

4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
朝食	パン食			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 <small>ホウレン草とベーコンのソテー</small> フルーツ 飲み物	ロールパン <small>ベーコンスクランブルエッグ</small> フルーツ 飲み物	クリームエスカルゴ ポトフ フルーツ 飲み物
	ご飯食			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	きのこ雑炊 味噌汁 フルーツ 飲み物
				170kcal - 455kcal 食塩 1.4g	170kcal - 454kcal 食塩 1.7g	170kcal - 427kcal 食塩 1.4g	170kcal - 499kcal 食塩 1.5g	170kcal - 467kcal 食塩 1.9g
昼食				桜ちらし寿司 玉子豆腐 炊き合わせ 赤だし	ごはん 蒸し魚の香味だれ 南瓜煮 <small>大根の海草サラダ</small> 味噌汁	ごはん 鶏肉の山椒焼き ごぼうの炒り煮 春雨酢 味噌汁	キーマカレー 野菜サラダ フルーツヨーグルト	ごはん 鶏肉のから揚げ 炊き合わせ 胡麻和え 味噌汁
				170kcal - 548kcal 食塩 4.4g	170kcal - 476kcal 食塩 2.5g	170kcal - 536kcal 食塩 3.3g	170kcal - 617kcal 食塩 3.1g	170kcal - 486kcal 食塩 3.1g
夕食				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 カツとじ 大根のピリ辛炒り煮 ちんげん菜のしらす和え 味噌汁	ごはん 鯖の漬け焼き 切干大根煮 白菜の塩昆布和え 清汁	ごはん 豚じゃが 高野の玉子とじ ブロッコリーのボン酢和え 味噌汁
				170kcal - 480kcal 食塩 2.8g	170kcal - 589kcal 食塩 4g	170kcal - 515kcal 食塩 3.8g	170kcal - 440kcal 食塩 2.2g	170kcal - 563kcal 食塩 3.5g
3時				ブッセ	ワッフル	抹茶ゼリー	しっとりまんじゅう(吹雪)	デザート(杏仁豆腐)
				170kcal - 98kcal 食塩 0g	170kcal - 60kcal 食塩 0.1g	170kcal - 61kcal 食塩 0g	170kcal - 77kcal 食塩 0g	170kcal - 62kcal 食塩 0g
パン食合計				170kcal - 1581kcal 食塩 8.6g	170kcal - 1579kcal 食塩 8.3g	170kcal - 1539kcal 食塩 8.5g	170kcal - 1633kcal 食塩 6.8g	170kcal - 1578kcal 食塩 8.5g
ご飯食合計				170kcal - 1548kcal 食塩 9.4g	170kcal - 1668kcal 食塩 8g	170kcal - 1610kcal 食塩 8.6g	170kcal - 1652kcal 食塩 7.1g	170kcal - 1486kcal 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。



4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
		6	7	8	9	10	11	12
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 I304 - 497kcal 食塩 1.6g	食パン ほうれん草のスクランブルエッグ フルーツ(パイナップル) 飲み物 I304 - 510kcal 食塩 1.5g	山型パン ミートボール フルーツ(黄桃) 飲み物 I304 - 452kcal 食塩 1.9g	レーズンパン ポトフ フルーツ 飲み物 I304 - 505kcal 食塩 2.1g	食パン 野菜入りスクランブルエッグ フルーツ 飲み物 I304 - 446kcal 食塩 1.3g	クリームエスカルゴ 南瓜のソテー フルーツ 飲み物 I304 - 493kcal 食塩 1.2g	黒糖パン 野菜とえびのコンソメ煮 フルーツ 飲み物 I304 - 438kcal 食塩 1.8g
	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 I304 - 475kcal 食塩 2g	ごはん ほうれん草のスクランブルエッグ 味噌汁 フルーツ 飲み物 I304 - 517kcal 食塩 1.7g	カニ風味雑炊 味噌汁 フルーツ 飲み物 I304 - 368kcal 食塩 2.2g	ごはん 出し巻き玉子 味噌汁 フルーツ 飲み物 I304 - 460kcal 食塩 1.7g	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 I304 - 448kcal 食塩 1.6g	ごはん 鮭の塩焼き 味噌汁 フルーツ 飲み物 I304 - 454kcal 食塩 1.4g	きのこ雑炊 味噌汁 フルーツ 飲み物 I304 - 370kcal 食塩 1.6g
