

		日	月	火	水	木	金	土
						1	2	3
朝食	パン食					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
						138kcal - 454kcal 食塩 1.3g	138kcal - 399kcal 食塩 1.5g	138kcal - 469kcal 食塩 1.7g
	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	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
						138kcal - 456kcal 食塩 1.6g	138kcal - 456kcal 食塩 1.4g	138kcal - 403kcal 食塩 2.2g
昼食					木の葉丼 なめたけ奴 金平ごぼう 赤だし	ごはん ミンチカツ きんぴらごぼう ポテトサラダ スープ	ごはん 揚げ豆腐の五目あんかけ ブロッコリーのツナサラダ 切干大根炒め煮 味噌汁	
					138kcal - 617kcal 食塩 4.4g	138kcal - 709kcal 食塩 2.9g	138kcal - 607kcal 食塩 3.4g	
夕食						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 おろし和え 味噌汁	ごはん 麻婆茄子 シューマイ ナムル スープ
						138kcal - 448kcal 食塩 3.9g	138kcal - 460kcal 食塩 2.8g	138kcal - 553kcal 食塩 3.9g
3時						ブッセ(チョコ)	バターケーキ	コーヒゼリー
						138kcal - 98kcal 食塩 0g	138kcal - 59kcal 食塩 0.1g	138kcal - 71kcal 食塩 0g
パン食合計						138kcal - 1617kcal 食塩 9.6g	138kcal - 1627kcal 食塩 7.3g	138kcal - 1700kcal 食塩 9g
ご飯食合計						138kcal - 1619kcal 食塩 9.9g	138kcal - 1684kcal 食塩 7.2g	138kcal - 1634kcal 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。

8月
 伊丹ケアハートガーデン 週間メニュー表

		日 4	月 5	火 6	水 7	木 8	金 9	土 10
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
		138kcal 食塩 1.5g	138kcal 食塩 1.6g	138kcal 食塩 1.3g	138kcal 食塩 1.6g	138kcal 食塩 1.5g	138kcal 食塩 1.9g	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 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
		138kcal 食塩 1.8g	138kcal 食塩 1.5g	138kcal 食塩 2.2g	138kcal 食塩 1.4g	138kcal 食塩 1.2g	138kcal 食塩 2.2g	138kcal 食塩 1.6g
		昼食	ごはん チキン南蛮 厚揚げの生姜煮 小松菜のおかか和え 味噌汁	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	五目ちらし寿司 ごぼうのしぐれ煮 長いもの和え物 赤だし	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	ビビンバ 高野の玉子とじ ブロッコリーのおかか和え 味噌汁
138kcal 食塩 3.6g	138kcal 食塩 5.6g	138kcal 食塩 4g	138kcal 食塩 3.3g	138kcal 食塩 4.3g	138kcal 食塩 3.6g	138kcal 食塩 4.6g		
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 冬瓜のあんかけ 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 豆腐の玉子あんかけ 春雨酢 味噌汁	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	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 照り焼き豆腐ハンバーグ じゃが芋の金平 ほうれん草の錦糸和え 味噌汁	
	138kcal 食塩 2.3g	138kcal 食塩 2.9g	138kcal 食塩 2g	138kcal 食塩 3.5g	138kcal 食塩 2.5g	138kcal 食塩 2.7g	138kcal 食塩 3.2g	
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	パウンドケーキ(レモン)	チョコバナ・ワッフルソフトクリーム	
	138kcal 食塩 0.1g	138kcal 食塩 0g	138kcal 食塩 0.3g	138kcal 食塩 0g	138kcal 食塩 0.2g	138kcal 食塩 0.1g	138kcal 食塩 1.1g	
パン食合計		138kcal 食塩 7.5g	138kcal 食塩 10.1g	138kcal 食塩 7.6g	138kcal 食塩 8.4g	138kcal 食塩 8.5g	138kcal 食塩 8.3g	138kcal 食塩 10.7g
ご飯食合計		138kcal 食塩 7.8g	138kcal 食塩 10g	138kcal 食塩 8.5g	138kcal 食塩 8.2g	138kcal 食塩 8.2g	138kcal 食塩 8.6g	138kcal 食塩 10.5g

