

1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
朝食	パン食				ごはん お正月盛り合わせ 雑煮風白味噌仕立て 飲み物	ロールパン 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
						I値 ⁺ - 485kcal 食塩 1.5g	I値 ⁺ - 399kcal 食塩 1.5g	I値 ⁺ - 470kcal 食塩 1.7g
	ご飯食					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	きのご雑炊 味噌汁 フルーツ 飲み物
					I値 ⁺ - 513kcal 食塩 1.8g	I値 ⁺ - 462kcal 食塩 1.8g	I値 ⁺ - 451kcal 食塩 1.4g	I値 ⁺ - 364kcal 食塩 1.9g
昼食					赤飯 天ぷら ぶりの照り焼き きんとん・煮しめ 八幡巻き・紅白なます 茶碗蒸し	和風カツカレー丼 青菜の辛子和え 味噌汁 フルーツポンチ	ごはん カレイの天ぷら 茄子の柚香和え 南瓜煮 赤だし	親子丼 がんもの含め煮 菜の花の辛子和え 味噌汁
夕食					I値 ⁺ - 906kcal ごはん すき焼き風煮 菜の花のおろし和え 味噌汁 漬物	I値 ⁺ - 636kcal ごはん 鶏と野菜の味噌煮 高野の玉子とし 野菜サラダ 清汁	I値 ⁺ - 615kcal ごはん ミートボールのトマト煮込み 大豆サラダ スープ フルーツ	I値 ⁺ - 580kcal ごはん 赤魚の煮付け ごぼう天の煮物 三色和え 味噌汁
3時					I値 ⁺ - 509kcal ねりきり	I値 ⁺ - 509kcal カステラ	I値 ⁺ - 618kcal 桃ゼリー	I値 ⁺ - 470kcal ハバロア
パン食合計						I値 ⁺ - 1740kcal 食塩 10.5g	I値 ⁺ - 1691kcal 食塩 8.1g	I値 ⁺ - 1609kcal 食塩 9.1g
ご飯食合計					I値 ⁺ - 2017kcal 食塩 10.2g	I値 ⁺ - 1717kcal 食塩 10.8g	I値 ⁺ - 1743kcal 食塩 8g	I値 ⁺ - 1503kcal 食塩 9.3g

⇒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。



1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
		5	6	7	8	9	10	11
朝食	パン食	ミニ山シュガー 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(パイン) 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
		134kcal 食塩 1.6g	134kcal 食塩 1.4g	134kcal 食塩 1.8g	134kcal 食塩 2g	134kcal 食塩 1.3g	134kcal 食塩 1.5g	134kcal 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	あおさ雑炊 味噌汁 フルーツ 飲み物
		134kcal 食塩 2g	134kcal 食塩 1.8g	134kcal 食塩 2.2g	134kcal 食塩 1.7g	134kcal 食塩 1.6g	134kcal 食塩 1.4g	134kcal 食塩 2.1g
	昼食	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	天津飯甘酢あんかけ 三色ナムル 野菜スープ ももゼリー	七草がゆ 鯖の幽庵焼き 白菜の煮浸し なめこおろし 味噌汁	ごはん 味噌煮込みおでん ブロッコリーのツナサラダ レンコン金平 清汁	パン クリームシチュー 玉子サラダ 白身フライ	ごはん 鶏肉のから揚げ 炊き合わせ 胡麻和え 味噌汁	にぎり寿司(6貫) 天ぷら盛り合わせ 菜の花の菜種和え 茶碗蒸し 赤だし
134kcal 食塩 2.5g		134kcal 食塩 2.7g	134kcal 食塩 3.6g	134kcal 食塩 4.9g	134kcal 食塩 6.1g	134kcal 食塩 3g	134kcal 食塩 6.2g	
夕食	ごはん 豚じゃが 高野の玉子とし ブロッコリーのおかか和え 味噌汁	ごはん 鶏肉の山椒焼き 炒り豆腐 春雨酢 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 ぶりの照り焼き ひじき煮 ポテトサラダ 清汁	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 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	
	134kcal 食塩 3.5g	134kcal 食塩 3.5g	134kcal 食塩 2.7g	134kcal 食塩 4g	134kcal 食塩 2.4g	134kcal 食塩 2.9g	134kcal 食塩 3.2g	
3時	もみじまんじゅう	ブッセ	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	
	134kcal 食塩 0.1g	134kcal 食塩 0.1g	134kcal 食塩 0.1g	134kcal 食塩 0g	134kcal 食塩 0.2g	134kcal 食塩 0.1g	134kcal 食塩 0.1g	
パン食合計		134kcal 食塩 7.7g	134kcal 食塩 7.7g	134kcal 食塩 8.2g	134kcal 食塩 10.9g	134kcal 食塩 10g	134kcal 食塩 7.5g	134kcal 食塩 11.2g
ご飯食合計		134kcal 食塩 8.1g	134kcal 食塩 8.1g	134kcal 食塩 8.6g	134kcal 食塩 10.6g	134kcal 食塩 10.3g	134kcal 食塩 7.4g	134kcal 食塩 11.6g

