



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
朝食	パン食							クロワッサン 野菜とえびのコンソメ煮 フルーツ(白桃) 飲み物
								1人分 - 432kcal 食塩 1.5g
	ご飯食						鮭雑炊 味噌汁 フルーツ 飲み物	
							1人分 - 439kcal 食塩 2.4g	
昼食								ごはん ぶりの甘酢あんかけ なすの揚げ浸し 青菜のナムル スープ
							1人分 - 724kcal 食塩 3.1g	
夕食								ごはん 鶏の照り焼き 大根のピリ辛炒り煮 カリフラワーのごまドレ和え 清汁
							1人分 - 487kcal 食塩 3g	
3時								抹茶ゼリー
							1人分 - 91kcal 食塩 0.1g	
パン食合計								1人分 - 1734kcal 食塩 7.7g
ご飯食合計								1人分 - 1741kcal 食塩 8.6g

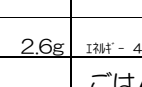
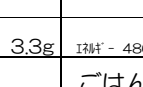
⇒朝食メニュー パン食・ご飯食交互の選択の方の色です。

*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 週間メニュー表



		日	月	火	水	木	金	土
		2	3	4	5	6	7	8
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
		134kcal - 487kcal 食塩 1.6g	134kcal - 377kcal 食塩 1.3g	134kcal - 406kcal 食塩 1.1g	134kcal - 480kcal 食塩 1.5g	134kcal - 454kcal 食塩 1.3g	134kcal - 399kcal 食塩 1.5g	134kcal - 469kcal 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 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
		134kcal - 449kcal 食塩 1.8g	134kcal - 465kcal 食塩 1.7g	134kcal - 380kcal 食塩 1.8g	134kcal - 520kcal 食塩 1.8g	134kcal - 456kcal 食塩 1.6g	134kcal - 456kcal 食塩 1.4g	134kcal - 403kcal 食塩 2.2g
昼食		カレーピラフ ミートコロケ ツナサラダ 具たくさん野菜スープ コーヒゼリー	ごはん 豚肉の野菜炒め きんぴらごぼう 小松菜の木の芽味噌和え 清汁	菜飯 ジャージャー麺 冬瓜の玉子あんかけ デザート(杏仁豆腐) 	ごはん 鮭の味噌焼き 南瓜のいとこ煮 青菜のじゃこ和え 味噌汁	ごはん たら唐揚げ 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	◆水無月膳◆ 夏野菜とはもの天井 ほうれん草の生姜和え 茶碗蒸し あんみつ
		134kcal - 607kcal 食塩 3.4g	134kcal - 537kcal 食塩 2.6g	134kcal - 472kcal 食塩 2.7g	134kcal - 525kcal 食塩 3.3g	134kcal - 486kcal 食塩 3g	134kcal - 529kcal 食塩 4.4g	134kcal - 666kcal 食塩 3.6g
夕食	夕食	ごはん 鯖の漬焼き ちくわ磯辺炒め マカロニサラダ 味噌汁	ごはん じゃこと昆布の厚焼き玉子 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 豆腐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 ピーマンソテー 味噌汁	ごはん カレイのトマトマリネ 切干大根煮 ブ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 厚揚げのあんかけ 味噌汁
		134kcal - 633kcal 食塩 3.1g	134kcal - 596kcal 食塩 4.5g	134kcal - 580kcal 食塩 3.2g	134kcal - 530kcal 食塩 3.5g	134kcal - 599kcal 食塩 3.4g	134kcal - 508kcal 食塩 3.6g	134kcal - 570kcal 食塩 2.6g
3時	3時	しっとりどら焼き	黒糖まんじゅう	レモンケーキ	ぶどうゼリー	ブッセ(チョコ)	バターケーキ	コーヒゼリー
		134kcal - 117kcal 食塩 0.2g	134kcal - 119kcal 食塩 0g	134kcal - 54kcal 食塩 0.1g	134kcal - 91kcal 食塩 0.1g	134kcal - 98kcal 食塩 0g	134kcal - 59kcal 食塩 0.1g	134kcal - 71kcal 食塩 0g
