



2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
朝食	パン食							ミニツイストパン ポトフ フルーツ(黄桃) 飲み物 I3食 - 440kcal 食塩 1.8g
	ご飯食							きのこ雑炊 味噌汁 フルーツ 飲み物 I3食 - 375kcal 食塩 1.9g
昼食								節分 恵方巻き(5/8本) 炊き合わせ 茶碗蒸し 赤だし 福豆(玉子ボーロ) I3食 - 557kcal 食塩 5.7g
								ごはん 鮭の粕漬け焼き 茄子の焼き浸し ブロッコリーのボン酢和え 味噌汁 I3食 - 509kcal 食塩 2.7g
夕食								厄除けまんじゅう I3食 - 78kcal 食塩 0.2g
3時								
パン食合計								I3食 - 1584kcal 食塩 10.4g
ご飯食合計								I3食 - 1519kcal 食塩 10.5g



⇒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。



2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
		2	3	4	5	6	7	8
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
	1) 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	きのこ雑炊 味噌汁 フルーツ 飲み物
		137kcal 食塩 1.6g	137kcal 食塩 1.4g	137kcal 食塩 1.8g	137kcal 食塩 2g	137kcal 食塩 1.3g	137kcal 食塩 1.5g	137kcal 食塩 1.7g
		137kcal 食塩 2g	137kcal 食塩 1.8g	137kcal 食塩 2.2g	137kcal 食塩 1.7g	137kcal 食塩 1.6g	137kcal 食塩 1.4g	137kcal 食塩 1.6g
昼食	ごはん おでん ビーフンソテー 小松菜のおかか和え 味噌汁	キーマカレー 野菜サラダ ホタテ風味フライ	ごはん 豚肉のケチャップ炒め 付) おろし和え 筍の煮物 スープ	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 味噌汁	かやくごはん ぶりの照り焼き 炊き合わせ わかめ酢 味噌汁	ごはん ミンチカツ 冬瓜の海老あんかけ 菜の花のおかか和え 味噌汁	ごはん タンドリーチキン キャベツの洋風煮 ほうれん草の錦糸和え スープ	
			137kcal 食塩 5.1g	137kcal 食塩 4.1g	137kcal 食塩 3.3g	137kcal 食塩 3.3g	137kcal 食塩 3.9g	137kcal 食塩 3.1g
夕食	ごはん 豚肉の胡麻味噌炒め ひじき煮 ポテトサラダ 清汁	ごはん 鶏の柚照り焼き 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 鶏のおろし煮 長いもの焼き浸し 青菜の湯葉和え 味噌汁	ごはん 鱈の生姜煮 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	
			137kcal 食塩 2.6g	137kcal 食塩 3.6g	137kcal 食塩 2.7g	137kcal 食塩 3.1g	137kcal 食塩 3g	137kcal 食塩 2.8g
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)	プリン	レモンケーキ	
			137kcal 食塩 0.1g	137kcal 食塩 0.1g	137kcal 食塩 0.1g	137kcal 食塩 0g	137kcal 食塩 0.2g	137kcal 食塩 0.3g
パン食合計		137kcal 食塩 9.4g	137kcal 食塩 9.2g	137kcal 食塩 7.9g	137kcal 食塩 8.3g	137kcal 食塩 8.4g	137kcal 食塩 7.7g	137kcal 食塩 9.3g
ご飯食合計		137kcal 食塩 9.8g	137kcal 食塩 9.6g	137kcal 食塩 8.3g	137kcal 食塩 8.1g	137kcal 食塩 8.7g	137kcal 食塩 7.6g	137kcal 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。