⇒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。



1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
		12	13	14	15	16	17	18
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
		134kcal - 462kcal 食塩 1.5g	134kcal - 509kcal 食塩 1.6g	134kcal - 390kcal 食塩 1.3g	134kcal - 400kcal 食塩 1.6g	134kcal - 491kcal 食塩 1.5g	134kcal - 556kcal 食塩 1.9g	134kcal - 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	きのこ雑炊 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	玉子雑炊 味噌汁 フルーツ 飲み物
		134kcal - 446kcal 食塩 1.8g	134kcal - 544kcal 食塩 1.5g	134kcal - 366kcal 食塩 1.7g	134kcal - 480kcal 食塩 1.4g	134kcal - 520kcal 食塩 1.2g	134kcal - 534kcal 食塩 2.2g	134kcal - 402kcal 食塩 1.9g
		中華おこわ 柚子塩ラーメン シューマイ もやしナムル	ごはん チキンソテー・クリームソース ジャーマンポテト マカロニサラダ スープ	ごはん 八宝菜 炒り玉中華あん 生姜和え スープ	■小正月■ 赤飯 鶏の胡麻味噌焼き 出し巻き玉子 梅肉和え 清汁	木の葉丼 なめたけ奴 金平ごぼう 赤だし	ごはん 鯖の粕漬け焼き 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 煮込み豆腐ハンバーグ じゃが芋の金平 ほうれん草の錦糸和え 味噌汁
		134kcal - 522kcal 食塩 5.6g	134kcal - 622kcal 食塩 3.4g	134kcal - 468kcal 食塩 3.6g	134kcal - 570kcal 食塩 4g	134kcal - 608kcal 食塩 4.4g	134kcal - 516kcal 食塩 2.6g	134kcal - 582kcal 食塩 3.1g
夕食	ごはん 白身魚の茸あんかけ 大根の酢の物 玉子豆腐 粕汁	ごはん 豚肉のポン酢炒め 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 麻婆豆腐 肉団子 春雨酢 スープ	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 なめこおろし 味噌汁	ごはん 鮭の粕漬け焼き 冬瓜の枝豆あんかけ 酢味噌和え かきたま汁	
	134kcal - 511kcal 食塩 2.8g	134kcal - 531kcal 食塩 2.7g	134kcal - 613kcal 食塩 3.3g	134kcal - 581kcal 食塩 4.1g	134kcal - 451kcal 食塩 3.6g	134kcal - 446kcal 食塩 2.8g	134kcal - 490kcal 食塩 2.3g	
3時	しっとりまんじゅう(黒糖)	おはぎ	ぶどうゼリー	ぜんざい	ハニハニ(おろし)	人形焼き	ブッセ(チョコ)	
	134kcal - 106kcal 食塩 0.2g	134kcal - 101kcal 食塩 0g	134kcal - 91kcal 食塩 0.1g	134kcal - 105kcal 食塩 0.1g	134kcal - 90kcal 食塩 0g	134kcal - 108kcal 食塩 0.1g	134kcal - 98kcal 食塩 0g	
パン食合計		134kcal - 1601kcal 食塩 10.1g	134kcal - 1763kcal 食塩 7.7g	134kcal - 1562kcal 食塩 8.3g	134kcal - 1656kcal 食塩 9.8g	134kcal - 1640kcal 食塩 9.5g	134kcal - 1626kcal 食塩 7.4g	134kcal - 1616kcal 食塩 7.2g
ご飯食合計		134kcal - 1585kcal 食塩 10.4g	134kcal - 1798kcal 食塩 7.6g	134kcal - 1538kcal 食塩 8.7g	134kcal - 1736kcal 食塩 9.6g	134kcal - 1669kcal 食塩 9.2g	134kcal - 1604kcal 食塩 7.7g	134kcal - 1572kcal 食塩 7.3g