⇒朝食メニュー パン食・ご飯食交互の選択の方の色です。

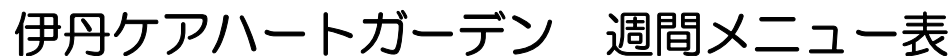
*都合により、献立を変更することがございます。

🌻🍉🌻 8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
		11	12	13	14	15	16	17
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 ウインナーソテー 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 1.5g	138kcal 食塩 1.6g	138kcal 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 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 出し巻き玉子 具だくさん汁 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 1.8g	138kcal 食塩 1.8g	138kcal 食塩 2.2g	138kcal 食塩 2.1g	138kcal 食塩 1.1g	138kcal 食塩 1.8g	138kcal 食塩 2.4g
昼食	オムライス きのこソテー 夏野菜のポトフ ポタージュスープ	ごはん 豚肉のポン酢炒め 金平レンコン 酢味噌和え かきたま汁	彩り混ぜごはん 冷やし肉そば 竹輪の磯辺揚げ 長芋の梅肉和え	ごはん 白身魚の竜田揚げ ポテトサラダ チンゲン菜の煮浸し 味噌汁	ごはん 鶏のおろし煮 揚げ茄子田楽 キャベツのゆかり和え 清汁	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 白身魚のフライ 南瓜煮 野菜のマリネ 味噌汁	
	138kcal 食塩 5g	138kcal 食塩 2.8g	138kcal 食塩 5.9g	138kcal 食塩 2.9g	138kcal 食塩 3.4g	138kcal 食塩 3.1g	138kcal 食塩 3.1g	
夕食	ごはん チキンソテーおろしソース じゃこピーマン 水菜と大根のサラダ 味噌汁	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 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 蒸し魚の香味ソース 里芋のそぼろ煮 菊菜のお浸し 味噌汁	三色丼 厚揚げの生姜あんかけ インゲンのごま和え 味噌汁	ごはん 筑前煮 冷奴 青菜の湯葉和え 味噌汁	
	138kcal 食塩 4.2g	138kcal 食塩 3.4g	138kcal 食塩 3.8g	138kcal 食塩 3.4g	138kcal 食塩 3.2g	138kcal 食塩 3.8g	138kcal 食塩 2.5g	
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 10.9g	138kcal 食塩 7.8g	138kcal 食塩 11.6g	138kcal 食塩 7.9g	138kcal 食塩 8.2g	138kcal 食塩 8.6g	138kcal 食塩 7g	
ご飯食合計	138kcal 食塩 11.1g	138kcal 食塩 8.2g	138kcal 食塩 12g	138kcal 食塩 8.4g	138kcal 食塩 7.8g	138kcal 食塩 8.8g	138kcal 食塩 8.1g	

⇒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。



⇒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。

🌻🍉🌻 8月 🌻🍉🌻 伊丹ケアハートガーデン 週間メニュー表 🌻🍉🌻

		日 25	月 26	火 27	水 28	木 29	金 30	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	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	ミニ山シュガー ウインナーソテー 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
		138kcal 食塩 1.4g	138kcal 食塩 1.3g	138kcal 食塩 1.1g	138kcal 食塩 1.5g	138kcal 食塩 1.5g	138kcal 食塩 1.5g	138kcal 食塩 1.7g
	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	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 豆腐の含め煮 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
		138kcal 食塩 1.9g	138kcal 食塩 1.7g	138kcal 食塩 1.8g	138kcal 食塩 1.8g	138kcal 食塩 1.8g	138kcal 食塩 1.4g	138kcal 食塩 1.9g
昼食		しめじご飯 鯖の照り焼き 白菜の酢の物 さつま芋の甘煮 赤だし	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	わかめご飯 梅おろしぶっかけうどん 豆腐の揚げだし 青菜のおかか和え	ごはん カレー肉じゃが インゲンの胡麻炒め 春雨酢 味噌汁	ごはん 鶏と野菜の煮物 冬瓜のエビあんかけ ほうれん草の湯葉和え 赤だし	ごはん たららの二色天ぷら 炊き合わせ きゅうりの塩昆布和え 味噌汁	豚丼 高野の玉子とじ ブロッコリーのおかか和え 味噌汁
		138kcal 食塩 3.3g	138kcal 食塩 3g	138kcal 食塩 5.6g	138kcal 食塩 3.8g	138kcal 食塩 2.9g	138kcal 食塩 4.7g	138kcal 食塩 3.8g
夕食		ごはん 豆腐ハンバーグの和風煮 竹輪の磯風味炒り煮 生姜和え 味噌汁	ごはん アジフライ 茄子の煮浸し 春雨サラダ 味噌汁	ごはん 牛肉の中華風炒め じゃこピーマン カリフラワーの明太マヨ和え 味噌汁	ごはん チキンピカタ スパナポリタン 小松菜の辛子和え スープ	ごはん 豚肉のおろしソース炒め 五目大豆煮 白菜のゆかり和え 味噌汁	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	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 赤だし
		138kcal 食塩 3.8g	138kcal 食塩 3.4g	138kcal 食塩 4g	138kcal 食塩 2.7g	138kcal 食塩 2.9g	138kcal 食塩 3.7g	138kcal 食塩 2.9g
3時		おはぎ	デザート(ようかん)	スイートポテト	ぶどうゼリー	プッセ(チョコ)	水まんじゅう(梅)	抹茶ババロア
		138kcal 食塩 0g	138kcal 食塩 0g	138kcal 食塩 0g	138kcal 食塩 0.1g	138kcal 食塩 0g	138kcal 食塩 0g	138kcal 食塩 0g
パン食合計		138kcal 食塩 8.5g	138kcal 食塩 7.7g	138kcal 食塩 10.7g	138kcal 食塩 8.1g	138kcal 食塩 7.3g	138kcal 食塩 9.9g	138kcal 食塩 8.4g
ご飯食合計		138kcal 食塩 9g	138kcal 食塩 8.1g	138kcal 食塩 11.4g	138kcal 食塩 8.4g	138kcal 食塩 7.6g	138kcal 食塩 9.8g	138kcal 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。