



伊丹ケアハートガーデン 5月メニュー表



		日	月	火	水	木	金	土
						1	2	3
朝食	パン食					食パン ハウレン草とベーコンのソテー フルーツ 飲み物 I3#1 - 462kcal 食塩 1.4g	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 I3#1 - 534kcal 食塩 1.5g	ミニツイストパン ポトフ フルーツ(黄桃) 飲み物 I3#1 - 415kcal 食塩 1.8g
	ご飯食					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 I3#1 - 498kcal 食塩 1.7g	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 I3#1 - 518kcal 食塩 1.8g	きのご雑炊 味噌汁 フルーツ 飲み物 I3#1 - 375kcal 食塩 1.9g
昼食						筍ご飯 さわらの照り焼き 白菜の酢の物 南瓜の煮物 赤だし I3#1 - 505kcal 食塩 3.2g	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 I3#1 - 482kcal 食塩 3.1g	かやくごはん きつねうどん 南瓜の煮物 わかめ酢 I3#1 - 480kcal 食塩 7.7g
夕食						ごはん 鶏のおろし煮 長いもの焼き浸し 青菜の錦糸和え 味噌汁 I3#1 - 459kcal 食塩 3g	ごはん さばの生姜煮 里芋のごま田楽 玉子豆腐 清汁 I3#1 - 584kcal 食塩 2.4g	ごはん タンドリーチキン ジャーマンポテト ほうれん草のごま和え スープ I3#1 - 544kcal 食塩 3.6g
3時						抹茶ゼリー I3#1 - 51kcal 食塩 0g	デザート(杏仁豆腐) I3#1 - 62kcal 食塩 0g	カステラ I3#1 - 125kcal 食塩 0.1g
パン食合計						I3#1 - 1477kcal 食塩 7.6g	I3#1 - 1662kcal 食塩 7g	I3#1 - 1564kcal 食塩 13.2g
ご飯食合計						I3#1 - 1513kcal 食塩 7.9g	I3#1 - 1646kcal 食塩 7.3g	I3#1 - 1524kcal 食塩 13.3g



