



伊丹ケアハートガーデン 5月メニュー表



		日	月	火	水	木	金	土
					1	2	3	4
朝食	パン食				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	黒精食パン 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
	ご飯食				I3#1* - 480kcal 食塩 1.5g	I3#1* - 454kcal 食塩 1.3g	I3#1* - 399kcal 食塩 1.5g	I3#1* - 470kcal 食塩 1.7g
昼食	パン食				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	きのご雑炊 味噌汁 フルーツ 飲み物
	ご飯食				I3#1* - 520kcal 食塩 1.8g	I3#1* - 456kcal 食塩 1.6g	I3#1* - 456kcal 食塩 1.4g	I3#1* - 364kcal 食塩 1.9g
夕食	パン食				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 きつねうどん 南瓜の煮物 わかめ酢	筍ご飯 鯖の照り焼き 白菜の酢の物 南瓜の煮物 赤だし	ごはん タンドリーチキン キャベツの洋風煮 ほうれん草の錦糸和え スープ
	ご飯食				I3#1* - 486kcal 食塩 2.7g	I3#1* - 507kcal 食塩 7.8g	I3#1* - 613kcal 食塩 3.2g	I3#1* - 534kcal 食塩 4.3g
夕食	パン食				ごはん 豆腐の肉みそあん 茄子の揚げ浸し 春雨酢 清汁	ごはん 鯖の生姜煮 里芋のごま田楽 じゃこおろし 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 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
	ご飯食				I3#1* - 758kcal 食塩 3.1g	I3#1* - 507kcal 食塩 2.8g	I3#1* - 449kcal 食塩 2.9g	I3#1* - 482kcal 食塩 3.1g
3時	パン食				ぶどうゼリー	ブッセ(チョコ)	水まんじゅう(梅)	抹茶ババロア
	ご飯食				I3#1* - 91kcal 食塩 0.1g	I3#1* - 98kcal 食塩 0g	I3#1* - 65kcal 食塩 0g	I3#1* - 89kcal 食塩 0g
パン食合計					I3#1* - 1815kcal 食塩 7.4g	I3#1* - 1566kcal 食塩 11.9g	I3#1* - 1526kcal 食塩 7.6g	I3#1* - 1575kcal 食塩 9.1g
ご飯食合計					I3#1* - 1855kcal 食塩 7.7g	I3#1* - 1568kcal 食塩 12.2g	I3#1* - 1583kcal 食塩 7.5g	I3#1* - 1469kcal 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 5月メニュー表