パン食合計		134kcal - 1844kcal 食塩 8.3g	134kcal - 1629kcal 食塩 8.4g	134kcal - 1512kcal 食塩 7.1g	134kcal - 1626kcal 食塩 8.4g	134kcal - 1637kcal 食塩 7.7g	134kcal - 1495kcal 食塩 9.6g	134kcal - 1776kcal 食塩 7.9g
ご飯食合計		134kcal - 1806kcal 食塩 8.5g	134kcal - 1717kcal 食塩 8.8g	134kcal - 1486kcal 食塩 7.8g	134kcal - 1666kcal 食塩 8.7g	134kcal - 1639kcal 食塩 8g	134kcal - 1552kcal 食塩 9.5g	134kcal - 1710kcal 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
		9	10	11	12	13	14	15
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
		17kcal - 462kcal 食塩 1.5g	17kcal - 509kcal 食塩 1.6g	17kcal - 390kcal 食塩 1.3g	17kcal - 397kcal 食塩 1.6g	17kcal - 478kcal 食塩 1.5g	17kcal - 559kcal 食塩 1.9g	17kcal - 446kcal 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 ウインナーソテー 具たくさん汁 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
		17kcal - 446kcal 食塩 1.8g	17kcal - 553kcal 食塩 1.5g	17kcal - 367kcal 食塩 2.2g	17kcal - 479kcal 食塩 1.4g	17kcal - 506kcal 食塩 1.2g	17kcal - 532kcal 食塩 2.2g	17kcal - 375kcal 食塩 1.6g
昼食		カレーライス 野菜サラダ ぶどうヨーグルト	ごはん 鶏のさっぱり煮 こんにゃくの炒り煮 小松菜のごま和え 清汁	ロールパン ミートソーススパゲティ 野菜のコンソメ煮 ポタージュスープ ゼリー	ごはん 鰯の南蛮漬け ひじき煮 塩昆布和え 味噌汁	ごはん 回鍋肉 オクラのおろし和え 若竹煮 スープ	生姜ごはん とろろそば 竹輪の磯辺揚げ おくらのお肉和え	ごはん 鶏肉のから揚げ 大根の湯葉あんかけ ナムル スープ
		17kcal - 658kcal 食塩 3.2g	17kcal - 492kcal 食塩 2.6g	17kcal - 676kcal 食塩 4.8g	17kcal - 476kcal 食塩 3.5g	17kcal - 538kcal 食塩 3g	17kcal - 428kcal 食塩 4.2g	17kcal - 494kcal 食塩 3g
夕食		ごはん 鶏と茸の味噌焼き 冬瓜煮 小松菜の辛子和え 清汁	ごはん 白身魚のフライ 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 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 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 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 魚のみぞれあんかけ 里芋のごま田楽 ひじきの酢の物 清汁	ごはん カツとし さつまいものレモン煮 大根サラダ 味噌汁
		17kcal - 450kcal 食塩 3g	17kcal - 576kcal 食塩 2.3g	17kcal - 466kcal 食塩 3.3g	17kcal - 498kcal 食塩 3.5g	17kcal - 682kcal 食塩 3.2g	17kcal - 481kcal 食塩 3.4g	17kcal - 619kcal 食塩 3.5g
3時		ドームケーキ	紫芋饅頭	プリン	コーヒーゼリー	フルーツサンド	バームクーヘン	パウンドケーキ(レモン)
		17kcal - 81kcal 食塩 0.1g	17kcal - 75kcal 食塩 0g	17kcal - 99kcal 食塩 0.3g	17kcal - 83kcal 食塩 0g	17kcal - 139kcal 食塩 0.2g	17kcal - 89kcal 食塩 0.1g	17kcal - 80kcal 食塩 0.1g
パン食合計		17kcal - 1651kcal 食塩 7.8g	17kcal - 1652kcal 食塩 6.5g	17kcal - 1631kcal 食塩 9.7g	17kcal - 1454kcal 食塩 8.6g	17kcal - 1837kcal 食塩 7.9g	17kcal - 1557kcal 食塩 9.6g	17kcal - 1639kcal 食塩 8.4g
ご飯食合計		17kcal - 1635kcal 食塩 8.1g	17kcal - 1696kcal 食塩 6.4g	17kcal - 1608kcal 食塩 10.6g	17kcal - 1536kcal 食塩 8.4g	17kcal - 1865kcal 食塩 7.6g	17kcal - 1530kcal 食塩 9.9g	17kcal - 1568kcal 食塩 8.2g

