



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		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
			I774 - 378kcal 食塩 1.3g	I774 - 406kcal 食塩 1.1g	I774 - 480kcal 食塩 1.5g	I774 - 454kcal 食塩 1.3g	I774 - 399kcal 食塩 1.5g	I774 - 470kcal 食塩 1.7g
	ご飯食		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	きのこ雑炊 味噌汁 フルーツ 飲み物
			I774 - 466kcal 食塩 1.7g	I774 - 380kcal 食塩 1.8g	I774 - 520kcal 食塩 1.8g	I774 - 456kcal 食塩 1.6g	I774 - 456kcal 食塩 1.4g	I774 - 364kcal 食塩 1.9g
昼食			ごはん 豚肉の野菜炒め きんぴらごぼう ほうれん草の酢味噌和え かきたま汁	中華おこわ 柚子塩ラーメン シューマイ もやしの中華和え	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 たら唐揚げ 冬瓜のそぼろ煮 チンゲン菜のお浸し 味噌汁	ごはん 豚肉のスタミナ炒め こんにゃくの炒り煮 菊菜のごま和え 味噌汁	ごはん チキンカツ 炒り豆腐 わかめ酢 味噌汁
			I774 - 556kcal 食塩 2.8g	I774 - 525kcal 食塩 5.6g	I774 - 580kcal 食塩 3.2g	I774 - 494kcal 食塩 3g	I774 - 511kcal 食塩 3.6g	I774 - 571kcal 食塩 3.2g
夕食			ごはん 鰯の山椒焼き 南瓜のいとこ煮 春雨サラダ 味噌汁	ごはん 肉団子と白菜の煮物 玉子豆腐 インゲンのおかか和え 味噌汁	焼き鯖そぼろ丼 厚揚げの生姜あんかけ おろし和え 味噌汁	ごはん 豚肉の柳川煮 白菜のポン酢和え ビーフステーキ 味噌汁	ごはん 鶏の照り焼き 里芋のとも和え ナムル スープ	ごはん カレイの若草焼き 切干大根煮 ブロッコリーのおかか和え 味噌汁
			I774 - 546kcal 食塩 3.4g	I774 - 536kcal 食塩 3.4g	I774 - 565kcal 食塩 2.3g	I774 - 581kcal 食塩 3.4g	I774 - 506kcal 食塩 2.2g	I774 - 484kcal 食塩 3.3g
3時			デザート(ようかん)	スイートポテト	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
			I774 - 50kcal 食塩 0g	I774 - 105kcal 食塩 0g	I774 - 91kcal 食塩 0.1g	I774 - 98kcal 食塩 0g	I774 - 65kcal 食塩 0g	I774 - 89kcal 食塩 0g
パン食合計			I774 - 1530kcal 食塩 7.5g	I774 - 1572kcal 食塩 10.1g	I774 - 1716kcal 食塩 7.1g	I774 - 1627kcal 食塩 7.7g	I774 - 1481kcal 食塩 7.3g	I774 - 1614kcal 食塩 8.2g
ご飯食合計			I774 - 1618kcal 食塩 7.9g	I774 - 1546kcal 食塩 10.8g	I774 - 1756kcal 食塩 7.4g	I774 - 1629kcal 食塩 8g	I774 - 1538kcal 食塩 7.2g	I774 - 1508kcal 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
		7	8	9	10	11	12	13
朝食	パン食	山型パン ミニオムレツ 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 ベーコンエッグ 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 飲み物	ストロベリーツイスト ポトフ フルーツ 飲み物
		138kcal 食塩 1.9g	138kcal 食塩 1.6g	138kcal 食塩 1.4g	138kcal 食塩 1.6g	138kcal 食塩 1.5g	138kcal 食塩 1.3g	138kcal 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 豆腐の含め煮 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
		138kcal 食塩 1.8g	138kcal 食塩 1.8g	138kcal 食塩 2.2g	138kcal 食塩 1.4g	138kcal 食塩 1.8g	138kcal 食塩 1.1g	138kcal 食塩 2.2g