		日	月	火	水	木	金	土
		5	6	7	8	9	10	11
朝食	パン食	山型パン ミニオムレツ フルーツ 飲み物 I3#* - 443kcal 食塩 1.9g	食パン ベーコンスクランブルエッグ フルーツ 飲み物 I3#* - 509kcal 食塩 1.6g	黒糖パン ベーコンエッグ フルーツ 飲み物 I3#* - 382kcal 食塩 1.4g	レーズンパン ミートボール フルーツ 飲み物 I3#* - 400kcal 食塩 1.6g	ミニ山シュガー ウインナーソテー フルーツ 飲み物 I3#* - 478kcal 食塩 1.5g	ロールパン キャベツとベーコンのソテー フルーツ 飲み物 I3#* - 490kcal 食塩 1.3g	ストロベリーツイスト ポトフ フルーツ 飲み物 I3#* - 434kcal 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 I3#* - 446kcal 食塩 1.8g	ごはん 切干大根炒め煮 味噌汁 フルーツ 飲み物 I3#* - 434kcal 食塩 1.8g	あおさ雑炊 味噌汁 フルーツ 飲み物 I3#* - 373kcal 食塩 2.2g	ごはん 鯖の塩焼き 味噌汁 フルーツ 飲み物 I3#* - 482kcal 食塩 1.4g	ごはん 豆腐の含め煮 味噌汁 フルーツ 飲み物 I3#* - 462kcal 食塩 1.8g	ごはん 出し巻き玉子 具だくさん汁 フルーツ 飲み物 I3#* - 458kcal 食塩 1.1g	カニ風味雑炊 味噌汁 フルーツ 飲み物 I3#* - 415kcal 食塩 2.2g
昼食		チキンライス 海老フライ 南瓜サラダ オニオンスープ ケーキ I3#* - 773kcal 食塩 3.7g	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 I3#* - 495kcal 食塩 3g	三色丼 高野豆腐の煮物 ブロッコリーのおかか和え 味噌汁 I3#* - 599kcal 食塩 3.7g	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 I3#* - 516kcal 食塩 5.8g	ごはん 鶏と野菜の煮物 冬瓜の中華くす煮 ほうれん草のおひたし 赤だし I3#* - 511kcal 食塩 2.9g	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 I3#* - 519kcal 食塩 2.8g	ごはん 干草焼き 竹輪の磯辺揚げ 青菜ののり和え 清汁 I3#* - 547kcal 食塩 3.5g
	夕食	ごはん 蟹入りふくさ玉子 竹輪の磯風味炒り煮 生姜和え 味噌汁 I3#* - 552kcal 食塩 4g	ごはん カレイの煮付け 茄子の煮浸し コールスローサラダ 味噌汁 I3#* - 501kcal 食塩 3g	ごはん 肉じゃが インゲンの胡麻炒め 春雨酢 味噌汁 I3#* - 579kcal 食塩 3.8g	ごはん チキンピカタ マカロニナポリタン 小松菜の辛子和え スープ I3#* - 520kcal 食塩 2.8g	ごはん 豚肉のおろしソース炒め 付)添え野菜 五目大豆煮 白菜の塩昆布和え 味噌汁 I3#* - 554kcal 食塩 2.8g	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 I3#* - 580kcal 食塩 3.5g	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 I3#* - 625kcal 食塩 3.2g
3時		柏まんじゅう I3#* - 122kcal 食塩 0g	ドームケーキ(カスタード) I3#* - 114kcal 食塩 0.2g	人形焼き I3#* - 111kcal 食塩 0.1g	デザート(ババロア) I3#* - 129kcal 食塩 0.1g	バームクーヘン I3#* - 89kcal 食塩 0.1g	ぶどうゼリー I3#* - 91kcal 食塩 0.1g	バターケーキ I3#* - 59kcal 食塩 0.1g
	パン食合計	I3#* - 1890kcal 食塩 9.6g	I3#* - 1619kcal 食塩 7.8g	I3#* - 1671kcal 食塩 9g	I3#* - 1565kcal 食塩 10.3g	I3#* - 1632kcal 食塩 7.3g	I3#* - 1680kcal 食塩 7.7g	I3#* - 1565kcal 食塩 8.6g
ご飯食合計	I3#* - 1764kcal 食塩 9.2g	I3#* - 1615kcal 食塩 8g	I3#* - 1674kcal 食塩 9.7g	I3#* - 1655kcal 食塩 10.1g	I3#* - 1673kcal 食塩 7.2g	I3#* - 1752kcal 食塩 8.3g	I3#* - 1507kcal 食塩 8.6g	


⇒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。



伊丹ケアハートガーデン 5月メニュー表



		日	月	火	水	木	金	土
		12	13	14	15	16	17	18
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 キャベツと玉子のソテー 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 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 ミニオムレツ フルーツ(パイン) 飲み物	ストロベリーツイスト 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 キャベツと玉子のソテー 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 鯖の塩焼き 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 出し巻き玉子 具だくさん汁 フルーツ 飲み物	カニ風味雑炊 味噌汁 フルーツ 飲み物
		I3#1 - 487kcal 食塩 1.6g	I3#1 - 390kcal 食塩 1.7g	I3#1 - 406kcal 食塩 1.1g	I3#1 - 480kcal 食塩 1.5g	I3#1 - 462kcal 食塩 1.4g	I3#1 - 385kcal 食塩 1.7g	I3#1 - 387kcal 食塩 1.3g
昼食	～母の日ちらし～ ちらし寿司 菜の花の辛子和え 豆腐のカニ風味あんかけ 赤だし	ごはん 鶏の木の芽味噌焼き きんぴらごぼう ほうれん草のお浸し 清汁	ごはん カツとじ 炊き合わせ なすのもろみ和え 清汁	十五穀ご飯 鶏南蛮そば 竹輪の磯辺揚げ 大根の梅肉和え	ごはん カレー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	ごはん 豚肉の味噌炒め マカロニサラダ 清汁 フルーツボンチ	ごはん 茄子の肉みそ炒め 炊き合わせ 菜の花の辛子和え かきたま汁 	
		I3#1 - 531kcal 食塩 4.9g	I3#1 - 482kcal 食塩 2.7g	I3#1 - 647kcal 食塩 3.8g	I3#1 - 581kcal 食塩 7.2g	I3#1 - 556kcal 食塩 4g	I3#1 - 635kcal 食塩 2.2g	I3#1 - 633kcal 食塩 2.9g
夕食	ごはん 豚肉のボン酢炒め キャベツの塩昆布和え さつま芋サラダ 味噌汁	ごはん アジの和風マスタード焼き 揚げ里芋のあんかけ 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 ナムル スープ	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 鶏の山椒焼き 揚げ茄子のボン酢和え キャベツのゆかり和え 味噌汁	ごはん 鯖のレモン醤油焼き なめたけ奴 湯葉和え 味噌汁	
		I3#1 - 616kcal 食塩 3.1g	I3#1 - 565kcal 食塩 3.8g	I3#1 - 583kcal 食塩 3.4g	I3#1 - 564kcal 食塩 3.5g	I3#1 - 567kcal 食塩 2.5g	I3#1 - 535kcal 食塩 3.4g	I3#1 - 487kcal 食塩 3.7g
3時	ブッセ(バニラ)	マドレーヌ	桃ゼリー	しっとりまんじゅう(黒糖)	デザート(ババロア)	ジャムサンド	デザート(マフィン)	
		I3#1 - 98kcal 食塩 0.1g	I3#1 - 137kcal 食塩 0.1g	I3#1 - 59kcal 食塩 0g	I3#1 - 106kcal 食塩 0.2g	I3#1 - 89kcal 食塩 0.1g	I3#1 - 93kcal 食塩 0.3g	I3#1 - 105kcal 食塩 0.2g
パン食合計		I3#1 - 1732kcal 食塩 9.7g	I3#1 - 1574kcal 食塩 8.3g	I3#1 - 1695kcal 食塩 8.3g	I3#1 - 1731kcal 食塩 12.4g	I3#1 - 1674kcal 食塩 8g	I3#1 - 1648kcal 食塩 7.6g	I3#1 - 1612kcal 食塩 8.1g
ご飯食合計		I3#1 - 1703kcal 食塩 9.9g	I3#1 - 1735kcal 食塩 8.9g	I3#1 - 1669kcal 食塩 9g	I3#1 - 1798kcal 食塩 12.5g	I3#1 - 1679kcal 食塩 8.2g	I3#1 - 1741kcal 食塩 7.6g	I3#1 - 1636kcal 食塩 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。