2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
		9	10	11	12	13	14	15
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 ホウレン草の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
		I3kcal - 462kcal 食塩 1.5g	I3kcal - 513kcal 食塩 1.5g	I3kcal - 390kcal 食塩 1.3g	I3kcal - 400kcal 食塩 1.6g	I3kcal - 491kcal 食塩 1.5g	I3kcal - 556kcal 食塩 1.9g	I3kcal - 446kcal 食塩 1.8g
1) 飯食	ごはん	ごはん 里芋の煮物 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	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 貝だくさん汁 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
		I3kcal - 446kcal 食塩 1.8g	I3kcal - 513kcal 食塩 1.7g	I3kcal - 367kcal 食塩 2.2g	I3kcal - 480kcal 食塩 1.4g	I3kcal - 520kcal 食塩 1.2g	I3kcal - 534kcal 食塩 2.2g	I3kcal - 413kcal 食塩 2.2g
昼食	しめじご飯	しめじご飯 鯖の照り焼き 白菜の酢の物 さつまいもの甘煮 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	高菜ごはん 味噌ラーメン 炒り玉あんかけ カリフラワーのゆかり和え	ごはん たらのフライ 里芋のとも和え きゅうりの酢の物 味噌汁	ごはん 鶏と野菜の煮物 冬瓜のあんかけ ほうれん草の錦糸和え 赤だし	バレンタインメニュー オムライス チキンナゲット ブロッコリーのサラダ 白菜とウイナーのクリームスープ	ごはん カツとし 菜の花の辛子和え 南瓜煮 赤だし
		I3kcal - 593kcal 食塩 3.3g	I3kcal - 488kcal 食塩 3g	I3kcal - 524kcal 食塩 6g	I3kcal - 524kcal 食塩 3.1g	I3kcal - 528kcal 食塩 3.7g	I3kcal - 726kcal 食塩 4.5g	I3kcal - 583kcal 食塩 3.9g
夕食	ごはん	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 カレーの煮付け 茄子の煮浸し 野菜サラダ 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 鶏の胡麻味噌焼き 切干大根煮 マカロニサラダ 清汁	ごはん 豚肉のおろしソース炒め 五目大豆煮 白菜の塩昆布和え 味噌汁	ごはん チキンピカタ ジャーマンポテト 小松菜の辛子和え スープ	ごはん 鯖の照り焼き 大根のピリ辛炒り煮 ちんげん菜のしらす和え 味噌汁
		I3kcal - 497kcal 食塩 3.9g	I3kcal - 512kcal 食塩 3g	I3kcal - 510kcal 食塩 3.8g	I3kcal - 547kcal 食塩 3.7g	I3kcal - 541kcal 食塩 2.7g	I3kcal - 506kcal 食塩 3.1g	I3kcal - 493kcal 食塩 3.1g
3時	しっとりまんじゅう(黒糖)	おはぎ	マンゴープリン	ドームケーキ(こしあん)	バームクーヘン(チョコ)	ハートのマフィン	デザート(ババロア)	
		I3kcal - 106kcal 食塩 0.2g	I3kcal - 101kcal 食塩 0g	I3kcal - 78kcal 食塩 0.1g	I3kcal - 114kcal 食塩 0.2g	I3kcal - 89kcal 食塩 0.1g	I3kcal - 103kcal 食塩 0.3g	I3kcal - 105kcal 食塩 0.1g
パン食合計		I3kcal - 1658kcal 食塩 8.9g	I3kcal - 1614kcal 食塩 7.5g	I3kcal - 1502kcal 食塩 11.2g	I3kcal - 1585kcal 食塩 8.6g	I3kcal - 1649kcal 食塩 8g	I3kcal - 1891kcal 食塩 9.8g	I3kcal - 1627kcal 食塩 8.9g
ご飯食合計		I3kcal - 1642kcal 食塩 9.2g	I3kcal - 1614kcal 食塩 7.7g	I3kcal - 1479kcal 食塩 12.1g	I3kcal - 1665kcal 食塩 8.4g	I3kcal - 1678kcal 食塩 7.7g	I3kcal - 1869kcal 食塩 10.1g	I3kcal - 1594kcal 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。