昼食		中華おこわ 味噌ラーメン シューマイ ピリ辛もやし I304 - 540kcal 食塩 4.8g	ごはん 白身魚の茸あなかけ もやし酢の物 玉子豆腐 味噌汁 I304 - 437kcal 食塩 3g	ごはん 春キャベツの回鍋肉 肉団子 ナムル スープ I304 - 515kcal 食塩 3.2g	ごはん チキンソテー・デミソース コールスローサラダ 和風スパイセー スープ I304 - 584kcal 食塩 3g	湯葉あんかけ丼 なめたけ奴 金平ごぼう 赤だし I304 - 592kcal 食塩 4g	ごはん コロッケ 小松菜のおかか煮 マカロニサラダ ポタージュスープ I304 - 767kcal 食塩 3.3g	ごはん 照焼豆腐ハンバーグ じゃが芋の金平 ほうれん草の湯葉和え 味噌汁 I304 - 557kcal 食塩 3.1g
	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 I304 - 522kcal 食塩 3.6g	ごはん ゆで豚のおろしポン酢 厚揚げの香味ソース 白菜の海苔和え 味噌汁 I304 - 510kcal 食塩 3.2g	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 I304 - 547kcal 食塩 2.9g	ごはん 魚の煮付け 冬瓜の枝豆あなかけ 酢味噌和え かきたま汁 I304 - 537kcal 食塩 2.5g	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 I304 - 428kcal 食塩 3.6g	ごはん 鶏と野菜の煮物 白菜の煮浸し おろし和え 味噌汁 I304 - 412kcal 食塩 2.7g	ごはん 麻婆豆腐 肉団子 春雨酢 スープ I304 - 592kcal 食塩 4.1g
3時		デザート(ババロア) I304 - 89kcal 食塩 0.1g	カステラ I304 - 110kcal 食塩 0.1g	たい焼きクリーム I304 - 132kcal 食塩 0.1g	ピーチゼリー I304 - 59kcal 食塩 0g	どらやき(抹茶) I304 - 117kcal 食塩 0.2g	フルーチェ I304 - 57kcal 食塩 0.2g	レモンケーキ I304 - 54kcal 食塩 0.1g
パン食合計		I304 - 1648kcal 食塩 10.1g	I304 - 1567kcal 食塩 7.8g	I304 - 1646kcal 食塩 8.1g	I304 - 1685kcal 食塩 7.6g	I304 - 1583kcal 食塩 9.1g	I304 - 1729kcal 食塩 7.4g	I304 - 1641kcal 食塩 9.1g
ご飯食合計		I304 - 1626kcal 食塩 10.5g	I304 - 1574kcal 食塩 8g	I304 - 1562kcal 食塩 8.4g	I304 - 1640kcal 食塩 7.2g	I304 - 1585kcal 食塩 9.4g	I304 - 1690kcal 食塩 7.6g	I304 - 1573kcal 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。



4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
		13	14	15	16	17	18	19
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 ほうれん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	クリームエスカルゴ ウインナーソテー フルーツ 飲み物	食パン キャベツと玉子のソテー フルーツ 飲み物	山型パン ポトフ フルーツ 飲み物
		13kcal - 462kcal 食塩 1.5g	13kcal - 572kcal 食塩 1.6g	13kcal - 483kcal 食塩 1.4g	13kcal - 497kcal 食塩 1.7g	13kcal - 544kcal 食塩 1.2g	13kcal - 587kcal 食塩 2.1g	13kcal - 471kcal 食塩 2.1g
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 ほうれん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 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	カニ風味雑炊 味噌汁 フルーツ 飲み物
		13kcal - 446kcal 食塩 1.8g	13kcal - 509kcal 食塩 1.7g	13kcal - 372kcal 食塩 2.1g	13kcal - 474kcal 食塩 1.5g	13kcal - 520kcal 食塩 1.2g	13kcal - 534kcal 食塩 2.2g	13kcal - 413kcal 食塩 2.2g