昼食	～セタ～ 生姜ごはん セタそうめん キスの天ぷら肉ソース 長芋のおかか和え	ハヤシライス 野菜サラダ イチゴヨーグルト	ごはん 豚しゃぶ オクラのおろし和え 若竹煮 赤だし	ごはん 鶏のネギ味噌焼き 冬瓜の枝豆あんかけ 小松菜の辛子和え 清汁	しめじご飯 冷やしわかめ揚げそば 白菜の酢の物 金時豆佃煮	ごはん タンドリーチキン ひじき煮 ポテトサラダ 味噌汁	夏の御膳 阿波のはも美人丼 五目大豆煮 白菜のゆかり和え 味噌汁	
	138kcal 食塩 5.7g	138kcal 食塩 4g	138kcal 食塩 2.4g	138kcal 食塩 3.3g	138kcal 食塩 3.9g	138kcal 食塩 3.8g	138kcal 食塩 4.6g	
夕食	ごはん 鯖の照り焼き 南瓜のそぼろ煮 きゅうりのもろみ和え かきたま汁	ごはん チキンピカタ 付) ボイル野菜 チンゲン菜の煮浸し 冷奴 味噌汁	ごはん 手作り肉団子の煮込み 南瓜のソテー マカロニサラダ 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 棒々鶏 長いもの白煮 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 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	
	138kcal 食塩 2.5g	138kcal 食塩 3.3g	138kcal 食塩 3.4g	138kcal 食塩 3.2g	138kcal 食塩 3.1g	138kcal 食塩 2.5g	138kcal 食塩 3.1g	
3時	しっとりどら焼き	ドームケーキ(カスタード)	人形焼き	デザート(ババロア)	バームクーヘン	ぶどうゼリー	白桃ようかん	
	138kcal 食塩 0.1g	138kcal 食塩 0.2g	138kcal 食塩 0.1g	138kcal 食塩 0.1g	138kcal 食塩 0.1g	138kcal 食塩 0.1g	138kcal 食塩 0g	
パン食合計		138kcal 食塩 10.2g	138kcal 食塩 9.1g	138kcal 食塩 7.3g	138kcal 食塩 8.2g	138kcal 食塩 8.6g	138kcal 食塩 7.7g	138kcal 食塩 9.5g
ご飯食合計		138kcal 食塩 10.1g	138kcal 食塩 9.3g	138kcal 食塩 8.1g	138kcal 食塩 8g	138kcal 食塩 8.9g	138kcal 食塩 7.5g	138kcal 食塩 9.9g

⇒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 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 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(パイナップル) 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
		17kcal - 487kcal 食塩 1.6g	17kcal - 390kcal 食塩 1.7g	17kcal - 406kcal 食塩 1.1g	17kcal - 480kcal 食塩 1.5g	17kcal - 462kcal 食塩 1.4g	17kcal - 385kcal 食塩 1.7g	17kcal - 387kcal 食塩 1.3g
	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 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
		17kcal - 458kcal 食塩 1.8g	17kcal - 551kcal 食塩 2.3g	17kcal - 380kcal 食塩 1.8g	17kcal - 547kcal 食塩 1.6g	17kcal - 467kcal 食塩 1.6g	17kcal - 478kcal 食塩 1.7g	17kcal - 411kcal 食塩 2.2g
	昼食	ちらし寿司 玉子豆腐 若竹煮 赤だし	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	梅ひじきごはん おろしぶっかけうどん 里芋の胡麻味噌煮 青菜の辛子和え	ごはん 豚肉の生姜炒め 冷奴 小松菜の錦糸和え 味噌汁	カレーライス 野菜サラダ フルーツポンチ 漬物	ごはん 豚肉のトマト煮込み 豆サラダ スープ フルーツ	ごはん 鯖の粕漬け焼き 大根のピリ辛炒り煮 ちんげん菜のしらす和え 赤だし
