



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
朝食	パン食						黒糖食パン 南瓜のソテー フルーツ 飲み物 I344 - 399kcal 食塩 1.5g	ロールパン 野菜とえびのコンソメ煮 フルーツ 飲み物 I344 - 470kcal 食塩 1.7g
	ご飯食						ごはん 鮭の塩焼き 味噌汁 フルーツ 飲み物 I344 - 451kcal 食塩 1.4g	きのこ雑炊 味噌汁 フルーツ 飲み物 I344 - 364kcal 食塩 1.9g
昼食							ビビンバ シューマイ ブロッコリーのおかか和え 味噌汁 I344 - 616kcal 食塩 3.1g	ごはん 和風煮込み豆腐ハンバーグ じゃが芋の金平 ほうれん草の湯葉和え 味噌汁 I344 - 484kcal 食塩 3.2g
夕食							ごはん 鯖の味噌煮 ひじき煮 切干大根のなます 清汁 I344 - 600kcal 食塩 2.7g	ごはん 鯖の西京味噌焼き 大根のピリ辛炒り煮 カリフラワーのツナ和え 清汁 I344 - 536kcal 食塩 2.5g
3時							桃ゼリー I344 - 59kcal 食塩 0g	シュークリーム I344 - 142kcal 食塩 0.1g
パン食合計							I344 - 1680kcal 食塩 7.3g	I344 - 1579kcal 食塩 7.4g
ご飯食合計							I344 - 1726kcal 食塩 7.2g	I344 - 1526kcal 食塩 7.7g

⇒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
		3	4	5	6	7	8	9
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
		13kcal - 490kcal 食塩 1.4g	13kcal - 378kcal 食塩 1.3g	13kcal - 406kcal 食塩 1.1g	13kcal - 485kcal 食塩 1.5g	13kcal - 454kcal 食塩 1.3g	13kcal - 399kcal 食塩 1.5g	13kcal - 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
		13kcal - 519kcal 食塩 1.9g	13kcal - 466kcal 食塩 1.7g	13kcal - 378kcal 食塩 1.8g	13kcal - 525kcal 食塩 1.8g	13kcal - 456kcal 食塩 1.6g	13kcal - 454kcal 食塩 1.4g	13kcal - 364kcal 食塩 1.9g
昼食	中華丼 三色ナムル 中華風コーンスープ デザート(杏仁豆腐)	ごはん 豚肉のポン酢炒め 金平レンコン ほうれん草の酢味噌和え かきたま汁	茸おこわ 豚汁うどん 白菜の柚香和え フルーツ(りんご)	ごはん たらこの竜田揚げ 付)ボイル野菜 ポテトサラダ チンゲン菜の煮浸し 味噌汁	キッチンカーで外ランチ たこ焼き けんちん汁 フルーツ 杏仁豆腐	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 チキンカツ 炒り豆腐 青菜のお浸し 味噌汁	
	13kcal - 485kcal 食塩 3g	13kcal - 555kcal 食塩 2.7g	13kcal - 525kcal 食塩 3.1g	13kcal - 525kcal 食塩 3.2g	13kcal - 440kcal 食塩 3.5g	13kcal - 570kcal 食塩 3.1g	13kcal - 594kcal 食塩 3.4g	
夕食	ごはん チキンソテーおろしソース じゃこピーマン 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 鶏団子と野菜の煮物 玉子豆腐 小松菜のおかか和え 味噌汁	ごはん 牛肉の柳川煮 青菜のポン酢和え ビーフンソテー 味噌汁	ごはん カレイの香味ソース 里芋のそぼろ煮 菊菜のお浸し 味噌汁	麻婆丼 冬瓜の湯葉あんかけ インゲンのごま和え 清汁	ごはん 鮭の粕漬け焼き 茄子の煮浸し ブロッコリーのポン酢和え 味噌汁	
	13kcal - 508kcal 食塩 4.2g	13kcal - 537kcal 食塩 3.4g	13kcal - 543kcal 食塩 3.6g	13kcal - 574kcal 食塩 3.4g	13kcal - 463kcal 食塩 3.3g	13kcal - 524kcal 食塩 3.5g	13kcal - 552kcal 食塩 3.1g	
3時	どらやき(こしあん)	抹茶ババロア	たい焼き(クリーム)	バターケーキ	しっとりまんじゅう(吹雪)	ぶどうゼリー	レモンケーキ	
	13kcal - 88kcal 食塩 0.1g	13kcal - 89kcal 食塩 0g	13kcal - 132kcal 食塩 0.1g	13kcal - 30kcal 食塩 0g	13kcal - 116kcal 食塩 0g	13kcal - 91kcal 食塩 0.1g	13kcal - 54kcal 食塩 0.1g	
パン食合計		13kcal - 1554kcal 食塩 8.6g	13kcal - 1551kcal 食塩 7.4g	13kcal - 1579kcal 食塩 7.8g	13kcal - 1675kcal 食塩 8.2g	13kcal - 1455kcal 食塩 8.1g	13kcal - 1600kcal 食塩 8.2g	13kcal - 1705kcal 食塩 8.2g
ご飯食合計		13kcal - 1600kcal 食塩 9.2g	13kcal - 1647kcal 食塩 7.8g	13kcal - 1578kcal 食塩 8.6g	13kcal - 1654kcal 食塩 8.4g	13kcal - 1475kcal 食塩 8.4g	13kcal - 1639kcal 食塩 8.1g	13kcal - 1564kcal 食塩 8.5g