伊丹ケアハートガーデン 5月メニュー表



		日	月	火	水	木	金	土
		19	20	21	22	23	24	25
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(黄桃) 飲み物	黒糖パン ハムエッグ フルーツ(パイナップル) 飲み物	レーズンパン ミートボール フルーツ(りんご缶) 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 ミニオムレツ フルーツ 飲み物	ストロベリーツイスト ポトフ フルーツ 飲み物
		I33# - 462kcal 食塩 1.5g	I33# - 509kcal 食塩 1.6g	I33# - 366kcal 食塩 1.5g	I33# - 400kcal 食塩 1.6g	I33# - 486kcal 食塩 1.5g	I33# - 504kcal 食塩 1.7g	I33# - 434kcal 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 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 出し巻き玉子 具だくさん汁 フルーツ 飲み物	ごはん オムレツ和風あん 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
		I33# - 446kcal 食塩 1.8g	I33# - 553kcal 食塩 1.5g	I33# - 377kcal 食塩 2.2g	I33# - 482kcal 食塩 1.4g	I33# - 457kcal 食塩 1.1g	I33# - 474kcal 食塩 2.4g	I33# - 375kcal 食塩 1.6g
昼食	ごはん 豚ヒレ天ぷらの南蛮ソース シューマイ二種盛り スープ 杏仁豆腐	ごはん 赤魚の煮付け 菊菜の和え物 南瓜煮 味噌汁	ごはん コロケ 青菜の生姜和え 豆腐のみぞれ煮 鶏団子汁	キッチンカーで外ランチ ソース焼きそば たこ焼き けんちん汁 コーヒーゼリー	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	ロールパン ミートソースパゲティ 野菜サラダ 具だくさんスープ ゼリー	
	I33# - 498kcal 食塩 2.3g	I33# - 461kcal 食塩 3.2g	I33# - 631kcal 食塩 4g	I33# - 544kcal 食塩 6.8g	I33# - 635kcal 食塩 3.4g	I33# - 654kcal 食塩 2.2g	I33# - 645kcal 食塩 4.2g	
夕食	鶏の照り焼き丼 厚揚げの生姜あんかけ もやしの甘酢和え 味噌汁	ごはん ゆで豚のごまだれ 大根の彩りあんかけ キャベツのゆかり和え 味噌汁	ごはん 鶏の柚香焼き きんぴらごぼう 白菜の梅肉和え 清汁	ごはん 牛肉とごぼうのしくれ煮 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	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 鯖の塩焼き ひじき炒り豆腐 じゃこ和え 清汁	
	I33# - 529kcal 食塩 3.1g	I33# - 504kcal 食塩 3.2g	I33# - 495kcal 食塩 3g	I33# - 468kcal 食塩 3.2g	I33# - 472kcal 食塩 3.8g	I33# - 423kcal 食塩 2.8g	I33# - 589kcal 食塩 2.6g	
3時	クリームワッフル	水まんじゅう	フルーツあんみつ	黒胡麻饅頭	レモンケーキ	わらびもち	いちごババロア	
	I33# - 62kcal 食塩 0.1g	I33# - 71kcal 食塩 0g	I33# - 54kcal 食塩 0g	I33# - 79kcal 食塩 0g	I33# - 54kcal 食塩 0.1g	I33# - 105kcal 食塩 0g	I33# - 89kcal 食塩 0g	
パン食合計		I33# - 1551kcal 食塩 7g	I33# - 1545kcal 食塩 8g	I33# - 1546kcal 食塩 8.5g	I33# - 1491kcal 食塩 11.6g	I33# - 1647kcal 食塩 8.8g	I33# - 1686kcal 食塩 6.7g	I33# - 1757kcal 食塩 8.6g
ご飯食合計		I33# - 1535kcal 食塩 7.3g	I33# - 1589kcal 食塩 7.9g	I33# - 1557kcal 食塩 9.2g	I33# - 1573kcal 食塩 11.4g	I33# - 1618kcal 食塩 8.4g	I33# - 1656kcal 食塩 7.4g	I33# - 1698kcal 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 5月メニュー表



