



12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
		1	2	3	4	5	6	7
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	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
		1384kcal 食塩 1.6g	1384kcal 食塩 1.4g	1384kcal 食塩 1.8g	1384kcal 食塩 2g	1384kcal 食塩 1.3g	1384kcal 食塩 1.5g	1384kcal 食塩 1.7g
	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	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	きのご雑炊 味噌汁 フルーツ 飲み物
		1384kcal 食塩 2g	1384kcal 食塩 1.8g	1384kcal 食塩 2.2g	1384kcal 食塩 1.7g	1384kcal 食塩 1.6g	1384kcal 食塩 1.4g	1384kcal 食塩 1.6g
昼食		ごはん 揚げそばあんかけ シューマイ スープ オレンジ	ごはん 赤魚の煮付け 小松菜の和え物 南瓜煮 粕汁	丸ロール ミートソーススパゲティ ビーンズサラダ ポタージュスープ みかんゼリー	しめじご飯 鮭の黄身焼き ほうれん草の煮浸し 炊き合わせ 清汁	木の葉丼 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 ミンチカツ ポテトサラダ スープ ヨーグルト	ごはん キスの天ぷら 炊き合わせ 湯葉和え 赤だし
		1384kcal 食塩 3.2g	1384kcal 食塩 2.7g	1384kcal 食塩 3.6g	1384kcal 食塩 3.7g	1384kcal 食塩 3.5g	1384kcal 食塩 2.3g	1384kcal 食塩 4.3g
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 ふろふき大根 おぐらの梅肉和え 清汁	ごはん コロッケ 冬瓜の海老あんかけ チンゲン菜の酢味噌和え 清汁	ごはん カレイの煮付け ひじき炒り豆腐 大根サラダ 味噌汁	ごはん 鯖の塩焼き 野菜天の含め煮 ボン酢和え 清汁	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
		1384kcal 食塩 2.6g	1384kcal 食塩 3.3g	1384kcal 食塩 3.4g	1384kcal 食塩 2.5g	1384kcal 食塩 3.5g	1384kcal 食塩 2.3g	1384kcal 食塩 2.9g
3時		もみじまんじゅう	カステラ	たい焼きクリーム	ピーチゼリー	どらやき(抹茶)	バームクーヘン	レモンケーキ
		1384kcal 食塩 0.1g	1384kcal 食塩 0.1g	1384kcal 食塩 0.1g	1384kcal 食塩 0g	1384kcal 食塩 0.2g	1384kcal 食塩 0.1g	1384kcal 食塩 0.1g
パン食合計		1384kcal 食塩 7.5g	1384kcal 食塩 7.5g	1384kcal 食塩 8.9g	1384kcal 食塩 8.2g	1384kcal 食塩 8.5g	1384kcal 食塩 6.2g	1384kcal 食塩 9g
ご飯食合計		1384kcal 食塩 7.9g	1384kcal 食塩 7.9g	1384kcal 食塩 9.3g	1384kcal 食塩 7.9g	1384kcal 食塩 8.8g	1384kcal 食塩 6.1g	1384kcal 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。