⇒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。



11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
		10	11	12	13	14	15	16
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 茹で豚と野菜のゴマソース こんにゃくの炒り煮 菊菜のおかか和え 味噌汁	欧風キーマカレー 野菜サラダ ミニクリームコロッケ 福神漬	ごはん トンカツおろしポン酢 おくら の 錦糸和え 筍の煮物 赤だし	ごはん 蒸し鶏のネギ香味たれ 五目大豆煮 小松菜の辛子和え 清汁	ごはん 鶏のみぞれ煮 揚げ茄子田楽 もやしの磯和え 清汁	梅おかかご飯 竹輪天そば 白味噌煮 小付け	ごはん タンドリーチキン 付) キャベツの洋風煮 ほうれん草の錦糸和え スープ
138kcal 食塩 3.2g		138kcal 食塩 3.8g	138kcal 食塩 3.8g	138kcal 食塩 2.8g	138kcal 食塩 3.8g	138kcal 食塩 5.4g	138kcal 食塩 4.3g	
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 鶏の柚子胡椒焼き 南瓜煮 なめたけ奴 味噌汁	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 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 豆腐ステーキ の 肉みそあん 茄子 の 揚げ浸し 春雨酢 清汁	ごはん 鶏の中華風煮 長いもの焼き浸し 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 じゃこおろし 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 2.4g	138kcal 食塩 3.9g	138kcal 食塩 2.6g	138kcal 食塩 3.1g	138kcal 食塩 3g	138kcal 食塩 2.6g	138kcal 食塩 3.1g	
3時	バームクーヘン	コーヒゼリー	ブッセ(チョコ)	どら焼き(こしあん)	ドームケーキ	おはぎ	紫芋饅頭	
	138kcal 食塩 0.1g	138kcal 食塩 0g	138kcal 食塩 0g	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 7.6g	138kcal 食塩 9.5g	138kcal 食塩 7.9g	138kcal 食塩 7.6g	138kcal 食塩 8.4g	138kcal 食塩 9.4g	138kcal 食塩 9.2g
ご飯食合計		138kcal 食塩 7.5g	138kcal 食塩 9.5g	138kcal 食塩 8.6g	138kcal 食塩 7.4g	138kcal 食塩 8.7g	138kcal 食塩 9.1g	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
		17	18	19	20	21	22	23
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
		131kcal - 487kcal 食塩 1.6g	131kcal - 390kcal 食塩 1.7g	131kcal - 406kcal 食塩 1.1g	131kcal - 480kcal 食塩 1.5g	131kcal - 462kcal 食塩 1.4g	131kcal - 385kcal 食塩 1.7g	131kcal - 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
		131kcal - 458kcal 食塩 1.8g	131kcal - 549kcal 食塩 2.3g	131kcal - 376kcal 食塩 1.7g	131kcal - 545kcal 食塩 1.6g	131kcal - 498kcal 食塩 1.7g	131kcal - 465kcal 食塩 1.7g	131kcal - 412kcal 食塩 2.2g
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	ごはん 鯖の照り焼き かみなりこんにゃく ちんげん菜のしらす和え 赤だし	ロールパン ミートソーススパゲティ 野菜サラダ オニオンスープ フルーチェ	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 たららのフライタルタルソース 玉子豆腐 キャベツの塩昆布和え 味噌汁	ごはん 天ぷら御膳 大根の柚香なます 炊き合わせ 空也蒸し(豆腐の茶碗蒸し)	
	131kcal - 592kcal 食塩 3.3g	131kcal - 494kcal 食塩 3g	131kcal - 501kcal 食塩 3.1g	131kcal - 573kcal 食塩 3.6g	131kcal - 533kcal 食塩 2.9g	131kcal - 574kcal 食塩 2.9g	131kcal - 591kcal 食塩 3.6g	
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 カレーのパン粉焼き 茄子の煮浸し キャベツサラダ 味噌汁	ごはん 肉じゃが インゲンの胡麻炒め 春雨酢 味噌汁	ごはん チキンピカタ ポテトソテー 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	豚丼 高野の玉子とじ ブロッコリーのおかか和え 味噌汁	
	131kcal - 487kcal 食塩 3.9g	131kcal - 578kcal 食塩 3.4g	131kcal - 578kcal 食塩 3.8g	131kcal - 586kcal 食塩 3.6g	131kcal - 532kcal 食塩 2.9g	131kcal - 548kcal 食塩 3.5g	131kcal - 657kcal 食塩 3.8g	
3時	しっとりまんじゅう(黒糖)	抹茶ゼリー	杏仁豆腐	ブッセ(バニラ)	ワッフル	デザート(ババロア)	人形焼き	
	131kcal - 106kcal 食塩 0.2g	131kcal - 71kcal 食塩 0g	131kcal - 81kcal 食塩 0.1g	131kcal - 98kcal 食塩 0.1g	131kcal - 60kcal 食塩 0.1g	131kcal - 88kcal 食塩 0.1g	131kcal - 108kcal 食塩 0.1g	
パン食合計		131kcal - 1664kcal 食塩 8.9g	131kcal - 1521kcal 食塩 8.2g	131kcal - 1544kcal 食塩 8g	131kcal - 1745kcal 食塩 8.9g	131kcal - 1616kcal 食塩 7.3g	131kcal - 1600kcal 食塩 8.4g	131kcal - 1740kcal 食塩 8.9g
ご飯食合計		131kcal - 1643kcal 食塩 9.2g	131kcal - 1692kcal 食塩 8.7g	131kcal - 1536kcal 食塩 8.7g	131kcal - 1802kcal 食塩 8.9g	131kcal - 1623kcal 食塩 7.6g	131kcal - 1675kcal 食塩 8.2g	131kcal - 1768kcal 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。