17kcal - 529kcal 食塩 4.9g		17kcal - 504kcal 食塩 3.1g	17kcal - 494kcal 食塩 5.3g	17kcal - 514kcal 食塩 3.3g	17kcal - 655kcal 食塩 3.2g	17kcal - 600kcal 食塩 1.9g	17kcal - 526kcal 食塩 2.7g	
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 春雨サラダ 味噌汁	ごはん すき焼き煮 れんこん土佐煮 ピーマンの塩昆布和え 味噌汁	ごはん アジフライ&コロケ 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 鶏と野菜の豆乳煮 高野の玉子とし 大根サラダ 清汁	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 干草焼き 五目大豆煮 キャベツのゆかり和え 味噌汁	
	17kcal - 457kcal 食塩 3.8g	17kcal - 596kcal 食塩 3.8g	17kcal - 479kcal 食塩 3.3g	17kcal - 606kcal 食塩 2.5g	17kcal - 530kcal 食塩 2.7g	17kcal - 492kcal 食塩 3.5g	17kcal - 588kcal 食塩 4g	
3時	ブッセ(バナナ)	バターケーキ	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)	
	17kcal - 98kcal 食塩 0.1g	17kcal - 59kcal 食塩 0.1g	17kcal - 59kcal 食塩 0g	17kcal - 106kcal 食塩 0.2g	17kcal - 89kcal 食塩 0.1g	17kcal - 93kcal 食塩 0.3g	17kcal - 105kcal 食塩 0.2g	
パン食合計		17kcal - 1571kcal 食塩 10.4g	17kcal - 1549kcal 食塩 8.7g	17kcal - 1438kcal 食塩 9.7g	17kcal - 1706kcal 食塩 7.5g	17kcal - 1736kcal 食塩 7.4g	17kcal - 1570kcal 食塩 7.4g	17kcal - 1606kcal 食塩 8.2g
ご飯食合計		17kcal - 1542kcal 食塩 10.6g	17kcal - 1710kcal 食塩 9.3g	17kcal - 1412kcal 食塩 10.4g	17kcal - 1773kcal 食塩 7.6g	17kcal - 1741kcal 食塩 7.6g	17kcal - 1663kcal 食塩 7.4g	17kcal - 1630kcal 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。



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 ウィ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 ウィンナーソテー 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
		173kcal - 462kcal 食塩 1.5g	173kcal - 509kcal 食塩 1.6g	173kcal - 366kcal 食塩 1.5g	173kcal - 400kcal 食塩 1.6g	173kcal - 486kcal 食塩 1.5g	173kcal - 504kcal 食塩 1.7g	173kcal - 434kcal 食塩 1.8g
	ご飯飯食	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
		173kcal - 446kcal 食塩 1.8g	173kcal - 553kcal 食塩 1.5g	173kcal - 377kcal 食塩 2.2g	173kcal - 482kcal 食塩 1.4g	173kcal - 457kcal 食塩 1.1g	173kcal - 474kcal 食塩 2.4g	173kcal - 375kcal 食塩 1.6g
	昼食	ごはん 鶏の醤油マヨ焼き 厚揚げ生姜あんかけ 菊菜のおかか和え 味噌汁	ごはん ミックスフライ 南瓜煮 大根の海草サラダ 味噌汁	菜飯 冷やし中華 冬瓜のエビあんかけ シューマイ	～土用の丑～ うなぎ丼 酢の物 清汁 フルーツ	ごはん カツとじ レンコン金平 小松菜の辛子和え 味噌汁	ごはん 鶏肉のから揚げ 炊き合わせ 胡麻和え 味噌汁	ごはん カレイの天ぷら じゃが芋そぼろ煮 白菜のポン酢和え 赤だし
173kcal - 552kcal 食塩 3.2g		173kcal - 581kcal 食塩 3.2g	173kcal - 465kcal 食塩 4.4g	173kcal - 580kcal 食塩 2.8g	173kcal - 588kcal 食塩 3.9g	173kcal - 465kcal 食塩 3g	173kcal - 539kcal 食塩 4g	