昼食		ごはん チキン南蛮 厚揚げの生姜煮 菜の花のおかか和え 味噌汁	ごはん キャベツソテー ごぼうのしぐれ煮 大根の梅肉和え 赤だし	ゆかりごはん 焼きそば 豆腐の肉味噌あんかけ 具たくさん汁 ゼリー	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 豚肉の味噌炒め ブロッコリーのツナサラダ 若竹煮 清汁	ごはん タラのパン粉焼き 南瓜煮 新玉ねぎのスライスサラダ 味噌汁	春の松花堂弁当 ちらし寿司 天ぷら 春の吹き寄せ煮 春キャベツの土佐和え
		13kcal - 614kcal 食塩 3.3g	13kcal - 666kcal 食塩 2.8g	13kcal - 610kcal 食塩 4.9g	13kcal - 604kcal 食塩 4.8g	13kcal - 555kcal 食塩 2.8g	13kcal - 509kcal 食塩 3.1g	13kcal - 689kcal 食塩 4.2g
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 豚肉の生姜焼き もずく酢 煮っころがし スープ	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 豆腐のあんかけ 春雨酢 味噌汁	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 鶏の照り焼き 炊き合わせ 白菜の酢味噌和え 味噌汁	ごはん 鯖の西京味噌焼き 大根のピリ辛炒り煮 ブロッコリーのごまドレ和え 清汁
		13kcal - 532kcal 食塩 2.5g	13kcal - 482kcal 食塩 2.8g	13kcal - 517kcal 食塩 2g	13kcal - 546kcal 食塩 3.5g	13kcal - 572kcal 食塩 2.7g	13kcal - 556kcal 食塩 3.6g	13kcal - 542kcal 食塩 2.5g
3時		しっとりまんじゅう(黒糖)	おはぎ	人形焼き	ドームケーキ(こしあん)	バームクーヘン(チョコ)	ぶどうゼリー	ヨーグルトババロア
		13kcal - 106kcal 食塩 0.2g	13kcal - 101kcal 食塩 0g	13kcal - 111kcal 食塩 0.1g	13kcal - 114kcal 食塩 0.2g	13kcal - 89kcal 食塩 0.1g	13kcal - 91kcal 食塩 0.1g	13kcal - 88kcal 食塩 0.1g
パン食合計		13kcal - 1714kcal 食塩 7.5g	13kcal - 1821kcal 食塩 7.2g	13kcal - 1721kcal 食塩 8.4g	13kcal - 1761kcal 食塩 10.2g	13kcal - 1760kcal 食塩 6.8g	13kcal - 1743kcal 食塩 8.9g	13kcal - 1790kcal 食塩 8.9g
ご飯食合計		13kcal - 1698kcal 食塩 7.8g	13kcal - 1758kcal 食塩 7.3g	13kcal - 1610kcal 食塩 9.1g	13kcal - 1738kcal 食塩 10g	13kcal - 1736kcal 食塩 6.8g	13kcal - 1690kcal 食塩 9g	13kcal - 1732kcal 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。



4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
		20	21	22	23	24	25	26
朝食	パン食	黒糖パン 野菜とウインナーのソテー 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	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	クリームエスカルゴ 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	山型パン 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 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
		130kcal 食塩 1.7g	130kcal 食塩 1.6g	130kcal 食塩 1.9g	130kcal 食塩 1.7g	130kcal 食塩 1.2g	130kcal 食塩 1.5g	130kcal 食塩 1.6g
昼食	中華丼 もやしナムル シューマイ 玉子スープ	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	桜海老の混ぜごはん 山菜おろしそば 野菜の天ぷら フルーツ	ごはん さばの竜田揚げ ポテトサラダ チンゲン菜の煮浸し 味噌汁	ごはん 鶏のレモン醤油焼き 炊き合わせ 大根の梅肉和え 赤だし	ごはん 魚の菜種焼き キャベツのさっと煮 菜の花のお浸し 味噌汁	ごはん チキンカツ 炒り豆腐 マカロニサラダ 味噌汁	
