

4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	4	5	6
朝食	パン食		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 ウインナーソーテ フルーツ 飲み物	ロールパン <small>キャベツとベーコンのソーテ</small> 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
	ご飯食		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ーテ 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
			I3M4 - 487kcal 食塩 1.3g	I3M4 - 350kcal 食塩 1.7g	I3M4 - 397kcal 食塩 1.6g	I3M4 - 478kcal 食塩 1.5g	I3M4 - 490kcal 食塩 1.3g	I3M4 - 446kcal 食塩 1.8g
昼食			生姜ごはん 山菜あんかけそば 酢の物 ゼリー	桜ちらし寿司 玉子豆腐 炊き合わせ 赤だし	ごはん 蒸し魚の香味だれ 南瓜煮 <small>大根の海草サラダ</small> 味噌汁	ごはん 鶏肉の山椒焼き ごぼうの炒り煮 春雨酢 味噌汁	キーマカレー 野菜サラダ コーンコロケ	ごはん 鶏肉のから揚げ 炊き合わせ 胡麻和え 味噌汁
			I3M4 - 510kcal 食塩 5.8g	I3M4 - 550kcal 食塩 4.4g	I3M4 - 479kcal 食塩 2.5g	I3M4 - 554kcal 食塩 3.4g	I3M4 - 706kcal 食塩 3.6g	I3M4 - 465kcal 食塩 3g
夕食			ごはん 赤魚の煮付け ごぼう天の煮物 菜の花の辛子和え 味噌汁	ごはん 豚肉の味噌炒め おろし奴 チンゲン菜の煮浸し 清汁	ごはん 干草焼き 五目大豆煮 白菜のゆかり和え 味噌汁	ごはん カツとじ 大根のピリ辛炒り煮 ちんげん菜のしらす和え 赤だし	ごはん 鯖の漬け焼き 切干大根煮 きゅうりの塩昆布和え 清汁	ごはん 豚じゃが 高野の玉子とじ ブロッコリーのボン酢和え 味噌汁
			I3M4 - 457kcal 食塩 4g	I3M4 - 533kcal 食塩 2.7g	I3M4 - 591kcal 食塩 4g	I3M4 - 519kcal 食塩 3.9g	I3M4 - 454kcal 食塩 2.4g	I3M4 - 594kcal 食塩 3.5g
3時			ブッセ	コーヒーゼリー	よもぎ饅頭	ぶどうゼリー	しっとりまんじゅう	人形焼き
			I3M4 - 98kcal 食塩 0.1g	I3M4 - 91kcal 食塩 0.1g	I3M4 - 122kcal 食塩 0g	I3M4 - 91kcal 食塩 0.1g	I3M4 - 78kcal 食塩 0.1g	I3M4 - 111kcal 食塩 0.1g
パン食合計			I3M4 - 1552kcal 食塩 11.2g	I3M4 - 1524kcal 食塩 8.9g	I3M4 - 1589kcal 食塩 8.1g	I3M4 - 1642kcal 食塩 8.9g	I3M4 - 1728kcal 食塩 7.4g	I3M4 - 1616kcal 食塩 8.4g
ご飯食合計			I3M4 - 1519kcal 食塩 11.6g	I3M4 - 1543kcal 食塩 9.4g	I3M4 - 1693kcal 食塩 8.6g	I3M4 - 1714kcal 食塩 8.8g	I3M4 - 1698kcal 食塩 7.7g	I3M4 - 1545kcal 食塩 8.5g

