



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	7
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 ほうれん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
		138kcal - 490kcal 食塩 1.4g	138kcal - 378kcal 食塩 1.3g	138kcal - 406kcal 食塩 1.1g	138kcal - 480kcal 食塩 1.5g	138kcal - 454kcal 食塩 1.3g	138kcal - 399kcal 食塩 1.5g	138kcal - 470kcal 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 ほうれん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
		138kcal - 518kcal 食塩 1.9g	138kcal - 466kcal 食塩 1.7g	138kcal - 380kcal 食塩 1.8g	138kcal - 520kcal 食塩 1.8g	138kcal - 456kcal 食塩 1.6g	138kcal - 456kcal 食塩 1.4g	138kcal - 364kcal 食塩 1.9g
昼食	ごはん 千草焼き じゃが芋そぼろ煮 カリフラワーのサラダ 清汁	ごはん 豚肉のスタミナ炒め さつま芋の甘煮 ナムル スープ	ごはん 鶏肉の山椒焼き きんぴらごぼう 酢味噌和え 清汁	ひじきご飯 鶏南蛮そば 竹輪の磯辺揚げ 大根の梅肉和え	初秋の御膳 ちらし寿司(うなぎ) 茄子の揚げびたし 冬瓜のうすくず汁 赤だし ところ天	ごはん 豚肉の味噌炒め たたき胡瓜の梅香和え 清汁 フルーツポンチ	ごはん カレイ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	
	138kcal - 549kcal 食塩 3.1g	138kcal - 580kcal 食塩 2.2g	138kcal - 501kcal 食塩 3.4g	138kcal - 590kcal 食塩 8.1g	138kcal - 696kcal 食塩 6.5g	138kcal - 560kcal 食塩 2.7g	138kcal - 544kcal 食塩 4g	
夕食	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 ピーマンのピリ辛炒め キャベツのマスタード和え 味噌汁	ごはん 白身魚の和風マスタード焼き 南瓜のいとこ煮 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 玉子豆腐 スープ	ごはん 鶏と野菜の白味噌煮 揚げ茄子浸し キャベツのゆかり和え 清汁	三色丼 厚揚げの生姜あんかけ もやしの甘酢和え 味噌汁	ごはん 鶏のレモン醤油焼き なめだけ奴 湯葉和え 味噌汁	
	138kcal - 554kcal 食塩 3.3g	138kcal - 549kcal 食塩 4.3g	138kcal - 576kcal 食塩 3.4g	138kcal - 582kcal 食塩 3.6g	138kcal - 499kcal 食塩 2.5g	138kcal - 534kcal 食塩 3.3g	138kcal - 457kcal 食塩 3.8g	
3時	水まんじゅう	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)	もみじまんじゅう	抹茶ババロア	
	138kcal - 71kcal 食塩 0g	138kcal - 81kcal 食塩 0g	138kcal - 105kcal 食塩 0g	138kcal - 91kcal 食塩 0.1g	138kcal - 98kcal 食塩 0g	138kcal - 107kcal 食塩 0.1g	138kcal - 89kcal 食塩 0g	
パン食合計		138kcal - 1664kcal 食塩 7.8g	138kcal - 1588kcal 食塩 7.8g	138kcal - 1588kcal 食塩 7.9g	138kcal - 1743kcal 食塩 13.3g	138kcal - 1747kcal 食塩 10.3g	138kcal - 1600kcal 食塩 7.6g	138kcal - 1560kcal 食塩 9.5g
ご飯食合計		138kcal - 1692kcal 食塩 8.3g	138kcal - 1676kcal 食塩 8.2g	138kcal - 1562kcal 食塩 8.6g	138kcal - 1783kcal 食塩 13.6g	138kcal - 1749kcal 食塩 10.6g	138kcal - 1657kcal 食塩 7.5g	138kcal - 1454kcal 食塩 9.7g