⇒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。



伊丹ケアハートガーデン 5月メニュー表



		日	月	火	水	木	金	土
		4	5	6	7	8	9	10
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 I3#* - 491kcal 食塩 1.4g	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 I3#* - 378kcal 食塩 1.3g	レーズンパン 鶏と野菜の洋風煮 フルーツ 飲み物 I3#* - 409kcal 食塩 1.1g	ミニ山シュガー ウイナーソテー フルーツ 飲み物 I3#* - 487kcal 食塩 1.5g	ロールパン ウイナーソテー フルーツ 飲み物 I3#* - 547kcal 食塩 1.5g	黒糖食パン 南瓜のソテー フルーツ 飲み物 I3#* - 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 I3#* - 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 I3#* - 519kcal 食塩 1.9g	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 I3#* - 463kcal 食塩 1.7g	ひじき雑炊 味噌汁 フルーツ 飲み物 I3#* - 380kcal 食塩 1.8g	ごはん ウイナーソテー 味噌汁 フルーツ 飲み物 I3#* - 518kcal 食塩 1.2g	ごはん 豆腐の含め煮 味噌汁 フルーツ 飲み物 I3#* - 459kcal 食塩 1.8g	ごはん 鮭の塩焼き 味噌汁 フルーツ 飲み物 I3#* - 451kcal 食塩 1.4g	きのご雑炊 味噌汁 フルーツ 飲み物 I3#* - 355kcal 食塩 1.9g
昼食	三色丼 高野豆腐の煮物 ブロッコリーのおかか和え 味噌汁 I3#* - 598kcal 食塩 3.7g	チキンライス 海老フライ マカロニサラダ オニオンスープ フルーチェ I3#* - 748kcal 食塩 3.9g	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 I3#* - 495kcal 食塩 3g	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 I3#* - 515kcal 食塩 5.7g	ごはん 千草焼き 竹輪の磯辺揚げ 青菜ののり和え 赤だし I3#* - 560kcal 食塩 3.7g	ごはん たららのフライ 里芋のとも和え きゅうりの酢の物 味噌汁 I3#* - 527kcal 食塩 3g	ごはん 鶏と野菜の煮物 冬瓜の中華くず煮 ほうれん草のおひたし 清汁 I3#* - 508kcal 食塩 2.5g	
	夕食	ごはん ふくさ玉子 竹輪の磯風味炒り煮 生姜和え 味噌汁 I3#* - 541kcal 食塩 3.9g	ごはん カレイの煮付け 茄子の煮浸し コールスローサラダ 味噌汁 I3#* - 492kcal 食塩 3g	ごはん 肉じゃが インゲンの胡麻炒め 春雨酢 味噌汁 I3#* - 523kcal 食塩 3.7g	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 I3#* - 522kcal 食塩 3.3g	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 I3#* - 576kcal 食塩 3.5g	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 I3#* - 530kcal 食塩 2.8g	ごはん 鱈の照り焼き 大根のピリ辛炒り煮 ちんげん菜のしらす和え 味噌汁 I3#* - 506kcal 食塩 3.2g
3時	しっとりまんじゅう(吹雪) I3#* - 103kcal 食塩 0g	柏まんじゅう I3#* - 52kcal 食塩 0g	デザート(ババロア) I3#* - 89kcal 食塩 0.1g	ドームケーキ(こしあん) I3#* - 144kcal 食塩 0.6g	いちごゼリー I3#* - 91kcal 食塩 0.1g	桃ゼリー I3#* - 59kcal 食塩 0g	パウンドケーキ I3#* - 80kcal 食塩 0.1g	
パン食合計		I3#* - 1733kcal 食塩 9g	I3#* - 1670kcal 食塩 8.2g	I3#* - 1516kcal 食塩 7.9g	I3#* - 1668kcal 食塩 11.1g	I3#* - 1774kcal 食塩 8.8g	I3#* - 1515kcal 食塩 7.3g	I3#* - 1564kcal 食塩 7.5g
ご飯食合計		I3#* - 1761kcal 食塩 9.5g	I3#* - 1755kcal 食塩 8.6g	I3#* - 1487kcal 食塩 8.6g	I3#* - 1699kcal 食塩 10.8g	I3#* - 1686kcal 食塩 9.1g	I3#* - 1567kcal 食塩 7.2g	I3#* - 1449kcal 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 5月メニュー表