⇒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。

4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
		7	8	9	10	11	12	13
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
		I3kcal - 467kcal 食塩 1.5g	I3kcal - 462kcal 食塩 1.4g	I3kcal - 392kcal 食塩 1.3g	I3kcal - 400kcal 食塩 1.6g	I3kcal - 490kcal 食塩 1.7g	I3kcal - 534kcal 食塩 1.5g	I3kcal - 428kcal 食塩 1.8g
		ご飯食	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
	I3kcal - 451kcal 食塩 1.8g		I3kcal - 438kcal 食塩 1.8g	I3kcal - 384kcal 食塩 2.4g	I3kcal - 484kcal 食塩 1.5g	I3kcal - 525kcal 食塩 1.4g	I3kcal - 518kcal 食塩 1.8g	I3kcal - 376kcal 食塩 1.9g
	昼食		中華おこわ 味噌ラーメン 海老シューマイ ピリ辛もやし	ごはん 白身魚の苺あんかけ きゅうりの酢の物 玉子豆腐 若竹汁	ごはん 春キャベツの回鍋肉 肉団子 ナムル スープ	ごはん チキンソテー・デミソース コールスローサラダ 和風スパソテー スープ	湯葉あんかけ丼 なめたけ奴 金平ごぼう 赤だし	手作りサンドイッチ(1/4カット3切) トマトサラダ じゃがバター ポタージュスープ フルーツ
		I3kcal - 515kcal 食塩 4.8g	I3kcal - 420kcal 食塩 2.6g	I3kcal - 540kcal 食塩 3.3g	I3kcal - 593kcal 食塩 3g	I3kcal - 600kcal 食塩 4.4g	I3kcal - 637kcal 食塩 2.8g	I3kcal - 567kcal 食塩 4.6g
夕食	ごはん 鶏の胡麻味噌焼き 出し巻き玉子 梅肉和え 清汁	ごはん ゆで豚のおろしポン酢 厚揚げの香味ソース 白菜の海苔和え 味噌汁	ごはん 松風焼 じゃが芋の煮物 ほうれん草のおかか和え 清汁	ごはん すき焼き風煮 冬瓜の枝豆あんかけ 酢味噌和え かきたま汁	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	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	ごはん 麻婆豆腐 肉団子 春雨酢 スープ	
	I3kcal - 532kcal 食塩 4g	I3kcal - 556kcal 食塩 3.2g	I3kcal - 593kcal 食塩 3g	I3kcal - 513kcal 食塩 2.8g	I3kcal - 442kcal 食塩 3.8g	I3kcal - 446kcal 食塩 2.8g	I3kcal - 596kcal 食塩 4.1g	
3時	黒糖まんじゅう	レモンケーキ	デザート(ババロア)	ミニどらやき	チョコバームクーヘン	ワッフル	カステラ	
	I3kcal - 80kcal 食塩 0.2g	I3kcal - 54kcal 食塩 0.1g	I3kcal - 129kcal 食塩 0.1g	I3kcal - 117kcal 食塩 0.2g	I3kcal - 89kcal 食塩 0.1g	I3kcal - 60kcal 食塩 0.1g	I3kcal - 127kcal 食塩 0g	
パン食合計		I3kcal - 1594kcal 食塩 10.5g	I3kcal - 1492kcal 食塩 7.3g	I3kcal - 1654kcal 食塩 7.7g	I3kcal - 1623kcal 食塩 7.6g	I3kcal - 1621kcal 食塩 10g	I3kcal - 1677kcal 食塩 7.2g	I3kcal - 1718kcal 食塩 10.5g
ご飯食合計		I3kcal - 1578kcal 食塩 10.8g	I3kcal - 1468kcal 食塩 7.7g	I3kcal - 1646kcal 食塩 8.8g	I3kcal - 1707kcal 食塩 7.5g	I3kcal - 1656kcal 食塩 9.7g	I3kcal - 1661kcal 食塩 7.5g	I3kcal - 1666kcal 食塩 10.6g