12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 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 ボトフ フルーツ 飲み物
		1384kcal - 462kcal 食塩 1.5g	1384kcal - 509kcal 食塩 1.6g	1384kcal - 390kcal 食塩 1.3g	1384kcal - 400kcal 食塩 1.6g	1384kcal - 491kcal 食塩 1.5g	1384kcal - 556kcal 食塩 1.9g	1384kcal - 446kcal 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	カニ風味雑炊 味噌汁 フルーツ 飲み物
		1384kcal - 446kcal 食塩 1.8g	1384kcal - 544kcal 食塩 1.5g	1384kcal - 367kcal 食塩 2.2g	1384kcal - 480kcal 食塩 1.4g	1384kcal - 520kcal 食塩 1.2g	1384kcal - 534kcal 食塩 2.2g	1384kcal - 413kcal 食塩 2.2g
	昼食	ごはん 豚肉の生姜焼き 長いもの梅オクラ 大根のあんかけ スープ	ゆかりごはん 味噌ラーメン ぎょうざ 大根の中華なます 白桃ゼリー	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	ごはん タラのフライ 南瓜煮 春雨の海草サラダ 味噌汁	★師走膳★ ごはん エビチリ バンバンジーサラダ 玉子炒め 中華風コーンスープ	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	ごはん 魚の揚げ煮 ピーマン生姜炒め 錦糸和え 味噌汁
1384kcal - 499kcal 食塩 3.5g		1384kcal - 527kcal 食塩 7g	1384kcal - 570kcal 食塩 3.5g	1384kcal - 556kcal 食塩 3.2g	1384kcal - 579kcal 食塩 3.5g	1384kcal - 655kcal 食塩 4.6g	1384kcal - 475kcal 食塩 3.4g	
夕食	ごはん 麻婆豆腐 ニラ玉炒め ナムル スープ	ごはん そぼろの干草焼き 金平ごぼう 酢の物 味噌汁	ごはん おでん ビーフンソテー 青菜の酢味噌和え 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 筑前煮 豆腐のあんかけ ブロッコリーのおかか和え 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 鶏の照り焼き 大根のピリ辛炒り煮 カリフラワーのごまドレ和え 清汁	
	1384kcal - 553kcal 食塩 3.8g	1384kcal - 573kcal 食塩 3.6g	1384kcal - 550kcal 食塩 4.7g	1384kcal - 588kcal 食塩 3.4g	1384kcal - 516kcal 食塩 3.4g	1384kcal - 460kcal 食塩 3.8g	1384kcal - 504kcal 食塩 3.2g	
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)	パナババ(オリーブオイル)	人形焼き	デザート(ババロア)	
	1384kcal - 106kcal 食塩 0.2g	1384kcal - 101kcal 食塩 0g	1384kcal - 78kcal 食塩 0.1g	1384kcal - 98kcal 食塩 0g	1384kcal - 90kcal 食塩 0g	1384kcal - 108kcal 食塩 0.1g	1384kcal - 105kcal 食塩 0.1g	
パン食合計		1384kcal - 1620kcal 食塩 9g	1384kcal - 1710kcal 食塩 12.2g	1384kcal - 1588kcal 食塩 9.6g	1384kcal - 1642kcal 食塩 8.2g	1384kcal - 1676kcal 食塩 8.4g	1384kcal - 1779kcal 食塩 10.4g	1384kcal - 1530kcal 食塩 8.5g
ご飯食合計		1384kcal - 1604kcal 食塩 9.3g	1384kcal - 1745kcal 食塩 12.1g	1384kcal - 1565kcal 食塩 10.5g	1384kcal - 1722kcal 食塩 8g	1384kcal - 1705kcal 食塩 8.1g	1384kcal - 1757kcal 食塩 10.7g	1384kcal - 1497kcal 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。

