



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	食パン 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	クリームエスカルゴ 南瓜のソテー フルーツ 飲み物	黒糖パン 野菜とえびのコンソメ煮 フルーツ 飲み物
		136kcal 食塩 1.6g	136kcal 食塩 1.5g	136kcal 食塩 1.9g	136kcal 食塩 2.1g	136kcal 食塩 1.3g	136kcal 食塩 1.2g	136kcal 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	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 味噌汁 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
		136kcal 食塩 2g	136kcal 食塩 1.7g	136kcal 食塩 2.2g	136kcal 食塩 1.7g	136kcal 食塩 1.6g	136kcal 食塩 1.4g	136kcal 食塩 1.6g
昼食	カレーピラフ ミートコロケ ツナサラダ 具たくさん野菜スープ	ごはん 豚肉の野菜炒め きんぴらごぼう 小松菜の木の芽味噌和え 清汁	菜飯 ジャージャー麺 冬瓜の玉子あんかけ デザート(杏仁豆腐)	ごはん 鮭の味噌焼き 付) 南瓜煮 青菜のじゃこ和え 味噌汁	ごはん たら唐揚げ 里芋のそぼろ煮 チンゲン菜の湯葉和え 味噌汁	ごはん 豚じゃが 長芋の梅肉和え 高野の玉子とし 味噌汁	ごはん 鶏の甘酢あんかけ ごぼう甘辛炒め 茄子の胡麻和え 赤だし	
	136kcal 食塩 3.5g	136kcal 食塩 2.6g	136kcal 食塩 2.6g	136kcal 食塩 3.3g	136kcal 食塩 3g	136kcal 食塩 4g	136kcal 食塩 3.9g	
夕食	ごはん 鯖の漬焼き ちくわ磯辺炒め マカロニサラダ 味噌汁	ごはん じゃこ昆布の厚焼き玉子 もろみ奴 春雨サラダ 味噌汁	ごはん 豚肉の柳川煮 白菜のボン酢和え ピーマンソテー 味噌汁	ごはん 豆腐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 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 カレイのトマトマリネ 切干大根煮 冷奴 味噌汁	麦ごはん 鯖の塩焼き 厚揚げのあんかけ ブロッコリーのおかか和え 味噌汁	
	136kcal 食塩 3.3g	136kcal 食塩 4.5g	136kcal 食塩 3.3g	136kcal 食塩 3.6g	136kcal 食塩 2.9g	136kcal 食塩 3.7g	136kcal 食塩 2.5g	
3時	デザート(ババロア)	カステラ	たい焼きクリーム	ピーチゼリー	どらやき(抹茶)	フルーチェ	レモンケーキ	
	136kcal 食塩 0.1g	136kcal 食塩 0.1g	136kcal 食塩 0.1g	136kcal 食塩 0g	136kcal 食塩 0.2g	136kcal 食塩 0.2g	136kcal 食塩 0.1g	
パン食合計		136kcal 食塩 8.5g	136kcal 食塩 8.7g	136kcal 食塩 7.9g	136kcal 食塩 9g	136kcal 食塩 7.4g	136kcal 食塩 9.1g	136kcal 食塩 8.3g
ご飯食合計		136kcal 食塩 8.9g	136kcal 食塩 8.9g	136kcal 食塩 8.2g	136kcal 食塩 8.6g	136kcal 食塩 7.7g	136kcal 食塩 9.3g	136kcal 食塩 8.1g

