



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
朝食	パン食			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	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
	ご飯食			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 貝だくさん汁 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
				177kcal 食塩 1.8g	177kcal 食塩 2g	177kcal 食塩 1.3g	177kcal 食塩 1.5g	177kcal 食塩 1.7g
昼食				ごはん 豚と茸の炒め物 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	ごはん カレイのバター醤油ソテー キャベツの洋風煮 青菜のお浸し 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 カツとじ ナポリタン 小松菜の辛子和え 味噌汁
				177kcal 食塩 2.8g	177kcal 食塩 3.2g	177kcal 食塩 4g	177kcal 食塩 3.4g	177kcal 食塩 3.7g
夕食				ごはん 白身魚フライ 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 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 鶏の治部煮 長いもの焼き浸し 胡麻和え 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 カレイの煮付け ごぼう天の煮物 ほうれん草の胡麻和え 味噌汁
				177kcal 食塩 2.3g	177kcal 食塩 3.2g	177kcal 食塩 3.3g	177kcal 食塩 2.5g	177kcal 食塩 4.2g
3時				オレンジゼリー	たい焼きクリーム	どらやき(抹茶)	バームクーヘン	レモンケーキ
				177kcal 食塩 0g	177kcal 食塩 0.1g	177kcal 食塩 0.2g	177kcal 食塩 0.1g	177kcal 食塩 0.1g
パン食合計				177kcal 食塩 6.9g	177kcal 食塩 8.5g	177kcal 食塩 8.8g	177kcal 食塩 7.5g	177kcal 食塩 9.7g
ご飯食合計				177kcal 食塩 7.3g	177kcal 食塩 8.2g	177kcal 食塩 9.1g	177kcal 食塩 7.4g	177kcal 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
		6	7	8	9	10	11	12
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
	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
		I30kcal 食塩 1.5g	I30kcal 食塩 1.6g	I30kcal 食塩 1.3g	I30kcal 食塩 1.6g	I30kcal 食塩 1.5g	I30kcal 食塩 1.9g	I30kcal 食塩 1.8g
		I30kcal 食塩 1.8g	I30kcal 食塩 1.5g	I30kcal 食塩 2.2g	I30kcal 食塩 1.4g	I30kcal 食塩 1.2g	I30kcal 食塩 2.2g	I30kcal 食塩 1.6g
昼食		ちらし寿司 玉子豆腐 炊き合わせ 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	梅おかかご飯 ちく天そば 白菜の酢の物 金時豆佃煮	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 トンカツデミソース 大豆サラダ スープ フルーツ	ごはん カレイの天ぷら 茄子の柚香和え 南瓜煮 赤だし
		I30kcal 食塩 5.3g	I30kcal 食塩 3.1g	I30kcal 食塩 6.6g	I30kcal 食塩 3.3g	I30kcal 食塩 3.2g	I30kcal 食塩 2.6g	I30kcal 食塩 4.2g
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 鶏と豆腐のチャンプル 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 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 鶏と野菜の白味噌煮 高野の玉子とじ 野菜サラダ 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	親子丼 がんもの含め煮 三色和え 味噌汁
		I30kcal 食塩 3.8g	I30kcal 食塩 3.8g	I30kcal 食塩 2.9g	I30kcal 食塩 3g	I30kcal 食塩 3g	I30kcal 食塩 3.4g	I30kcal 食塩 3.3g
3時		しっとりまんじゅう(黒糖)	おはぎ	マンゴープリン	ブッセ(チョコ)	パニオババ(カシウソース)	人形焼き	デザート(ババロア)
		I30kcal 食塩 0.2g	I30kcal 食塩 0g	I30kcal 食塩 0.1g	I30kcal 食塩 0g	I30kcal 食塩 0g	I30kcal 食塩 0.1g	I30kcal 食塩 0.1g
パン食合計		I30kcal 食塩 10.8g	I30kcal 食塩 8.5g	I30kcal 食塩 10.9g	I30kcal 食塩 7.9g	I30kcal 食塩 7.7g	I30kcal 食塩 8g	I30kcal 食塩 9.4g
ご飯食合計		I30kcal 食塩 11.1g	I30kcal 食塩 8.4g	I30kcal 食塩 11.8g	I30kcal 食塩 7.7g	I30kcal 食塩 7.4g	I30kcal 食塩 8.3g	I30kcal 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。