		日	月	火	水	木	金	土
		11	12	13	14	15	16	17
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人飯食	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
		I304 - 435kcal 食塩 1.6g	I304 - 426kcal 食塩 1.4g	I304 - 368kcal 食塩 1.8g	I304 - 421kcal 食塩 2g	I304 - 446kcal 食塩 1.3g	I304 - 399kcal 食塩 1.5g	I304 - 470kcal 食塩 1.7g
昼食	ごはん	ちらし寿司 菜の花の辛子和え 豆腐のカニ風味あんかけ 赤だし	ごはん 鶏の味噌焼き きんぴらごぼう ほうれん草のお浸し 清汁	ごはん カツとじ 炊き合わせ なすのもろみ和え 清汁	十五穀ご飯 鶏南蛮そば 竹輪の磯辺揚げ 大根の梅肉和え	ごはん カレー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 マカロニサラダ 清汁 フルーツポンチ	ごはん 茄子の肉みそ炒め 炊き合わせ 菜の花の辛子和え かきたま汁 
	夕食	ごはん 豚肉のボン酢炒め キャベツの塩昆布和え さつま芋サラダ 味噌汁	ごはん アジの和風マスタード焼き 揚げ里芋のあんかけ 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 白菜の中華煮 ナムル スープ	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 鶏の山椒焼き 揚げ茄子のボン酢和え キャベツのゆかり和え 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
		I304 - 508kcal 食塩 4.4g	I304 - 465kcal 食塩 2.4g	I304 - 648kcal 食塩 3.7g	I304 - 559kcal 食塩 6.8g	I304 - 517kcal 食塩 3.9g	I304 - 609kcal 食塩 2.2g	I304 - 633kcal 食塩 2.9g
3時	パン食	ごはん 豚肉のボン酢炒め キャベツの塩昆布和え さつま芋サラダ 味噌汁	ごはん アジの和風マスタード焼き 揚げ里芋のあんかけ 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 白菜の中華煮 ナムル スープ	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 鶏の山椒焼き 揚げ茄子のボン酢和え キャベツのゆかり和え 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
	ご飯食	ごはん 豚肉のボン酢炒め キャベツの塩昆布和え さつま芋サラダ 味噌汁	ごはん アジの和風マスタード焼き 揚げ里芋のあんかけ 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 白菜の中華煮 ナムル スープ	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 鶏の山椒焼き 揚げ茄子のボン酢和え キャベツのゆかり和え 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
		I304 - 571kcal 食塩 3.1g	I304 - 542kcal 食塩 3.7g	I304 - 524kcal 食塩 3.6g	I304 - 564kcal 食塩 3.5g	I304 - 573kcal 食塩 2.8g	I304 - 521kcal 食塩 3.2g	I304 - 455kcal 食塩 3.7g
3時	パン食	ババロア	ブッセ	たい焼きクリーム	ぶどうゼリー	どらやき(抹茶)	レモンケーキ	バームクーヘン
	ご飯食	ババロア	ブッセ	たい焼きクリーム	ぶどうゼリー	どらやき(抹茶)	レモンケーキ	バームクーヘン
		I304 - 89kcal 食塩 0g	I304 - 98kcal 食塩 0.1g	I304 - 132kcal 食塩 0.1g	I304 - 91kcal 食塩 0.1g	I304 - 117kcal 食塩 0.2g	I304 - 54kcal 食塩 0.1g	I304 - 89kcal 食塩 0.1g
パン食合計		I304 - 1603kcal 食塩 9.1g	I304 - 1531kcal 食塩 7.6g	I304 - 1672kcal 食塩 9.2g	I304 - 1635kcal 食塩 12.4g	I304 - 1653kcal 食塩 8.2g	I304 - 1583kcal 食塩 7g	I304 - 1647kcal 食塩 8.4g
ご飯食合計		I304 - 1651kcal 食塩 9.5g	I304 - 1618kcal 食塩 7.9g	I304 - 1681kcal 食塩 9.6g	I304 - 1677kcal 食塩 12.1g	I304 - 1655kcal 食塩 8.5g	I304 - 1638kcal 食塩 6.9g	I304 - 1546kcal 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。