2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
		16	17	18	19	20	21	22
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 ベーコン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
	1)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 鯖の塩焼き 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	ごはん ウインナーソテー 貝だくさん汁 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 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
		130kcal 食塩 1.6g	130kcal 食塩 1.5g	130kcal 食塩 1.8g	130kcal 食塩 1.6g	130kcal 食塩 1.5g	130kcal 食塩 1.5g	130kcal 食塩 1.3g
昼食	ごはん	ごはん 千草焼き 竹輪の磯辺揚げ 青菜の和え物 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 ポークシチュー マカロニサラダ フルーツヨーグルト	わかめごはん 鶏南蛮そば 玉子豆腐 大根の酢の物	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	にぎり寿司(6貫) 醤油・わさび 天ぷら盛り合わせ 菜の花のごま和え 茶碗蒸し 赤だし
	夕食	ごはん 豚肉のポン酢炒め 白菜の中華煮 さつまいもサラダ 味噌汁	ごはん アジの和風マスタード焼き 南瓜のバター炒め 春雨サラダ 味噌汁	ごはん 鯖のレモン醤油焼き 生姜あんかけ ごま和え 味噌汁	ごはん 肉団子の甘酢あんかけ キャベツの塩昆布和え 揚げ里芋の磯辺和え スープ	ごはん 鶏と野菜の粕煮 揚げ茄子のポン酢和え 白菜のゆかり和え 清汁	ごはん 松風焼 ほうれん草のおかか和え じゃが芋の煮物 清汁	ごはん 鯖の梅煮 野菜炒め 小松菜のおかか和え 味噌汁
		130kcal 食塩 3.5g	130kcal 食塩 3g	130kcal 食塩 3.9g	130kcal 食塩 6.6g	130kcal 食塩 3.9g	130kcal 食塩 1.9g	130kcal 食塩 6g
		130kcal 食塩 3.2g	130kcal 食塩 3.9g	130kcal 食塩 3.2g	130kcal 食塩 3g	130kcal 食塩 2.4g	130kcal 食塩 2.9g	130kcal 食塩 3.6g
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	ぶどうゼリー	どら焼き(こしあん)	
		130kcal 食塩 0.1g	130kcal 食塩 0.4g	130kcal 食塩 0.2g	130kcal 食塩 0g	130kcal 食塩 0g	130kcal 食塩 0.1g	130kcal 食塩 0.1g
パン食合計		130kcal 食塩 8.4g	130kcal 食塩 8.8g	130kcal 食塩 9.1g	130kcal 食塩 11.2g	130kcal 食塩 7.8g	130kcal 食塩 6.4g	130kcal 食塩 11g
ご飯食合計		130kcal 食塩 8.6g	130kcal 食塩 8.7g	130kcal 食塩 9.5g	130kcal 食塩 11.7g	130kcal 食塩 7.4g	130kcal 食塩 6.6g	130kcal 食塩 12.1g

⇒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。



2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
		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 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	
		I304 - 467kcal 食塩 1.5g	I304 - 462kcal 食塩 1.4g	I304 - 393kcal 食塩 1.3g	I304 - 392kcal 食塩 1.6g	I304 - 462kcal 食塩 1.4g	I304 - 534kcal 食塩 1.5g	
朝食	1)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	
		I304 - 451kcal 食塩 1.8g	I304 - 428kcal 食塩 1.8g	I304 - 376kcal 食塩 2.2g	I304 - 543kcal 食塩 1.4g	I304 - 498kcal 食塩 1.7g	I304 - 518kcal 食塩 1.8g	
昼食		ごはん あんかけ焼きそば ブロッコリーのゴマだれ和え スープ みかんゼリー	ごはん 鯖のゆず味噌煮 菊菜の和え物 南瓜煮 味噌汁	ごはん コロッケ 青菜の生姜和え 豆腐のみぞれ煮 粕汁	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 ジャーマンポテト マカロニサラダ スープ	ロールパン マカロニグラタン 野菜サラダ トマトスープ ゼリー	
		I304 - 544kcal 食塩 3g	I304 - 581kcal 食塩 2.9g	I304 - 672kcal 食塩 3.2g	I304 - 639kcal 食塩 3.4g	I304 - 713kcal 食塩 2.9g	I304 - 720kcal 食塩 4.8g	
夕食		鶏の照り焼き丼 厚揚げの生姜煮 もやしの甘酢和え 味噌汁	ごはん ゆで豚のごまだれ 玉子の彩りあんかけ 白菜のゆかり和え 味噌汁	ごはん 鶏の柚香焼き キャベツのさっと煮 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 清汁	ごはん カレイの煮付け 野菜天の含め煮 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	
		I304 - 522kcal 食塩 3.1g	I304 - 550kcal 食塩 3.7g	I304 - 479kcal 食塩 3.1g	I304 - 467kcal 食塩 3.1g	I304 - 444kcal 食塩 3.6g	I304 - 442kcal 食塩 2.9g	
3時		牛乳ケーキ	デザート(ババロア)	たい焼き(こしあん)	ワッフル	抹茶ゼリー	デザート(杏仁豆腐)	
		I304 - 64kcal 食塩 0.1g	I304 - 89kcal 食塩 0g	I304 - 113kcal 食塩 0.1g	I304 - 60kcal 食塩 0.1g	I304 - 61kcal 食塩 0g	I304 - 62kcal 食塩 0g	
パン食合計		I304 - 1597kcal 食塩 7.7g	I304 - 1682kcal 食塩 8g	I304 - 1657kcal 食塩 7.7g	I304 - 1558kcal 食塩 8.2g	I304 - 1680kcal 食塩 7.9g	I304 - 1758kcal 食塩 9.2g	
ご飯食合計		I304 - 1581kcal 食塩 8g	I304 - 1648kcal 食塩 8.4g	I304 - 1640kcal 食塩 8.6g	I304 - 1709kcal 食塩 8g	I304 - 1716kcal 食塩 8.2g	I304 - 1742kcal 食塩 9.5g	

⇒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。