夕食	ごはん ぶりの照り焼き 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 ほうれん草の胡麻和え 味噌汁	ごはん 豚肉の味噌炒め おろし冷奴 チンゲン菜の煮浸し 清汁	ごはん 豚じゃが 高野の玉子とじ ブロッコリーのおかか和え 味噌汁	ごはん 鶏肉の山椒焼き 茄子の煮物 春雨酢 味噌汁	ごはん 鯖の味噌煮 切干大根煮 きゅうりの塩昆布和え 清汁	木の葉丼 がんもの含め煮 三色和え 味噌汁	
	173kcal - 560kcal 食塩 2.4g	173kcal - 481kcal 食塩 4.2g	173kcal - 506kcal 食塩 2.7g	173kcal - 592kcal 食塩 3.5g	173kcal - 607kcal 食塩 3.2g	173kcal - 550kcal 食塩 2.9g	173kcal - 596kcal 食塩 3.7g	
3時	クリームワッフル	水まんじゅう	フルーツあんみつ	しっとりどら焼き(抹茶)	レモンケーキ	わらびもち	いちごババロア	
	173kcal - 62kcal 食塩 0.1g	173kcal - 71kcal 食塩 0g	173kcal - 54kcal 食塩 0g	173kcal - 113kcal 食塩 0.1g	173kcal - 54kcal 食塩 0.1g	173kcal - 105kcal 食塩 0g	173kcal - 89kcal 食塩 0g	
パン食合計		173kcal - 1636kcal 食塩 7.2g	173kcal - 1642kcal 食塩 9g	173kcal - 1391kcal 食塩 8.6g	173kcal - 1648kcal 食塩 9.4g	173kcal - 1735kcal 食塩 8.7g	173kcal - 1624kcal 食塩 7.6g	173kcal - 1695kcal 食塩 8.1g
ご飯食合計		173kcal - 1646kcal 食塩 7.6g	173kcal - 1634kcal 食塩 9.2g	173kcal - 1491kcal 食塩 9.6g	173kcal - 1753kcal 食塩 9.9g	173kcal - 1869kcal 食塩 8.6g	173kcal - 1692kcal 食塩 8g	173kcal - 1689kcal 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。



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	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(パイン) 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			
		136kcal 食塩 1.6g	136kcal 食塩 1.4g	136kcal 食塩 1.8g	136kcal 食塩 2g			
	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			
		136kcal 食塩 2g	136kcal 食塩 1.8g	136kcal 食塩 2.2g	136kcal 食塩 1.7g			
昼食		高菜ごはん ごまだれサラダうどん 豆腐のカニあんかけ 青菜のナムル	ごはん 白身魚の茸あんかけ きゅうりの酢の物 玉子豆腐 味噌汁	ごはん 八宝菜 肉団子 春雨酢 スープ	ごはん チキンソテー・夏野菜ソース 南瓜サラダ マカロニナポリタン スープ			
		136kcal 食塩 5.2g	136kcal 食塩 3.2g	136kcal 食塩 3.5g	136kcal 食塩 3.1g			
夕食		ごはん 鶏の胡麻味噌焼き 炊き合わせ 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 ゆかり和え 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			
		136kcal 食塩 4.9g	136kcal 食塩 3.1g	136kcal 食塩 3.3g	136kcal 食塩 2.8g			
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			
		136kcal 食塩 0.1g	136kcal 食塩 0.1g	136kcal 食塩 0g	136kcal 食塩 0g			
パン食合計		136kcal 食塩 11.8g	136kcal 食塩 7.8g	136kcal 食塩 8.6g	136kcal 食塩 7.9g			
ご飯食合計		136kcal 食塩 12.2g	136kcal 食塩 8.2g	136kcal 食塩 9g	136kcal 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。