⇒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。



# 4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
		14	15	16	17	18	19	20
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 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 ウインナーソテー 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
	1人飯食	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(白桃) 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 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(黄桃) 飲み物
		I3kcal - 449kcal 食塩 1.8g	I3kcal - 458kcal 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 - 411kcal 食塩 2.2g
	昼食	ごはん チキン南蛮 厚揚げの生姜煮 菜の花のおかか和え 味噌汁	ごはん キャベツシソウ ごぼうのしぐれ煮 大根の梅肉和え 赤だし	ゆかりごはん 焼きそば 豆腐の肉味噌あんかけ 具たくさん汁 フルーチェ	ごはん 鶏のカレースープ煮 大豆サラダ 小松菜の辛子和え 清汁	ごはん 豚肉の味噌炒め ブロッコリーのツナサラダ 若竹煮 清汁	ごはん タラのパン粉焼き 南瓜煮 新玉ねぎのスライスサラダ 味噌汁	ごはん 煮込み豆腐ハンバーグ じゃが芋の金平 ほうれん草の湯葉和え 味噌汁
		I3kcal - 663kcal 食塩 3.6g	I3kcal - 693kcal 食塩 3.4g	I3kcal - 677kcal 食塩 5g	I3kcal - 639kcal 食塩 5g	I3kcal - 577kcal 食塩 2.8g	I3kcal - 521kcal 食塩 3.1g	I3kcal - 585kcal 食塩 3.1g
夕食	ごはん 鯖の塩焼き ひじき炒り豆腐 大根サラダ 清汁	ごはん 豚肉の生姜焼き もずく酢 南瓜のあんかけ スープ	ごはん 鮭のムニエル さつまいものレモン煮 ほうれん草の胡麻和え かきたま汁	ごはん 肉じゃが 豆腐のあんかけ 春雨酢 味噌汁	ごはん 鯖の味噌煮 ひじき煮 切干大根のなます 清汁	ごはん 鶏の照り焼き ソテー 炊き合わせ チンゲン菜の酢味噌和え 清汁	ごはん 鯖の西京味噌焼き 大根のピリ辛炒り煮 カリフラワーのごまドレ和え 清汁	
	I3kcal - 626kcal 食塩 2.3g	I3kcal - 556kcal 食塩 3g	I3kcal - 533kcal 食塩 2.1g	I3kcal - 586kcal 食塩 3.6g	I3kcal - 608kcal 食塩 2.7g	I3kcal - 558kcal 食塩 3.4g	I3kcal - 539kcal 食塩 2.5g	
3時	栗饅頭	蒸しパン(さつまい)	桃ゼリー	ジャムサンド	デザート(ババロア)	おはぎ	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 - 80kcal 食塩 0.1g	
パン食合計		I3kcal - 1914kcal 食塩 7.5g	I3kcal - 1746kcal 食塩 7.9g	I3kcal - 1675kcal 食塩 8.2g	I3kcal - 1798kcal 食塩 10.4g	I3kcal - 1736kcal 食塩 6.9g	I3kcal - 1579kcal 食塩 8g	I3kcal - 1668kcal 食塩 7.4g
ご飯食合計		I3kcal - 1876kcal 食塩 7.7g	I3kcal - 1835kcal 食塩 8.3g	I3kcal - 1649kcal 食塩 8.9g	I3kcal - 1838kcal 食塩 10.7g	I3kcal - 1741kcal 食塩 7.1g	I3kcal - 1636kcal 食塩 7.9g	I3kcal - 1615kcal 食塩 7.9g