⇒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。



1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
		19	20	21	22	23	24	25
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 オムレツ 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 - 495kcal 食塩 1.6g	138kcal - 426kcal 食塩 1.4g	138kcal - 360kcal 食塩 1.8g	138kcal - 456kcal 食塩 1.6g	138kcal - 422kcal 食塩 1.6g	138kcal - 472kcal 食塩 1.5g	138kcal - 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
		138kcal - 459kcal 食塩 1.8g	138kcal - 519kcal 食塩 1.7g	138kcal - 367kcal 食塩 2.2g	138kcal - 541kcal 食塩 2.1g	138kcal - 461kcal 食塩 1.1g	138kcal - 484kcal 食塩 1.7g	138kcal - 432kcal 食塩 2.4g
	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	ゆかりごはん 焼きそば 生姜和え 味噌汁 フルーチェ	ごはん カツとじ ごぼうのしぐれ煮 大根の梅肉和え 赤だし	ごはん 鶏のカレースープ煮 大豆サラダ 小松菜の辛子和え 清汁	ごはん タラのフライ 南瓜煮 野菜のマリネ 味噌汁	ビビンバ シューマイ ブロッコリーのおかか和え 味噌汁	ちらし寿司 湯葉和え 茶碗蒸し 赤だし
138kcal - 680kcal 食塩 3.2g		138kcal - 604kcal 食塩 4.3g	138kcal - 561kcal 食塩 3.6g	138kcal - 639kcal 食塩 5g	138kcal - 512kcal 食塩 3.1g	138kcal - 643kcal 食塩 3.1g	138kcal - 625kcal 食塩 5.5g	
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 鯖の西京味噌焼き 南瓜のあんかけ カリフラワーのごまドレ和え 清汁	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 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 鯖の味噌煮 ひじき煮 切干大根のなます 清汁	ごはん 豚肉の生姜焼き 大根のピリ辛炒り煮 もずく酢 スープ	
	138kcal - 621kcal 食塩 2.3g	138kcal - 568kcal 食塩 2.6g	138kcal - 517kcal 食塩 2g	138kcal - 589kcal 食塩 3.6g	138kcal - 590kcal 食塩 3.3g	138kcal - 605kcal 食塩 2.7g	138kcal - 501kcal 食塩 2.8g	
3時	バターケーキ	プリンフルーツソース	しっとりまんじゅう（吹雪）	コーヒゼリー	紫いもまんじゅう	ドームケーキ	ゆずまんじゅう	
	138kcal - 59kcal 食塩 0.1g	138kcal - 63kcal 食塩 0.4g	138kcal - 51kcal 食塩 0g	138kcal - 83kcal 食塩 0g	138kcal - 75kcal 食塩 0g	138kcal - 114kcal 食塩 0.2g	138kcal - 78kcal 食塩 0g	
パン食合計		138kcal - 1855kcal 食塩 7.2g	138kcal - 1661kcal 食塩 8.7g	138kcal - 1489kcal 食塩 7.4g	138kcal - 1767kcal 食塩 10.2g	138kcal - 1524kcal 食塩 8.0g	138kcal - 1834kcal 食塩 7.5g	138kcal - 1583kcal 食塩 9.6g
ご飯食合計		138kcal - 1819kcal 食塩 7.4g	138kcal - 1754kcal 食塩 9g	138kcal - 1496kcal 食塩 7.8g	138kcal - 1852kcal 食塩 10.7g	138kcal - 1638kcal 食塩 7.5g	138kcal - 1846kcal 食塩 7.7g	138kcal - 1636kcal 食塩 10.7g