12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
		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 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
		I3k1 - 495kcal 食塩 1.6g	I3k1 - 426kcal 食塩 1.4g	I3k1 - 360kcal 食塩 1.8g	I3k1 - 456kcal 食塩 1.6g	I3k1 - 493kcal 食塩 1.5g	I3k1 - 472kcal 食塩 1.5g	I3k1 - 379kcal 食塩 1.3g
	1人飯食	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
		I3k1 - 466kcal 食塩 1.8g	I3k1 - 517kcal 食塩 1.7g	I3k1 - 369kcal 食塩 2.2g	I3k1 - 536kcal 食塩 2.1g	I3k1 - 461kcal 食塩 1.1g	I3k1 - 484kcal 食塩 1.7g	I3k1 - 432kcal 食塩 2.4g
昼食		バーコンピラフ ミートコロッケ 林檎サラダ たっぷり野菜のスープ プリン	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	そばろごはん きつねうどん 青菜のお浸し フルーツ	ごはん たらの唐揚げ 里芋の煮っころがし チンゲン菜のおかか和え 味噌汁	ごはん 豚じゃが 青菜のナムル 高野の玉子とし 味噌汁	ごはん 鶏のネギ味噌焼き 大根の枝豆あんかけ 小松菜の辛子和え 清汁	冬至  ごはん 鮭の柚子味噌焼き 南瓜のいとこ煮 五目旨煮 清汁
		I3k1 - 682kcal 食塩 3.2g	I3k1 - 553kcal 食塩 2.8g	I3k1 - 432kcal 食塩 6.6g	I3k1 - 470kcal 食塩 3.1g	I3k1 - 560kcal 食塩 4.2g	I3k1 - 503kcal 食塩 3.3g	I3k1 - 507kcal 食塩 3.2g
夕食		ごはん 鰯の西京味噌焼き ちくわ磯辺炒め マカロニサラダ 清汁	ごはん アジフライ もろみ奴 春雨サラダ 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	ごはん 鶏団子と野菜のあんかけ 玉子豆腐 インゲンのおかか和え 味噌汁	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	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	麦ごはん 鯖の塩焼き とろろ 厚揚げの生姜あんかけ 味噌汁
		I3k1 - 629kcal 食塩 2.5g	I3k1 - 541kcal 食塩 3.3g	I3k1 - 583kcal 食塩 3.2g	I3k1 - 538kcal 食塩 3.1g	I3k1 - 481kcal 食塩 3.1g	I3k1 - 588kcal 食塩 3.4g	I3k1 - 560kcal 食塩 2.6g
3時		バターケーキ	プリンフルーツソース	ドームケーキ	コーヒゼリー	紫いもまんじゅう	ブッセ	ゆずまんじゅう
		I3k1 - 59kcal 食塩 0.1g	I3k1 - 63kcal 食塩 0.4g	I3k1 - 114kcal 食塩 0.2g	I3k1 - 83kcal 食塩 0g	I3k1 - 75kcal 食塩 0g	I3k1 - 98kcal 食塩 0.1g	I3k1 - 78kcal 食塩 0g
パン食合計		I3k1 - 1865kcal 食塩 7.4g	I3k1 - 1583kcal 食塩 7.9g	I3k1 - 1489kcal 食塩 11.8g	I3k1 - 1547kcal 食塩 7.8g	I3k1 - 1609kcal 食塩 8.8g	I3k1 - 1661kcal 食塩 8.3g	I3k1 - 1524kcal 食塩 7.1g
ご飯食合計		I3k1 - 1836kcal 食塩 7.6g	I3k1 - 1674kcal 食塩 8.2g	I3k1 - 1498kcal 食塩 12.2g	I3k1 - 1627kcal 食塩 8.3g	I3k1 - 1577kcal 食塩 8.4g	I3k1 - 1673kcal 食塩 8.5g	I3k1 - 1577kcal 食塩 8.2g