		日	月	火	水	木	金	土
		26	27	28	29	30	31	
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(パイナップル) 飲み物	山型パン ミートボール フルーツ(黄桃) 飲み物	レーズンパン ポトフ 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(みかん缶) 飲み物	食パン ホウレン草と蒸し鶏のごま和え フルーツ(黄桃) 飲み物	
		I3#1 - 492kcal 食塩 1.6g	I3#1 - 426kcal 食塩 1.4g	I3#1 - 368kcal 食塩 1.8g	I3#1 - 421kcal 食塩 2g	I3#1 - 482kcal 食塩 1.8g	I3#1 - 486kcal 食塩 1.6g	
朝食	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 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	
		I3#1 - 474kcal 食塩 2g	I3#1 - 518kcal 食塩 1.8g	I3#1 - 377kcal 食塩 2.2g	I3#1 - 476kcal 食塩 1.7g	I3#1 - 545kcal 食塩 1.4g	I3#1 - 495kcal 食塩 1.8g	
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 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 豚肉の冷しゃぶ 茄子のピリ辛炒め 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 南瓜煮 海草サラダ 味噌汁	ごはん カレーの洋風菜種焼き ひじき煮 切干大根のなます 清汁	
		I3#1 - 575kcal 食塩 3.4g	I3#1 - 552kcal 食塩 2.9g	I3#1 - 531kcal 食塩 2.6g	I3#1 - 586kcal 食塩 3.6g	I3#1 - 546kcal 食塩 3.3g	I3#1 - 543kcal 食塩 3g	
夕食		ごはん すき焼き風煮 山菜おろし もずく酢 味噌汁	ごはん 鶏のチリソース ニラ玉炒め ナムル スープ	ごはん 厚揚げのそぼろ時雨炒め さつまいものレモン煮 青菜の酢味噌和え 清汁	ごはん 豚ヒレ肉の和風ソース アスパラ玉子ソテー 春雨酢 味噌汁	ごはん 筑前煮 玉子豆腐 フロッコリーのおかか和え 味噌汁	ごはん 豆腐ハンバーグ じゃが芋の金平 チンゲン菜の湯葉和え 味噌汁	
		I3#1 - 471kcal 食塩 3.5g	I3#1 - 623kcal 食塩 3.4g	I3#1 - 658kcal 食塩 3g	I3#1 - 573kcal 食塩 3.3g	I3#1 - 535kcal 食塩 3.7g	I3#1 - 572kcal 食塩 3g	
3時		コーヒーゼリー	レモンパウンドケーキ	しっとりまんじゅう(吹雪)	おはぎ	黄味あん饅頭	どら焼き	
		I3#1 - 91kcal 食塩 0.1g	I3#1 - 80kcal 食塩 0.1g	I3#1 - 103kcal 食塩 0g	I3#1 - 101kcal 食塩 0g	I3#1 - 98kcal 食塩 0g	I3#1 - 113kcal 食塩 0.1g	
パン食合計		I3#1 - 1629kcal 食塩 8.6g	I3#1 - 1681kcal 食塩 7.8g	I3#1 - 1660kcal 食塩 7.4g	I3#1 - 1681kcal 食塩 8.9g	I3#1 - 1661kcal 食塩 8.8g	I3#1 - 1714kcal 食塩 7.7g	
ご飯食合計		I3#1 - 1611kcal 食塩 9g	I3#1 - 1773kcal 食塩 8.2g	I3#1 - 1669kcal 食塩 7.8g	I3#1 - 1736kcal 食塩 8.6g	I3#1 - 1724kcal 食塩 8.4g	I3#1 - 1723kcal 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。