⇒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。



1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
		26	27	28	29	30	31	
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	
		138kcal - 467kcal 食塩 1.5g	138kcal - 462kcal 食塩 1.4g	138kcal - 393kcal 食塩 1.3g	138kcal - 392kcal 食塩 1.6g	138kcal - 462kcal 食塩 1.4g	138kcal - 534kcal 食塩 1.5g	
	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	
		138kcal - 451kcal 食塩 1.8g	138kcal - 428kcal 食塩 1.8g	138kcal - 422kcal 食塩 2.2g	138kcal - 543kcal 食塩 1.4g	138kcal - 498kcal 食塩 1.7g	138kcal - 518kcal 食塩 1.8g	
	昼食	炊き込みご飯 天ぷら そぼろあんかけ きゅうりの酢の物 赤だし	ごはん 豚肉の味噌炒め 金平レンコン ほうれん草の和え物 かきたま汁	わかめごはん 肉そば 竹輪の磯辺揚げ 青菜の酢味噌和え	ごはん たらの竜田揚げ ポテトサラダ チンゲン菜の煮浸し 味噌汁	ごはん 豚肉の焼き肉炒め 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 菜の花のお浸し 味噌汁 味噌汁	
	138kcal - 601kcal 食塩 4.3g	138kcal - 567kcal 食塩 3.1g	138kcal - 522kcal 食塩 6.3g	138kcal - 526kcal 食塩 3.3g	138kcal - 586kcal 食塩 3.2g	138kcal - 581kcal 食塩 3.3g		
夕食	ごはん チキンソテーおろしソース じゃこピーマン 大根サラダ 味噌汁	ごはん 鰹の南蛮漬け 南瓜のいとこ煮 春雨サラダ 味噌汁	ごはん 鶏団子と白菜の煮物 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 白菜のボン酢和え ビーフンソテー 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 カレーの香味ソース 里芋のそぼろ煮 菊菜のお浸し 味噌汁		
	138kcal - 542kcal 食塩 4.2g	138kcal - 612kcal 食塩 2.7g	138kcal - 534kcal 食塩 3.4g	138kcal - 580kcal 食塩 3.4g	138kcal - 527kcal 食塩 3.5g	138kcal - 468kcal 食塩 3.4g		
3時	どら焼き	デザート(ババロア)	牛乳ケーキ	ワッフル	抹茶ゼリー	デザート(杏仁豆腐)		
	138kcal - 117kcal 食塩 0.2g	138kcal - 89kcal 食塩 0g	138kcal - 64kcal 食塩 0.1g	138kcal - 60kcal 食塩 0.1g	138kcal - 61kcal 食塩 0g	138kcal - 62kcal 食塩 0g		
パン食合計		138kcal - 1727kcal 食塩 10.2g	138kcal - 1730kcal 食塩 7.2g	138kcal - 1513kcal 食塩 11.1g	138kcal - 1558kcal 食塩 8.4g	138kcal - 1636kcal 食塩 8.1g	138kcal - 1645kcal 食塩 8.2g	
ご飯食合計		138kcal - 1711kcal 食塩 10.5g	138kcal - 1696kcal 食塩 7.6g	138kcal - 1542kcal 食塩 12g	138kcal - 1709kcal 食塩 8.2g	138kcal - 1672kcal 食塩 8.4g	138kcal - 1629kcal 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。