌汁	ごはん 春野菜の干草焼き もろみ奴 春雨サラダ 味噌汁	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 鶏団子と野菜のあんかけ 玉子豆腐 インゲンのおかか和え 味噌汁	ごはん 豚肉の柳川煮 白菜のポン酢和え ビーフンソテー 味噌汁	ごはん カレイの若草焼き 切干大根煮 フロッコリーのおかか和え 味噌汁	麦ごはん 鯖の塩焼き とろろ 厚揚げの生姜あんかけ 味噌汁
		I3kcal - 631kcal 食塩 3.1g	I3kcal - 603kcal 食塩 3.9g	I3kcal - 581kcal 食塩 3.2g	I3kcal - 524kcal 食塩 3.4g	I3kcal - 590kcal 食塩 3.4g	I3kcal - 484kcal 食塩 3.3g	I3kcal - 570kcal 食塩 2.6g
3時	ワッフル	ワッフル	紫芋饅頭	プリン黒蜜ソース	デザート(ババロア)	フルーツサンド	バームクーヘン	デザート(杏仁豆腐)
		I3kcal - 62kcal 食塩 0.1g	I3kcal - 75kcal 食塩 0g	I3kcal - 73kcal 食塩 0.2g	I3kcal - 89kcal 食塩 0.1g	I3kcal - 139kcal 食塩 0.2g	I3kcal - 89kcal 食塩 0.1g	I3kcal - 228kcal 食塩 0.2g
パン食合計		I3kcal - 1772kcal 食塩 8.3g	I3kcal - 1688kcal 食塩 8.1g	I3kcal - 1453kcal 食塩 12.4g	I3kcal - 1530kcal 食塩 8.3g	I3kcal - 1691kcal 食塩 8.1g	I3kcal - 1659kcal 食塩 9.7g	I3kcal - 1711kcal 食塩 8.2g
ご飯食合計		I3kcal - 1756kcal 食塩 8.6g	I3kcal - 1732kcal 食塩 8g	I3kcal - 1430kcal 食塩 13.3g	I3kcal - 1612kcal 食塩 8.1g	I3kcal - 1719kcal 食塩 7.8g	I3kcal - 1633kcal 食塩 10g	I3kcal - 1640kcal 食塩 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。



3月 伊丹ケアハートガーデン 週間メニュー表



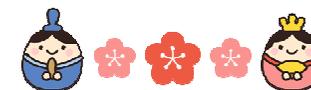
		日	月	火	水	木	金	土
		17	18	19	20	21	22	23
朝食	パン食	ロールパン 野菜とウインナーのソテー フルーツ 飲み物	黒糖パン ホウレン草のスクランブルエッグ フルーツ 飲み物	山型パン ミートボール フルーツ 飲み物	レーズンパン ウインナーソテー フルーツ 飲み物	ミニ山シュガー ポトフ フルーツ 飲み物	食パン ホウレン草と蒸し鶏のごま和え フルーツ 飲み物	ミニツイストパン 野菜とえびのコンソメ煮 フルーツ 飲み物
	1人飯食	ごはん 野菜とウインナーのソテー 味噌汁 フルーツ 飲み物	ごはん ホウレン草のスクランブルエッグ 味噌汁 フルーツ 飲み物	カニ風味雑炊 味噌汁 フルーツ 飲み物	ごはん ウインナーソテー 具だくさん汁 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 ホウレン草と蒸し鶏のごま和え 味噌汁 フルーツ 飲み物	鮭雑炊 味噌汁 フルーツ 飲み物
		I3kcal - 492kcal 食塩 1.6g	I3kcal - 426kcal 食塩 1.4g	I3kcal - 368kcal 食塩 1.8g	I3kcal - 455kcal 食塩 1.6g	I3kcal - 447kcal 食塩 2.2g	I3kcal - 486kcal 食塩 1.6g	I3kcal - 386kcal 食塩 1.3g
昼食	ごはん	ごはん 鶏と大根の味噌煮込み こんにゃくの炒り煮 菊菜のごま和え 清汁	ハヤシライス 野菜サラダ 桃のヨーグルト	ごはん 回鍋肉 オクラのおろし和え 若竹煮 スープ	春の天ぷら御膳 ごはん 天ぷら 菜の花の酢味噌和え 玉子豆腐の桜エビあんかけ 清汁・あんみつ	パン 肉団子のシチュー 南瓜のソテー マカロニサラダ	筍ご飯 春野菜のかき揚げそば 白菜の酢の物 うぐいす豆佃煮	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
	夕食	ごはん 鮭の南蛮漬け ひじき煮 ポテトサラダ 味噌汁	ごはん チキンピカタ チンゲン菜の煮浸し 豆腐サラダ 味噌汁	ごはん アジフライ 南瓜のそぼろ煮 ほうれん草の胡麻和え かきたま汁	ごはん 豆腐ステーキの海鮮あんかけ 茄子のお浸し 春雨酢 味噌汁	ごはん 鶏の治部煮 長いもの焼き浸し 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 ひじきの酢の物 清汁	ごはん カツとじ さつまいものレモン煮 菜の花のおろし和え 味噌汁
		I3kcal - 517kcal 食塩 3.2g	I3kcal - 570kcal 食塩 4g	I3kcal - 517kcal 食塩 3g	I3kcal - 641kcal 食塩 4.5g	I3kcal - 605kcal 食塩 5.8g	I3kcal - 480kcal 食塩 5.6g	I3kcal - 504kcal 食塩 3.1g
3時	人形焼き	蒸しパン(黒糖)	マンゴープリン	おはぎ	レモンケーキ	桃ゼリー	バターケーキ	
	パン食合計	I3kcal - 111kcal 食塩 0.1g	I3kcal - 90kcal 食塩 0.2g	I3kcal - 82kcal 食塩 0.1g	I3kcal - 101kcal 食塩 0g	I3kcal - 54kcal 食塩 0.1g	I3kcal - 59kcal 食塩 0g	I3kcal - 59kcal 食塩 0.1g
		I3kcal - 1686kcal 食塩 7.8g	I3kcal - 1586kcal 食塩 9.1g	I3kcal - 1575kcal 食塩 7.2g	I3kcal - 1890kcal 食塩 9.3g	I3kcal - 1572kcal 食塩 11.4g	I3kcal - 1596kcal 食塩 9.7g	I3kcal - 1577kcal 食塩 7.8g
ご飯食合計		I3kcal - 1668kcal 食塩 8.2g	I3kcal - 1678kcal 食塩 9.5g	I3kcal - 1584kcal 食塩 7.6g	I3kcal - 1973kcal 食塩 9.8g	I3kcal - 1601kcal 食塩 10.7g	I3kcal - 1608kcal 食塩 9.9g	I3kcal - 1623kcal 食塩 8.9g