⇒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。



9月



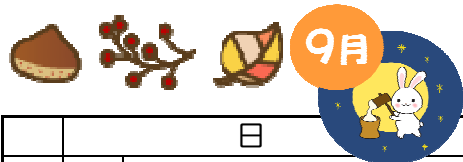
伊丹ケアハートガーデン 週間メニュー表



		日	月	火	水	木	金	土
		8	9	10	11	12	13	14
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	ごはん 八宝菜 春雨酢 スープ 杏仁豆腐	ごはん 魚のおろしあんかけ きゅうりの酢の物 南瓜煮 味噌汁	いりこ菜飯 味噌ラーメン 春巻き 青菜の辛子和え	ごはん 揚げ豆腐のそぼろあんかけ ブロッコリーのツナサラダ 切干大根炒め煮 味噌汁	木の葉丼 バンバンジーサラダ 金平レンコン 赤だし	ごはん ミンチカツ ポテトサラダ スープ ヨーグルト	敬老膳 お赤飯 秋の天ぷら 焼き物 炊き合わせ 茶碗蒸し	
	138kcal 食塩 2.8g	138kcal 食塩 3.6g	138kcal 食塩 5.1g	138kcal 食塩 3.3g	138kcal 食塩 3.9g	138kcal 食塩 2.2g	138kcal 食塩 4.2g	
夕食	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 ゆで豚のごまだれ 厚揚げの照り焼き 白菜のゆかり和え 味噌汁	ごはん 鶏の柚香焼き 玉子豆腐 おくらの梅肉和え 清汁	ごはん 牛肉とごぼうのしぐれ煮 冬瓜の海老あんかけ チンゲン菜の酢味噌和え かきたま汁	ごはん カレイの煮付け 高野豆腐の含め煮 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 麻婆茄子 シューマイ ナムル スープ	
	138kcal 食塩 2.8g	138kcal 食塩 3.2g	138kcal 食塩 2.8g	138kcal 食塩 3.2g	138kcal 食塩 3.5g	138kcal 食塩 2.9g	138kcal 食塩 3.8g	
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	栗まんじゅう	
	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 7.6g	138kcal 食塩 8.6g	138kcal 食塩 9.4g	138kcal 食塩 8.2g	138kcal 食塩 9g	138kcal 食塩 6.5g	138kcal 食塩 9.8g
ご飯食合計		138kcal 食塩 7.5g	138kcal 食塩 8.8g	138kcal 食塩 10.2g	138kcal 食塩 8g	138kcal 食塩 9.3g	138kcal 食塩 6.3g	138kcal 食塩 10.2g