⇒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
		16	17	18	19	20	21	22
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 ボトフ 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
		138kcal 食塩 1.6g	138kcal 食塩 1.4g	138kcal 食塩 1.8g	138kcal 食塩 1.6g	138kcal 食塩 2.2g	138kcal 食塩 1.6g	138kcal 食塩 1.3g
	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 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
		138kcal 食塩 2g	138kcal 食塩 1.8g	138kcal 食塩 2.2g	138kcal 食塩 2.1g	138kcal 食塩 1.5g	138kcal 食塩 1.8g	138kcal 食塩 2.4g
	昼食	ちらし寿司 炊き合わせ 味噌和え 清汁	ごはん 鶏肉のレモン醤油焼き チンゲン菜のナムル 金平ごぼう 清汁	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 カレーうどん 青菜の辛子和え フルーツポンチ	◆中華ランチ◆ 中華おこわ 中華盛り合せ(エビチリ) かに玉風あんかけ 中華和え・中華スープ デザート(杏仁豆腐)	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 カレイの唐揚げ甘酢あんかけ ごぼう甘辛炒め 茄子の胡麻和え 赤だし
		138kcal 食塩 4.3g	138kcal 食塩 2.8g	138kcal 食塩 3.2g	138kcal 食塩 4.4g	138kcal 食塩 4.7g	138kcal 食塩 3.4g	138kcal 食塩 3.9g
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 菜の花の錦糸和え 味噌汁	ごはん チキンピカタ れんこん土佐煮 ピーマンの塩昆布和え 味噌汁	ごはん 鮭の照り焼き 南瓜煮 チンゲン菜のじゃこ和え かきたま汁	ごはん 鶏のソテーおろしボン酢 高野の玉子とし ごま和え 清汁	ごはん 豚肉のトマト煮込み 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	
	138kcal 食塩 3.8g	138kcal 食塩 4g	138kcal 食塩 2.9g	138kcal 食塩 2.7g	138kcal 食塩 4.2g	138kcal 食塩 1.9g	138kcal 食塩 3.2g	
3時	人形焼き	蒸しパン(黒糖)	マンゴープリン	しっとりまんじゅう(吹雪)	レモンケーキ	ブッセ(バニラ)	バターケーキ	
	138kcal 食塩 0.1g	138kcal 食塩 0.2g	138kcal 食塩 0.1g	138kcal 食塩 0g	138kcal 食塩 0.1g	138kcal 食塩 0.1g	138kcal 食塩 0.1g	
パン食合計		138kcal 食塩 9.8g	138kcal 食塩 8.4g	138kcal 食塩 8g	138kcal 食塩 8.7g	138kcal 食塩 11.2g	138kcal 食塩 7g	138kcal 食塩 8.5g
ご飯食合計		138kcal 食塩 10.2g	138kcal 食塩 8.8g	138kcal 食塩 8.4g	138kcal 食塩 9.2g	138kcal 食塩 10.5g	138kcal 食塩 7.2g	138kcal 食塩 9.6g