⇒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。



3月 伊丹ケアハートガーデン 週間メニュー表

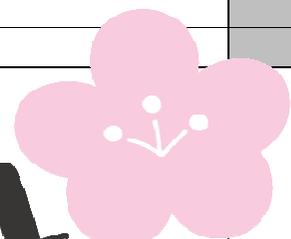


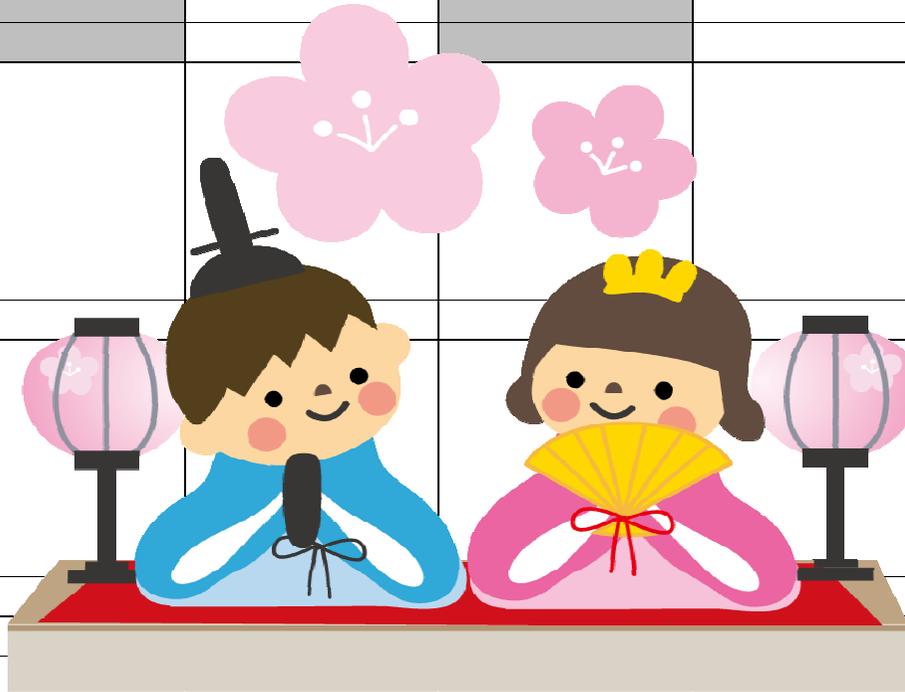
		日	月	火	水	木	金	土
		24	25	26	27	28	29	30
朝食	パン食	山型パン ウインナーと野菜のトマト煮 フルーツ 飲み物	食パン ホウレン草とベーコンのソテー フルーツ 飲み物	黒糖パン 鶏と野菜の洋風煮 フルーツ 飲み物	レーズンパン ミートボール フルーツ 飲み物	ミニ山シュガー ウインナーソテー フルーツ 飲み物	ロールパン ベーコンスクランブルエッグ フルーツ 飲み物	ミニツイストパン ポトフ フルーツ(黄桃) 飲み物
	1)飯食	ごはん 里芋の煮物 味噌汁 フルーツ 飲み物	ごはん 切干大根炒め煮 味噌汁 フルーツ 飲み物	あおさ雑炊 味噌汁 フルーツ 飲み物	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
		I301 - 467kcal 食塩 1.5g	I301 - 462kcal 食塩 1.4g	I301 - 392kcal 食塩 1.3g	I301 - 400kcal 食塩 1.6g	I301 - 490kcal 食塩 1.7g	I301 - 534kcal 食塩 1.5g	I301 - 440kcal 食塩 1.8g
昼食	パン食	パン クリームシチュー 玉子サラダ 白身フライ	ごはん 鶏肉のから揚げ 大根のえびあんかけ ナムル スープ	ごはん 豚肉の生姜焼き ひじき豆 小松菜のお浸し 味噌汁	ごはん 青椒肉絲 豆腐の中華あんかけ 春雨サラダ スープ	ごはん カレーうどん 青菜の辛子和え フルーツポンチ	ごはん 鯖の幽庵焼き 白菜の煮浸し なめこおろし 味噌汁	ごはん カレイの天ぷら 茄子の柚香和え 南瓜煮 赤だし
	1)飯食	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 菜の花の錦糸和え 味噌汁	ごはん 鶏と野菜の豆乳煮 高野の玉子とじ 野菜サラダ 清汁	ごはん 鮭の照り焼き 南瓜のそぼろ煮 チンゲン菜のじゃこ和え かきたま汁	ごはん 白身魚のピカタ れんこん土佐煮 ピーマンの塩昆布和え 味噌汁	ごはん 鶏肉のトマト煮込み 大豆サラダ スープ フルーツ	親子丼 がんもの含め煮 三色和え 味噌汁
		I301 - 681kcal 食塩 5.4g	I301 - 495kcal 食塩 3g	I301 - 523kcal 食塩 3.2g	I301 - 474kcal 食塩 2.9g	I301 - 546kcal 食塩 4.4g	I301 - 492kcal 食塩 3.5g	I301 - 615kcal 食塩 4.2g