伊丹ケアハートガーデン 5月メニュー表



		日	月	火	水	木	金	土
		18	19	20	21	22	23	24
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 I3#1 - 462kcal 食塩 1.5g	食パン ベーコンスクランブルエッグ フルーツ 飲み物 I3#1 - 509kcal 食塩 1.6g	黒糖パン 鶏と野菜の洋風煮 フルーツ 飲み物 I3#1 - 390kcal 食塩 1.3g	レーズンパン ミートボール フルーツ 飲み物 I3#1 - 400kcal 食塩 1.6g	ミニ山シュガー ウインナーソテー フルーツ 飲み物 I3#1 - 491kcal 食塩 1.5g	ロールパン キャベツと玉子のソテー フルーツ 飲み物 I3#1 - 556kcal 食塩 1.9g	ミニツイストパン ポトフ フルーツ 飲み物 I3#1 - 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 I3#1 - 437kcal 食塩 1.8g	ごはん 鯖の塩焼き 味噌汁 フルーツ 飲み物 I3#1 - 546kcal 食塩 1.4g	きのこ雑炊 味噌汁 フルーツ 飲み物 I3#1 - 363kcal 食塩 1.7g	ごはん 鯖の塩焼き 味噌汁 フルーツ 飲み物 I3#1 - 480kcal 食塩 1.4g	ごはん ウインナーソテー 味噌汁 フルーツ 飲み物 I3#1 - 528kcal 食塩 1.8g	ごはん キャベツと玉子のソテー 味噌汁 フルーツ 飲み物 I3#1 - 534kcal 食塩 2g	玉子雑炊 味噌汁 フルーツ 飲み物 I3#1 - 402kcal 食塩 1.9g
昼食	ごはん	ごはん 豚ヒレ天ぷらの南蛮ソース シューマイ二種盛り スープ 杏仁豆腐 I3#1 - 500kcal 食塩 2.3g	ごはん カレイの煮付け 菜の花の和え物 南瓜煮 味噌汁 I3#1 - 417kcal 食塩 3.1g	ごはん コロケ 青菜の生姜和え 豆腐のみぞれ煮 味噌汁 I3#1 - 541kcal 食塩 3.2g	ごはん ソース焼きそば ボン酢和え けんちん汁 I3#1 - 352kcal 食塩 5.6g	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 I3#1 - 618kcal 食塩 3.6g	ごはん ミンチカツ もやしのソテー ポテトサラダ スープ I3#1 - 711kcal 食塩 2.6g	ロールパン ミートソーススパゲティ 野菜サラダ 具だくさんスープ ゼリー I3#1 - 645kcal 食塩 4.2g
	夕食	鶏の照り焼き丼 厚揚げの生姜あんかけ もやしの甘酢和え 味噌汁 I3#1 - 529kcal 食塩 3.1g	ごはん ゆで豚のごまだれ 大根の彩りあんかけ キャベツのゆかり和え 味噌汁 I3#1 - 476kcal 食塩 3.2g	ごはん 鶏の柚香焼き きんぴらごぼう 白菜の梅肉和え 清汁 I3#1 - 444kcal 食塩 2.6g	ごはん 豚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 I3#1 - 512kcal 食塩 3.2g	ごはん さわらの煮付け 野菜天の含め煮 大根サラダ 味噌汁 I3#1 - 460kcal 食塩 3.6g	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 I3#1 - 430kcal 食塩 2.8g	ごはん 鯖の塩焼き ひじき炒り豆腐 じゃこ和え 清汁 I3#1 - 535kcal 食塩 2.5g
3時	たい焼き I3#1 - 96kcal 食塩 0.2g	バナナパオ(カリッソース) I3#1 - 90kcal 食塩 0g	ぶどうゼリー I3#1 - 91kcal 食塩 0.1g	わらびもち I3#1 - 102kcal 食塩 0g	しっとりまんじゅう(黒糖) I3#1 - 106kcal 食塩 0.2g	人形焼き I3#1 - 108kcal 食塩 0.1g	ブッセ(チョコ) I3#1 - 98kcal 食塩 0g	
パン食合計		I3#1 - 1587kcal 食塩 7.1g	I3#1 - 1492kcal 食塩 7.9g	I3#1 - 1466kcal 食塩 7.2g	I3#1 - 1366kcal 食塩 10.4g	I3#1 - 1675kcal 食塩 8.9g	I3#1 - 1805kcal 食塩 7.4g	I3#1 - 1724kcal 食塩 8.5g
ご飯食合計		I3#1 - 1562kcal 食塩 7.4g	I3#1 - 1529kcal 食塩 7.7g	I3#1 - 1439kcal 食塩 7.6g	I3#1 - 1446kcal 食塩 10.2g	I3#1 - 1712kcal 食塩 9.2g	I3#1 - 1783kcal 食塩 7.5g	I3#1 - 1680kcal 食塩 8.6g