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
		24	25	26	27	28	29	30
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(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 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
		131kcal - 462kcal 食塩 1.5g	131kcal - 509kcal 食塩 1.6g	131kcal - 366kcal 食塩 1.5g	131kcal - 400kcal 食塩 1.6g	131kcal - 499kcal 食塩 1.5g	131kcal - 497kcal 食塩 2g	131kcal - 434kcal 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
		131kcal - 446kcal 食塩 1.8g	131kcal - 544kcal 食塩 1.5g	131kcal - 377kcal 食塩 2.2g	131kcal - 480kcal 食塩 1.4g	131kcal - 466kcal 食塩 1.1g	131kcal - 476kcal 食塩 2.4g	131kcal - 373kcal 食塩 1.6g
昼食	ごはん 千草焼き 竹輪の磯辺揚げ ピーマンのピリ辛炒め 清汁	ごはん 鶏肉の山椒焼き きんぴらごぼう ほうれん草の酢味噌和え 清汁	ロールパン ビーフシチュー ハムサラダ フルーツヨーグルト	わかめごはん 鶏南蛮そば 竹輪の磯辺揚げ 大根の梅肉和え	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	ごはん 豚肉の味噌炒め さつまいものレモン煮 清汁 フルーツポンチ	ごはん カツとし 炊き合わせ 菜の花の辛子和え 清汁	
	131kcal - 570kcal 食塩 3.6g	131kcal - 485kcal 食塩 3.2g	131kcal - 522kcal 食塩 3.8g	131kcal - 534kcal 食塩 7.4g	131kcal - 560kcal 食塩 4g	131kcal - 624kcal 食塩 2.1g	131kcal - 562kcal 食塩 3.4g	
夕食	ごはん 豚バラ大根炒め シュウマイ キャベツのサラダ 味噌汁	ごはん アジの和風マスタード焼き 煮っころがし 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 白菜と豆腐の中華煮 ナムル スープ	ごはん 鶏と野菜の粕煮 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 鯖のレモン醤油焼き なめたけ奴 湯葉和え 味噌汁	
	131kcal - 650kcal 食塩 2.6g	131kcal - 537kcal 食塩 4.2g	131kcal - 566kcal 食塩 3.4g	131kcal - 551kcal 食塩 3.3g	131kcal - 516kcal 食塩 2.4g	131kcal - 534kcal 食塩 3.3g	131kcal - 474kcal 食塩 3.7g	
3時	カステラ	ドームケーキ(こしあん)	プリンフルーツソース	コーヒーゼリー	もみじまんじゅう	オレンジゼリー	抹茶まんじゅう	
	131kcal - 110kcal 食塩 0.1g	131kcal - 150kcal 食塩 0.1g	131kcal - 63kcal 食塩 0.4g	131kcal - 83kcal 食塩 0g	131kcal - 107kcal 食塩 0.1g	131kcal - 57kcal 食塩 0g	131kcal - 81kcal 食塩 0g	
パン食合計		131kcal - 1744kcal 食塩 7.8g	131kcal - 1632kcal 食塩 9g	131kcal - 1545kcal 食塩 8.8g	131kcal - 1598kcal 食塩 12.4g	131kcal - 1629kcal 食塩 8g	131kcal - 1726kcal 食塩 7.4g	131kcal - 1559kcal 食塩 8.9g
ご飯食合計		131kcal - 1776kcal 食塩 8.1g	131kcal - 1716kcal 食塩 9g	131kcal - 1528kcal 食塩 9.8g	131kcal - 1648kcal 食塩 12.1g	131kcal - 1649kcal 食塩 7.6g	131kcal - 1691kcal 食塩 7.8g	131kcal - 1490kcal 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。