			130kcal 食塩 3.1g	130kcal 食塩 2.8g	130kcal 食塩 6.8g	130kcal 食塩 2.9g	130kcal 食塩 3g	130kcal 食塩 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 大根が 味噌汁	ごはん 鱈の揚げ煮 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 豚肉の柳川煮 白菜のポン酢和え 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 白菜のお浸し 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 鱈の粕漬け焼き 茄子の焼き浸し ブロッコリーのポン酢和え 味噌汁	
			130kcal 食塩 4.2g	130kcal 食塩 4.1g	130kcal 食塩 3.4g	130kcal 食塩 3.4g	130kcal 食塩 3.2g	130kcal 食塩 3.5g
3時	バターケーキ	ワッフル	ドームケーキ	コーヒーゼリー	ブッセ(バニラ)	ぶどうゼリー	どら焼き(こしあん)	
			130kcal 食塩 0.1g	130kcal 食塩 0.1g	130kcal 食塩 0.2g	130kcal 食塩 0g	130kcal 食塩 0.1g	130kcal 食塩 0.1g
パン食合計		130kcal 食塩 9.1g	130kcal 食塩 8.6g	130kcal 食塩 12.3g	130kcal 食塩 8g	130kcal 食塩 7.5g	130kcal 食塩 9.1g	130kcal 食塩 7.7g
ご飯食合計		130kcal 食塩 9.2g	130kcal 食塩 8.4g	130kcal 食塩 12.6g	130kcal 食塩 8.4g	130kcal 食塩 7.4g	130kcal 食塩 9.3g	130kcal 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。

4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
		27	28	29	30			
朝食	パン食	黒糖パン ウインナーと野菜のトマト煮 フルーツ 飲み物 I304 - 494kcal 食塩 1.7g	食パン ホウレン草とベーコンのソテー フルーツ 飲み物 I304 - 462kcal 食塩 1.4g	山型パン 鶏と野菜の洋風煮 フルーツ 飲み物 I304 - 459kcal 食塩 1.2g	レーズンパン ミートボール フルーツ 飲み物 I304 - 489kcal 食塩 1.7g			
	ご飯食	ごはん 里芋の煮物 味噌汁 フルーツ 飲み物 I304 - 451kcal 食塩 1.8g	ごはん 切干大根炒め煮 味噌汁 フルーツ 飲み物 I304 - 428kcal 食塩 1.8g	あおさ雑炊 味噌汁 フルーツ 飲み物 I304 - 376kcal 食塩 2.2g	ごはん 鯖の塩焼き 味噌汁 フルーツ 飲み物 I304 - 543kcal 食塩 1.4g			
昼食		木の葉丼 こんにゃくの炒り煮 青菜のおかか和え 味噌汁 I304 - 480kcal 食塩 4g	ごはん 豚肉のロールフライ おろし和え 筍の煮物 赤だし I304 - 594kcal 食塩 2.2g	～昭和の日・なつかしメニュー～ イエローロールパン スパゲティナポリタン 野菜サラダ・コーンポタージュ オニオンスープ I304 - 677kcal 食塩 3.2g	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 I304 - 494kcal 食塩 3g			
	夕食	ごはん 鶏の照り焼き 南瓜煮 なめたけ奴 味噌汁 I304 - 478kcal 食塩 3.6g	ごはん たらちんのちゃんちゃん焼き きんぴらポテト ほうれん草の胡麻和え かきたま汁 I304 - 465kcal 食塩 2.6g	ごはん 鱈の南蛮漬け ひじき煮 ポテトサラダ 味噌汁 I304 - 582kcal 食塩 3.1g	ごはん 豆腐の肉みそあん 茄子の揚げ浸し 春雨酢 清汁 I304 - 746kcal 食塩 3g			
3時		わらびもち I304 - 84kcal 食塩 0g	たい焼き(こしあん) I304 - 96kcal 食塩 0.2g	プリン I304 - 99kcal 食塩 0.3g	水まんじゅう I304 - 54kcal 食塩 0g			
パン食合計		I304 - 1536kcal 食塩 9.3g	I304 - 1617kcal 食塩 6.4g	I304 - 1817kcal 食塩 7.8g	I304 - 1783kcal 食塩 7.7g			
ご飯食合計		I304 - 1493kcal 食塩 9.4g	I304 - 1583kcal 食塩 6.8g	I304 - 1734kcal 食塩 8.8g	I304 - 1837kcal 食塩 7.4g			

⇒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。