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
		13	14	15	16	17	18	19
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
	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
		13kcal - 487kcal 食塩 1.6g	13kcal - 426kcal 食塩 1.4g	13kcal - 368kcal 食塩 1.8g	13kcal - 456kcal 食塩 1.6g	13kcal - 486kcal 食塩 1.5g	13kcal - 486kcal 食塩 1.6g	13kcal - 387kcal 食塩 1.3g
昼食	ごはん	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	たぬきご飯(天かす) カレーうどん 青菜の辛子和え フルーツポンチ	ロールパン エビグラタン 玉子サラダ トマトスープ 桃ゼリー	ごはん 鯖の粕漬焼き 茄子の煮物 春雨酢 味噌汁	秋の行楽弁当 栗ごはん 鶏の胡麻味噌焼き 竹輪の磯辺揚げ・炊き合わせ 湯葉和え 清汁・梨	ごはん 鶏肉の山椒焼き 大根のピリ辛炒り煮 ちんげん菜のしらす和え 赤だし	ごはん 鶏肉のから揚げ 炊き合わせ 胡麻和え 味噌汁
	パン食	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 タンドリーチキン 豆腐のカニ風味あんかけ ほうれん草の錦糸和え 味噌汁	ごはん 豚肉の味噌炒め おろし奴 チンゲン菜の煮浸し 清汁	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 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 鯖の味噌煮 切干大根煮 きゅうりの塩昆布和え 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
		13kcal - 552kcal 食塩 3.2g	13kcal - 576kcal 食塩 4.7g	13kcal - 571kcal 食塩 4.3g	13kcal - 656kcal 食塩 2.6g	13kcal - 598kcal 食塩 4g	13kcal - 479kcal 食塩 3.4g	13kcal - 471kcal 食塩 3g
夕食	ごはん	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 タンドリーチキン 豆腐のカニ風味あんかけ ほうれん草の錦糸和え 味噌汁	ごはん 豚肉の味噌炒め おろし奴 チンゲン菜の煮浸し 清汁	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 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 鯖の味噌煮 切干大根煮 きゅうりの塩昆布和え 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
	パン食	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 タンドリーチキン 豆腐のカニ風味あんかけ ほうれん草の錦糸和え 味噌汁	ごはん 豚肉の味噌炒め おろし奴 チンゲン菜の煮浸し 清汁	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 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 鯖の味噌煮 切干大根煮 きゅうりの塩昆布和え 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
		13kcal - 560kcal 食塩 2.4g	13kcal - 555kcal 食塩 3.8g	13kcal - 531kcal 食塩 2.7g	13kcal - 589kcal 食塩 4g	13kcal - 595kcal 食塩 3.5g	13kcal - 554kcal 食塩 2.9g	13kcal - 473kcal 食塩 2.5g
3時	パン食	バターケーキ	プリンフルーツソース	ドームケーキ	コーヒーゼリー	紫いもまんじゅう	パウンドケーキ	もみじまんじゅう
	ご飯食	バターケーキ	プリンフルーツソース	ドームケーキ	コーヒーゼリー	紫いもまんじゅう	パウンドケーキ	もみじまんじゅう
		13kcal - 59kcal 食塩 0.1g	13kcal - 63kcal 食塩 0.4g	13kcal - 150kcal 食塩 0.1g	13kcal - 83kcal 食塩 0g	13kcal - 75kcal 食塩 0g	13kcal - 81kcal 食塩 0.1g	13kcal - 107kcal 食塩 0.1g
パン食合計		13kcal - 1658kcal 食塩 7.3g	13kcal - 1620kcal 食塩 10.3g	13kcal - 1620kcal 食塩 8.9g	13kcal - 1784kcal 食塩 8.2g	13kcal - 1754kcal 食塩 9g	13kcal - 1600kcal 食塩 8g	13kcal - 1438kcal 食塩 6.9g
ご飯食合計		13kcal - 1629kcal 食塩 7.5g	13kcal - 1712kcal 食塩 10.7g	13kcal - 1629kcal 食塩 9.3g	13kcal - 1867kcal 食塩 8.7g	13kcal - 1725kcal 食塩 8.6g	13kcal - 1612kcal 食塩 8.2g	13kcal - 1483kcal 食塩 8g

⇒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
		20	21	22	23	24	25	26
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	食パン ホウレン草とベーコンのソテー 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