夕食	パン食	黒糖まんじゅう	蒸しパン(さつま芋)	わらびもち	ジャムサンド	デザート(ババロア)	もみじまんじゅう	バームクーヘン
	1)飯食	黒糖まんじゅう	蒸しパン(さつま芋)	わらびもち	ジャムサンド	デザート(ババロア)	もみじまんじゅう	バームクーヘン
		I301 - 119kcal 食塩 0g	I301 - 128kcal 食塩 0.3g	I301 - 88kcal 食塩 0g	I301 - 120kcal 食塩 0.4g	I301 - 89kcal 食塩 0g	I301 - 107kcal 食塩 0.1g	I301 - 83kcal 食塩 0.1g
パン食合計		I301 - 1724kcal 食塩 10.7g	I301 - 1635kcal 食塩 8.7g	I301 - 1532kcal 食塩 7.2g	I301 - 1497kcal 食塩 7.6g	I301 - 1605kcal 食塩 9.1g	I301 - 1763kcal 食塩 7.1g	I301 - 1734kcal 食塩 9.4g
ご飯食合計		I301 - 1708kcal 食塩 11g	I301 - 1601kcal 食塩 9.1g	I301 - 1524kcal 食塩 8.3g	I301 - 1650kcal 食塩 7.4g	I301 - 1640kcal 食塩 8.8g	I301 - 1747kcal 食塩 7.4g	I301 - 1669kcal 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。

3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
		31						
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 13食† - 490kcal 食塩 1.4g						
	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 13食† - 518kcal 食塩 1.9g						
昼食	ごはん 鶏の醤油マヨ焼き 厚揚げ生姜あんかけ 青菜のおかか和え 味噌汁 13食† - 552kcal 食塩 3.2g							
夕食	ごはん 鯖の照り焼き ひじき煮 ポテトサラダ 清汁 13食† - 634kcal 食塩 2.5g							
3時	マドレーヌ 13食† - 137kcal 食塩 0.1g							
パン食合計		13食† - 1813kcal 食塩 7.2g						
ご飯食合計		13食† - 1841kcal 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。