⇒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。

4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
		21	22	23	24	25	26	27
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
	ご飯食	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	ごはん キャベツと玉子のソテー 味噌汁 フルーツ 飲み物	きのご雑炊 味噌汁 フルーツ 飲み物
昼食	パン食	中華丼 もやしナムル シューマイ 玉子スープ	ごはん 豚肉のポン酢炒め 金平レンコン ほうれん草の酢味噌和え かきたま汁	彩り混ぜごはん 肉うどん 野菜の天ぷら フルーツ(りんご)	ごはん たらこの竜田揚げ ポテトサラダ チンゲン菜の煮浸し 味噌汁	ごはん 豚しゃぶ 炊き合わせ 大根の梅肉和え 赤だし	ごはん 牛肉の焼き肉炒め 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
	ご飯食	ごはん チキンソテーおろしソース じゃこピーマン 大根サラダ 味噌汁	ごはん 鱈の揚げ煮 南瓜のいとこ煮 春雨サラダ 味噌汁	ごはん 鶏団子と白菜の煮物 玉子豆腐 小松菜のおかか和え 味噌汁	ごはん 牛肉の柳川煮 白菜のポン酢和え ピーマンソテー 味噌汁	ごはん カレーの香味ソース 里芋のそぼろ煮 白菜のお浸し 味噌汁	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 鮭の粕漬け焼き 茄子の焼き浸し ブロッコリーのポン酢和え 味噌汁
3時	パン食	ブッセ	蒸しパン(ココア)	きな粉ヨーグルト	黒胡麻饅頭	ぜんざい	デザート(ババロア)	わらび餅
	ご飯食	ごはん チキンソテーおろしソース じゃこピーマン 大根サラダ 味噌汁	ごはん 鱈の揚げ煮 南瓜のいとこ煮 春雨サラダ 味噌汁	ごはん 鶏団子と白菜の煮物 玉子豆腐 小松菜のおかか和え 味噌汁	ごはん 牛肉の柳川煮 白菜のポン酢和え ピーマンソテー 味噌汁	ごはん カレーの香味ソース 里芋のそぼろ煮 白菜のお浸し 味噌汁	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 鮭の粕漬け焼き 茄子の焼き浸し ブロッコリーのポン酢和え 味噌汁
パン食合計		1610kcal 食塩 8.8g	1793kcal 食塩 8.8g	1479kcal 食塩 10.3g	1578kcal 食塩 7.9g	1567kcal 食塩 7.9g	1747kcal 食塩 8.5g	1615kcal 食塩 8.2g
ご飯食合計		1594kcal 食塩 9.1g	1751kcal 食塩 9.1g	1456kcal 食塩 11.2g	1660kcal 食塩 7.7g	1595kcal 食塩 7.6g	1726kcal 食塩 8.8g	1544kcal 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。



# 4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
		28	29	30				
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 I304 - 487kcal 食塩 1.6g	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 I304 - 377kcal 食塩 1.3g	レーズンパン 鶏と野菜の洋風煮 フルーツ 飲み物 I304 - 406kcal 食塩 1.1g				
	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 I304 - 449kcal 食塩 1.8g	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 I304 - 465kcal 食塩 1.7g	ひじき雑炊 味噌汁 フルーツ 飲み物 I304 - 380kcal 食塩 1.8g				
昼食		ごはん 茹で豚と野菜のゴマソース こんにゃくの炒り煮 青菜のおかか和え 味噌汁 I304 - 543kcal 食塩 3.3g	～昭和の日・なつかしメニュー～ イエローロールパン スパゲティナポリタン 野菜サラダ コーンコロケ オニオンスープ I304 - 629kcal 食塩 3.5g	ごはん 豚肉のロールフライ おろし和え 筍の煮物 赤だし I304 - 627kcal 食塩 2.2g				
	夕食	ごはん 鮭の南蛮漬け ひじき煮 ポテトサラダ 清汁 I304 - 584kcal 食塩 2.4g	ごはん 鶏の柚照り焼き 付) ボイル野菜 南瓜煮 なめたけ奴 味噌汁 I304 - 486kcal 食塩 3.6g	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 I304 - 506kcal 食塩 2.7g				
3時		マドレーヌ I304 - 137kcal 食塩 0.1g	プリンアラモード I304 - 130kcal 食塩 0.2g	スイートポテト I304 - 105kcal 食塩 0g				
パン食合計		I304 - 1614kcal 食塩 7.3g	I304 - 1492kcal 食塩 8.4g	I304 - 1539kcal 食塩 6g				
ご飯食合計		I304 - 1619kcal 食塩 9g	I304 - 1744kcal 食塩 9.2g	I304 - 1458kcal 食塩 10.8g				



⇒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。