		I3kcal - 467kcal 食塩 1.5g	I3kcal - 462kcal 食塩 1.4g	I3kcal - 392kcal 食塩 1.3g	I3kcal - 400kcal 食塩 1.6g	I3kcal - 462kcal 食塩 1.4g	I3kcal - 534kcal 食塩 1.5g	I3kcal - 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 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 ベーコンスクランブルエッグ 味噌汁 フルーツ 飲み物
	I3kcal - 451kcal 食塩 1.8g		I3kcal - 428kcal 食塩 1.8g	I3kcal - 385kcal 食塩 2.4g	I3kcal - 553kcal 食塩 1.4g	I3kcal - 467kcal 食塩 1.6g	I3kcal - 518kcal 食塩 1.8g	I3kcal - 375kcal 食塩 1.9g
	昼食		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 白身魚の茸あんかけ きゅうりの酢の物 粕汁 佃煮	ごはん 八宝菜 炒り玉中華あん ナムル スープ	ごはん チキンソテー・クリームソース 南瓜サラダ マカロニナポリタン スープ	木の葉丼 なめたけ奴 金平ごぼう 赤だし	ごはん 鶏の生姜焼き 里芋の田楽 なめこおろし 清汁
		I3kcal - 525kcal 食塩 5.6g	I3kcal - 485kcal 食塩 3g	I3kcal - 497kcal 食塩 3.8g	I3kcal - 619kcal 食塩 3.2g	I3kcal - 618kcal 食塩 4.4g	I3kcal - 532kcal 食塩 3.9g	I3kcal - 523kcal 食塩 4.9g
夕食		ごはん 鶏の胡麻味噌焼き 出し巻き玉子 梅肉和え 清汁	ごはん ゆで豚のおろしボン酢 厚揚げの香味ソース 白菜の海苔和え 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	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 おでん 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 麻婆豆腐 肉団子 春雨酢 スープ
	I3kcal - 579kcal 食塩 3.9g	I3kcal - 562kcal 食塩 3.2g	I3kcal - 611kcal 食塩 3.3g	I3kcal - 499kcal 食塩 2.7g	I3kcal - 442kcal 食塩 3.8g	I3kcal - 567kcal 食塩 5.4g	I3kcal - 604kcal 食塩 4.1g	
	3時	黄味あん饅頭	ブッセ(バナナ)	デザート(ババロア)	ワッフル	抹茶ゼリー	デザート(杏仁豆腐)	カステラ
I3kcal - 98kcal 食塩 0g		I3kcal - 98kcal 食塩 0.1g	I3kcal - 89kcal 食塩 0g	I3kcal - 60kcal 食塩 0.1g	I3kcal - 61kcal 食塩 0g	I3kcal - 62kcal 食塩 0g	I3kcal - 125kcal 食塩 0.1g	
パン食合計		I3kcal - 1669kcal 食塩 11g	I3kcal - 1607kcal 食塩 7.7g	I3kcal - 1589kcal 食塩 8.4g	I3kcal - 1578kcal 食塩 7.6g	I3kcal - 1583kcal 食塩 9.6g	I3kcal - 1695kcal 食塩 10.8g	I3kcal - 1692kcal 食塩 10.9g
ご飯食合計		I3kcal - 1653kcal 食塩 11.3g	I3kcal - 1573kcal 食塩 8.1g	I3kcal - 1582kcal 食塩 9.5g	I3kcal - 1731kcal 食塩 7.4g	I3kcal - 1588kcal 食塩 9.8g	I3kcal - 1679kcal 食塩 11.1g	I3kcal - 1627kcal 食塩 11g

⇒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
		27	28	29	30	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 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	ミニ山シュガー ウインナーソテー フルーツ 飲み物		
	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 豆腐の含め煮 味噌汁 フルーツ 飲み物		
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	わかめとしらすの混ぜごはん 肉うどん 野菜の天ぷら フルーツ(りんご)	ごはん タラのフライ 南瓜煮 野菜のマリネ 味噌汁	ごはん 鶏の香味味噌焼き 大豆サラダ 小松菜の辛子和え 清汁	ハロウィン ピラフ 海老フライ マカロニサラダ スープ ミニケーキ		
		ごはん 鮭のムニエル ひじき炒り豆腐 ほうれん草の胡麻和え かきたま汁	ごはん 豚肉の生姜焼き 大根サラダ 南瓜のあんかけ スープ	ごはん 鶏の照り焼き 炊き合わせ チンゲン菜の酢味噌和え 清汁	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 鯖の塩焼き さつまいものレモン煮 もずく酢 味噌汁		
夕食		しっとりまんじゅう(吹雪)	牛乳ケーキ	どらやき	ドームケーキ	かぼちゃババロア		
3時		106kcal 食塩 0g	64kcal 食塩 0.1g	117kcal 食塩 0.2g	81kcal 食塩 0g	86kcal 食塩 0g		
パン食合計		1794kcal 食塩 7.9g	1509kcal 食塩 9.9g	1593kcal 食塩 8.1g	1700kcal 食塩 8.3g	1756kcal 食塩 7.3g		
ご飯食合計		1822kcal 食塩 8.4g	1597kcal 食塩 10.3g	1567kcal 食塩 8.8g	1740kcal 食塩 8.6g	1740kcal 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。