⇒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。



12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
		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 ハ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 ハ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 飲み物
		I3k4 - 467kcal 食塩 1.5g	I3k4 - 462kcal 食塩 1.4g	I3k4 - 393kcal 食塩 1.3g	I3k4 - 392kcal 食塩 1.6g	I3k4 - 462kcal 食塩 1.4g	I3k4 - 534kcal 食塩 1.5g	I3k4 - 440kcal 食塩 1.8g
	1人飯食	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 ハ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	きのご雑炊 味噌汁 フルーツ 飲み物
		I3k4 - 451kcal 食塩 1.8g	I3k4 - 428kcal 食塩 1.8g	I3k4 - 376kcal 食塩 2.2g	I3k4 - 543kcal 食塩 1.4g	I3k4 - 498kcal 食塩 1.7g	I3k4 - 518kcal 食塩 1.8g	I3k4 - 375kcal 食塩 1.9g
昼食		ごはん 八宝菜 春巻き 菊菜のごま和え スープ	キーマカレー ミニクリームコロッケ 野菜サラダ イチゴヨーグルト 福神漬	ごはん ハンバーグのトマト煮込み 南瓜のソテー マカロニサラダ 味噌汁	★クリスマスランチ★ ごはん チキングリル&エビフライ ポテトサラダ ゴロゴロ野菜のトマトスープ	ごはん 豚とじゃが芋の炒め物 オクラのおろし和え 筍の煮物 赤だし	ごはん ミンチカツ&ホタテ風味フライ 切干大根炒め煮 ポテトサラダ スープ	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
		I3k4 - 518kcal 食塩 3.4g	I3k4 - 786kcal 食塩 3.9g	I3k4 - 602kcal 食塩 2.7g	I3k4 - 655kcal 食塩 2.6g	I3k4 - 589kcal 食塩 2.9g	I3k4 - 664kcal 食塩 3.4g	I3k4 - 504kcal 食塩 3.1g
夕食		ごはん チキンピカタ チンゲン菜の煮浸し 豆腐サラダ 味噌汁	ごはん アジの南蛮漬け ひじき煮 南瓜サラダ 味噌汁	ごはん 白身魚のフライ 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 青菜のツナ和え 味噌汁	ごはん 豚肉の味噌炒め 生姜醤油和え ピリ辛こんにゃく 清汁	ごはん 白身魚のパン粉焼き 茄子の煮浸し 青菜の錦糸和え 味噌汁
		I3k4 - 495kcal 食塩 3.5g	I3k4 - 572kcal 食塩 3g	I3k4 - 588kcal 食塩 2.4g	I3k4 - 668kcal 食塩 3.1g	I3k4 - 507kcal 食塩 3.3g	I3k4 - 525kcal 食塩 2.9g	I3k4 - 534kcal 食塩 3.9g
3時		栗まんじゅう	デザート(ババロア)	おやつバイキング	ワッフル	抹茶ゼリー	デザート(杏仁豆腐)	カステラ
		I3k4 - 122kcal 食塩 0g	I3k4 - 89kcal 食塩 0g	I3k4 - 113kcal 食塩 0.1g	I3k4 - 60kcal 食塩 0.1g	I3k4 - 61kcal 食塩 0g	I3k4 - 62kcal 食塩 0g	I3k4 - 125kcal 食塩 0.1g
パン食合計		I3k4 - 1602kcal 食塩 8.4g	I3k4 - 1909kcal 食塩 8.3g	I3k4 - 1696kcal 食塩 6.5g	I3k4 - 1775kcal 食塩 7.4g	I3k4 - 1619kcal 食塩 7.6g	I3k4 - 1785kcal 食塩 7.8g	I3k4 - 1603kcal 食塩 8.9g
ご飯食合計		I3k4 - 1586kcal 食塩 8.7g	I3k4 - 1875kcal 食塩 8.7g	I3k4 - 1679kcal 食塩 7.4g	I3k4 - 1926kcal 食塩 7.2g	I3k4 - 1655kcal 食塩 7.9g	I3k4 - 1769kcal 食塩 8.1g	I3k4 - 1538kcal 食塩 9g

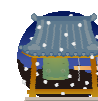
⇒朝食メニュー パン食・ご飯食交互の選択の方の色です。

*都合により、献立を変更することがございます。



12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
		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 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				
		138kcal 食塩 1.4g	138kcal 食塩 1.3g	138kcal 食塩 1.1g				
	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				
		138kcal 食塩 1.9g	138kcal 食塩 1.7g	138kcal 食塩 1.8g				
昼食	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 麻婆茄子 豆腐の中華あんかけ 春雨サラダ スープ	ごはん 豚肉の生姜炒め ひじき豆 小松菜のお浸し 味噌汁					
		138kcal 食塩 2.5g	138kcal 食塩 3.6g	138kcal 食塩 3.2g				
夕食	ごはん チキンピカタ れんこん土佐煮 ピーマンの塩昆布和え 味噌汁	ごはん 鮭の照り焼き 南瓜のそぼろ煮 チンゲン菜のじゃこ和え かきたま汁	鮭としめじの炊き込みご飯 年越しそば 白菜の柚香漬け 小付け					
		138kcal 食塩 2.9g	138kcal 食塩 2.5g	138kcal 食塩 7.4g				
3時	しっとりまんじゅう（吹雪）	牛乳ケーキ	どらやき					
	138kcal 食塩 0g	138kcal 食塩 0.1g	138kcal 食塩 0.2g					
パン食合計	138kcal 食塩 6.8g	138kcal 食塩 7.5g	138kcal 食塩 11.9g					
ご飯食合計	138kcal 食塩 8.3g	138kcal 食塩 8.9g	138kcal 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。