⇒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
		15	16	17	18	19	20	21
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 - 549kcal 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	ごはん チキン南蛮 厚揚げの生姜煮 菊菜のおかか和え 味噌汁	ロールパン マカロニグラタン 野菜サラダ オニオンスープ フルーチェ	中秋の名月 さつま芋ごはん 鮭の黄身焼き 大根のべっこう煮 野菜団子の月見碗 梨	ごはん 豚肉の粕漬焼き インゲン玉子ソテー 春雨酢 味噌汁	ごはん 白身魚のフライ 南瓜煮 大根の海草サラダ 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	ごはん 肉団子の甘酢炒め なすのじゃこ煮 青菜のナムル スープ	
	17kcal - 573kcal 食塩 3.5g	17kcal - 588kcal 食塩 4.3g	17kcal - 506kcal 食塩 2.9g	17kcal - 610kcal 食塩 2.4g	17kcal - 572kcal 食塩 3.7g	17kcal - 552kcal 食塩 3.5g	17kcal - 655kcal 食塩 3.3g	
夕食	ごはん 鯖の塩焼き ひじき炒り豆腐 じゃこサラダ 清汁	ごはん 豚肉の生姜焼き 冷奴 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 おでん 青菜の酢味噌和え 赤だし りんごゼリー	ごはん 筑前煮 さつまいものレモン煮 ブロッコリーのおかか和え 味噌汁	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 鯖のみりん焼き 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 - 625kcal 食塩 2.6g	17kcal - 535kcal 食塩 3.3g	17kcal - 572kcal 食塩 3.4g	17kcal - 600kcal 食塩 4.6g	17kcal - 576kcal 食塩 3.1g	17kcal - 486kcal 食塩 2.8g	17kcal - 568kcal 食塩 2.7g	
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 - 1783kcal 食塩 7.8g	17kcal - 1572kcal 食塩 9.4g	17kcal - 1543kcal 食塩 7.4g	17kcal - 1796kcal 食塩 8.7g	17kcal - 1699kcal 食塩 8.3g	17kcal - 1516kcal 食塩 8.3g	17kcal - 1715kcal 食塩 7.5g
ご飯食合計		17kcal - 1754kcal 食塩 8g	17kcal - 1731kcal 食塩 10g	17kcal - 1517kcal 食塩 8.1g	17kcal - 1863kcal 食塩 8.8g	17kcal - 1704kcal 食塩 8.5g	17kcal - 1609kcal 食塩 8.3g	17kcal - 1739kcal 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
		22	23	24	25	26	27	28
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 ハムエッグ 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 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
		138kcal 食塩 1.5g	138kcal 食塩 1.6g	138kcal 食塩 1.5g	138kcal 食塩 1.6g	138kcal 食塩 1.5g	138kcal 食塩 1.7g	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 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 1.1g	138kcal 食塩 2.4g	138kcal 食塩 1.6g
昼食	オムライス 海草サラダ 具だくさんコンソメスープ フルーツヨーグルト	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	ごはん 鮭のとろろ蒸し ポテトサラダ 五目旨煮 味噌汁	生姜ごはん かき揚げそば おろし奴 青菜のお浸し	ごはん たららの唐揚げ 里芋のそぼろ煮 チンゲン菜のおかか和え 味噌汁	ごはん 魚の味噌マヨ焼き 炊き合わせ 秋なすのマリネ スープ	きのこおこわ 肉豆腐 レンコンなます 具だくさん汁	
	138kcal 食塩 3.3g	138kcal 食塩 2.8g	138kcal 食塩 4g	138kcal 食塩 6.4g	138kcal 食塩 3g	138kcal 食塩 3.1g	138kcal 食塩 4g	
夕食	ごはん 鶏の照り焼き ちくわ磯辺炒め マカロニサラダ 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 豆腐ハンバーグの野菜あんかけ 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 白菜のボン酢和え ビーフンソテー 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	炙り鯖そぼろ丼 厚揚げの生姜あんかけ じゃこおろし和え 味噌汁	ごはん カレイの菜種焼き 切干大根煮 ブロッコリーのおかか和え 味噌汁	
	138kcal 食塩 3.4g	138kcal 食塩 3.4g	138kcal 食塩 3.7g	138kcal 食塩 3.4g	138kcal 食塩 3.2g	138kcal 食塩 3g	138kcal 食塩 3.3g	
3時	クリームワッフル	おはぎ	コーヒーゼリー	しっとりどら焼き(抹茶)	レモンケーキ	抹茶ゼリー	いちごババロア	
	138kcal 食塩 0.1g	138kcal 食塩 0g	138kcal 食塩 0.1g	138kcal 食塩 0.1g	138kcal 食塩 0.1g	138kcal 食塩 0g	138kcal 食塩 0g	
パン食合計		138kcal 食塩 8.3g	138kcal 食塩 7.8g	138kcal 食塩 9.3g	138kcal 食塩 11.5g	138kcal 食塩 7.8g	138kcal 食塩 7.8g	138kcal 食塩 9.1g
ご飯食合計		138kcal 食塩 8.6g	138kcal 食塩 7.7g	138kcal 食塩 10g	138kcal 食塩 11.3g	138kcal 食塩 7.4g	138kcal 食塩 8.5g	138kcal 食塩 8.9g

⇒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
		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	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					
		1人分 - 492kcal 食塩 1.6g	1人分 - 426kcal 食塩 1.4g					
	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					
		1人分 - 474kcal 食塩 2g	1人分 - 518kcal 食塩 1.8g					
昼食		ごはん 鶏の照り焼き こんにゃくの炒り煮 菊菜のごま和え 味噌汁	ハヤシライス 野菜サラダ イチゴヨーグルト					
		1人分 - 481kcal 食塩 3.6g	1人分 - 571kcal 食塩 4g					
夕食		ごはん 鰯の南蛮漬け ひじき煮 ポテトサラダ 清汁	ごはん チキンピカタ チンゲン菜の煮浸し 冷奴 味噌汁					
		1人分 - 551kcal 食塩 2.3g	1人分 - 492kcal 食塩 3.3g					
3時		紫芋饅頭	レモンパウンドケーキ					
		1人分 - 75kcal 食塩 0g	1人分 - 80kcal 食塩 0.1g					
パン食合計		1人分 - 1599kcal 食塩 7.5g	1人分 - 1569kcal 食塩 8.8g					
ご飯食合計		1人分 - 1581kcal 食塩 7.9g	1人分 - 1661kcal 食塩 9.2g					



⇒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。