⇒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 週間メニュー表



		日	月	火	水	木	金	土
		23	24	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 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
		17kcal - 467kcal 食塩 1.5g	17kcal - 462kcal 食塩 1.4g	17kcal - 392kcal 食塩 1.3g	17kcal - 400kcal 食塩 1.6g	17kcal - 490kcal 食塩 1.7g	17kcal - 534kcal 食塩 1.5g	17kcal - 440kcal 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	きのご雑炊 味噌汁 フルーツ 飲み物
		17kcal - 451kcal 食塩 1.8g	17kcal - 428kcal 食塩 1.8g	17kcal - 385kcal 食塩 2.4g	17kcal - 553kcal 食塩 1.4g	17kcal - 525kcal 食塩 1.4g	17kcal - 518kcal 食塩 1.8g	17kcal - 375kcal 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 チンゲン菜のおかか和え 味噌汁	生姜ごはん 山菜あんかけそば 酢の物 ゼリー	ごはん 豚肉の味噌炒め おろし奴 小松菜の煮浸し 清汁	ごはん 蒸し魚の香味だれ 南瓜煮 大根の海草サラダ 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	ごはん 豆腐ハンバーグ じゃが芋の煮物 チンゲン菜の湯葉和え 味噌汁	ごはん 豚肉の甘酢あんかけ なすのじゃこ煮 野菜のナムル スープ
		17kcal - 545kcal 食塩 3.2g	17kcal - 511kcal 食塩 5.9g	17kcal - 534kcal 食塩 2.6g	17kcal - 480kcal 食塩 2.5g	17kcal - 554kcal 食塩 3.4g	17kcal - 548kcal 食塩 3.5g	17kcal - 691kcal 食塩 3.1g
夕食		ごはん 鯖の照り焼き ひじき煮 ポテトサラダ 清汁	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 チキンカツ 玉子サラダ 切干大根炒め煮 味噌汁	ごはん 千草焼き 五目大豆煮 白菜のゆかり和え 味噌汁	ごはん トンカツおろしあんかけ 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 魚の菜種焼き ひじき煮 切干大根のなます 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
		17kcal - 660kcal 食塩 2.3g	17kcal - 457kcal 食塩 4g	17kcal - 559kcal 食塩 3.3g	17kcal - 577kcal 食塩 4g	17kcal - 475kcal 食塩 4.3g	17kcal - 480kcal 食塩 2.8g	17kcal - 561kcal 食塩 2.5g
3時		水まんじゅう	カステラ	わらびもち	ジャムサンド	デザート(ババロア)	桃ゼリー	ドームケーキ(こしあん)
		17kcal - 65kcal 食塩 0g	17kcal - 127kcal 食塩 0g	17kcal - 88kcal 食塩 0g	17kcal - 120kcal 食塩 0.4g	17kcal - 89kcal 食塩 0g	17kcal - 59kcal 食塩 0g	17kcal - 81kcal 食塩 0g
パン食合計		17kcal - 1737kcal 食塩 7g	17kcal - 1557kcal 食塩 11.3g	17kcal - 1573kcal 食塩 7.2g	17kcal - 1577kcal 食塩 8.5g	17kcal - 1608kcal 食塩 9.4g	17kcal - 1621kcal 食塩 7.8g	17kcal - 1773kcal 食塩 7.4g
ご飯食合計		17kcal - 1721kcal 食塩 7.3g	17kcal - 1523kcal 食塩 11.7g	17kcal - 1566kcal 食塩 8.3g	17kcal - 1730kcal 食塩 8.3g	17kcal - 1643kcal 食塩 9.1g	17kcal - 1605kcal 食塩 8.1g	17kcal - 1708kcal 食塩 7.5g

⇒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。

伊丹ケアハートガーデン 週間メニュー表

日									
30									
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							
		17kcal - 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							
		17kcal - 518kcal 食塩 1.9g							
		昼食	ビビンバ えびシューマイ スープ						
			17kcal - 472kcal 食塩 2.3g						
夕食	ごはん チキンソテー ちくわ磯辺炒め マカロニサラダ 味噌汁								
	17kcal - 595kcal 食塩 3.4g								
3時	おはぎ								
	17kcal - 101kcal 食塩 0g								
パン食合計		17kcal - 1658kcal 食塩 7.1g							
ご飯食合計		17kcal - 1686kcal 食塩 7.6g							

⇒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。