⇒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 5月メニュー表



		日	月	火	水	木	金	土
		25	26	27	28	29	30	31
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
		I3#* - 495kcal 食塩 1.6g	I3#* - 426kcal 食塩 1.4g	I3#* - 360kcal 食塩 1.8g	I3#* - 456kcal 食塩 1.6g	I3#* - 422kcal 食塩 1.6g	I3#* - 472kcal 食塩 1.5g	I3#* - 379kcal 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 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 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 ホウレン草とツナのごま和え 味噌汁 フルーツ 飲み物	鮭雑炊 味噌汁 フルーツ 飲み物
		I3#* - 452kcal 食塩 1.8g	I3#* - 514kcal 食塩 1.6g	I3#* - 367kcal 食塩 2.2g	I3#* - 539kcal 食塩 2.1g	I3#* - 459kcal 食塩 1.1g	I3#* - 496kcal 食塩 1.7g	I3#* - 430kcal 食塩 2.4g
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 さわらの黄身焼き ほうれん草の煮浸し 炊き合わせ 清汁	ごはん 豚肉の冷しゃぶ 茄子のピリ辛炒め 冬瓜のあんかけ スープ	ごはん 鶏のトマト煮 チンゲン菜と玉子ソテー 大豆サラダ 清汁	ごはん たらのフライ 付)ボイル野菜 南瓜煮 海草サラダ 味噌汁	ごはん カレイの洋風菜種焼き ひじき煮 なます 清汁	ごはん ぶりの甘酢あんかけ なすの揚げ浸し 青菜のナムル スープ	
	I3#* - 529kcal 食塩 3.1g	I3#* - 499kcal 食塩 2.8g	I3#* - 503kcal 食塩 2.5g	I3#* - 589kcal 食塩 3.3g	I3#* - 537kcal 食塩 3.3g	I3#* - 553kcal 食塩 2.9g	I3#* - 673kcal 食塩 3.1g	
夕食	ごはん すき焼き風煮 山菜おろし 甘酢和え 味噌汁	ごはん 鶏のチリソース ニラ玉炒め ナムル スープ	ごはん 厚揚げのそぼろ時雨炒め さつまいものレモン煮 青菜の酢味噌和え 清汁	ごはん 豚肉の和風ソース 切干大根煮 春雨酢 味噌汁	ごはん 筑前煮 玉子豆腐 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和え 清汁	
	I3#* - 463kcal 食塩 3.3g	I3#* - 607kcal 食塩 3.3g	I3#* - 637kcal 食塩 2.9g	I3#* - 600kcal 食塩 3.6g	I3#* - 513kcal 食塩 3.5g	I3#* - 569kcal 食塩 3g	I3#* - 497kcal 食塩 3g	
3時	バターケーキ	プリン	おはぎ	どら焼き	水まんじゅう	ドームケーキ	コーヒーゼリー	
	I3#* - 59kcal 食塩 0.1g	I3#* - 93kcal 食塩 0.3g	I3#* - 101kcal 食塩 0g	I3#* - 117kcal 食塩 0.2g	I3#* - 76kcal 食塩 0g	I3#* - 114kcal 食塩 0.2g	I3#* - 83kcal 食塩 0g	
パン食合計		I3#* - 1546kcal 食塩 8.1g	I3#* - 1625kcal 食塩 7.8g	I3#* - 1601kcal 食塩 7.2g	I3#* - 1762kcal 食塩 8.7g	I3#* - 1548kcal 食塩 8.4g	I3#* - 1708kcal 食塩 7.6g	I3#* - 1632kcal 食塩 7.4g
ご飯食合計		I3#* - 1503kcal 食塩 8.3g	I3#* - 1713kcal 食塩 8g	I3#* - 1608kcal 食塩 7.6g	I3#* - 1845kcal 食塩 9.2g	I3#* - 1585kcal 食塩 7.9g	I3#* - 1732kcal 食塩 7.8g	I3#* - 1683kcal 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。