⇒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。

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 I3kcal - 462kcal 食塩 1.5g	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 I3kcal - 572kcal 食塩 1.6g	黒糖パン 鶏と野菜の洋風煮 フルーツ 飲み物 I3kcal - 490kcal 食塩 1.4g	レーズンパン ミートボール フルーツ 飲み物 I3kcal - 497kcal 食塩 1.7g	クリームエスカルゴ ウインナーソテー フルーツ 飲み物 I3kcal - 544kcal 食塩 1.2g	食パン キャベツと玉子のソテー フルーツ 飲み物 I3kcal - 587kcal 食塩 2.1g	山型パン ポトフ フルーツ 飲み物 I3kcal - 478kcal 食塩 2.1g	
		ごはん 里芋の煮物 味噌汁 フルーツ 飲み物 I3kcal - 446kcal 食塩 1.8g	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 I3kcal - 509kcal 食塩 1.7g	あおさ雑炊 味噌汁 フルーツ 飲み物 I3kcal - 372kcal 食塩 2.1g	ごはん 鯖の塩焼き 味噌汁 フルーツ 飲み物 I3kcal - 474kcal 食塩 1.5g	ごはん ウインナーソテー 味噌汁 フルーツ 飲み物 I3kcal - 520kcal 食塩 1.2g	ごはん キャベツと玉子のソテー 味噌汁 フルーツ 飲み物 I3kcal - 534kcal 食塩 2.2g	カニ風味雑炊 味噌汁 フルーツ 飲み物 I3kcal - 413kcal 食塩 2.2g	
	ご飯食	カレーライス 野菜サラダ ぶどうヨーグルト I3kcal - 644kcal 食塩 3.2g	ごはん 鶏のさっぱり煮 こんにゃくの炒り煮 小松菜のごま和え 味噌汁 I3kcal - 498kcal 食塩 3.2g	ロールパン ミートソーススパゲティ 野菜のコンソメ煮 ポタージュスープ みかん I3kcal - 646kcal 食塩 4.4g	ごはん アジの南蛮漬け ひじき煮 塩昆布和え 味噌汁 I3kcal - 459kcal 食塩 3.4g	ごはん カツとじ さつまいものレモン煮 大根サラダ 味噌汁 I3kcal - 619kcal 食塩 3.5g	生姜ごはん とろろそば 竹輪の磯辺揚げ おくらのお肉和え I3kcal - 427kcal 食塩 3.8g	ごはん 鶏肉のから揚げ 大根の湯葉あんかけ ナムル スープ I3kcal - 480kcal 食塩 2.9g	
		夕食	ごはん 鶏と茸の味噌焼き 冬瓜煮 小松菜の辛子和え 清汁 I3kcal - 450kcal 食塩 2.7g	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 I3kcal - 576kcal 食塩 2.3g	ごはん 鶏の治部煮 ハムとピーマンのソテー 青菜の錦糸和え 味噌汁 I3kcal - 476kcal 食塩 3.4g	ごはん タンドリーチキン チンゲン菜の煮浸し 豆腐サラダ 味噌汁 I3kcal - 490kcal 食塩 3.4g	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 I3kcal - 682kcal 食塩 3.2g	ごはん 魚のみぞれあんかけ 里芋のごま田楽 ひじきの酢の物 清汁 I3kcal - 480kcal 食塩 3.4g	ごはん 回鍋肉 オクラのおろし和え 若竹煮 スープ I3kcal - 514kcal 食塩 2.9g
			3時	しっとりまんじゅう(黒糖) I3kcal - 106kcal 食塩 0.2g	おはぎ I3kcal - 101kcal 食塩 0g	人形焼き I3kcal - 111kcal 食塩 0.1g	ドームケーキ(こしあん) I3kcal - 114kcal 食塩 0.2g	バームクーヘン(チョコ) I3kcal - 89kcal 食塩 0.1g	ぶどうゼリー I3kcal - 91kcal 食塩 0.1g
パン食合計		I3kcal - 1662kcal 食塩 7.6g	I3kcal - 1747kcal 食塩 7.1g	I3kcal - 1723kcal 食塩 9.3g	I3kcal - 1560kcal 食塩 8.7g	I3kcal - 1934kcal 食塩 8g	I3kcal - 1585kcal 食塩 9.4g	I3kcal - 1560kcal 食塩 8g	
ご飯食合計		I3kcal - 1646kcal 食塩 7.9g	I3kcal - 1684kcal 食塩 7.2g	I3kcal - 1605kcal 食塩 10g	I3kcal - 1537kcal 食塩 8.5g	I3kcal - 1910kcal 食塩 8g	I3kcal - 1532kcal 食塩 9.5g	I3kcal - 1495kcal 食塩 8.1g	

⇒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。

 伊丹ケアハートガーデン 週間メニュー表

		日 15	月 16	火 17	水 18	木 19	金 20	土 21	
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 I3kcal - 476kcal 食塩 1.7g	食パン ベーコンスクランブルエッグ フルーツ 飲み物 I3kcal - 506kcal 食塩 1.6g	山型パン ミートボール フルーツ 飲み物 I3kcal - 457kcal 食塩 1.9g	レーズンパン ウインナーソテー フルーツ 飲み物 I3kcal - 553kcal 食塩 1.7g	クリームエスカルゴ オムレツ フルーツ 飲み物 I3kcal - 546kcal 食塩 1.2g	食パン ホウレン草と蒸し鶏のごま和え フルーツ 飲み物 I3kcal - 472kcal 食塩 1.5g	山型パン 野菜とえびのコンソメ煮 フルーツ 飲み物 I3kcal - 416kcal 食塩 1.6g	
		ごはん 豆腐の生姜あんかけ 味噌汁 フルーツ 飲み物 I3kcal - 466kcal 食塩 1.8g	ごはん 鯖の塩焼き 味噌汁 フルーツ 飲み物 I3kcal - 547kcal 食塩 1.4g	カニ風味雑炊 味噌汁 フルーツ 飲み物 I3kcal - 360kcal 食塩 2.2g	ごはん ウインナーソテー 味噌汁 フルーツ 飲み物 I3kcal - 534kcal 食塩 2.1g	ごはん 出し巻き玉子 味噌汁 フルーツ 飲み物 I3kcal - 459kcal 食塩 1.1g	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 I3kcal - 484kcal 食塩 1.7g	鮭雑炊 味噌汁 フルーツ 飲み物 I3kcal - 432kcal 食塩 2.4g	
	ご飯食	ちらし寿司 炊き合わせ 味噌和え 清汁 I3kcal - 528kcal 食塩 4.4g	ごはん 鶏肉のレモン醤油焼き チンゲン菜のナムル 金平ごぼう 味噌汁 I3kcal - 475kcal 食塩 3.2g	ごはん 豚肉の生姜焼き ひじき豆 小松菜のお浸し 味噌汁 I3kcal - 499kcal 食塩 3.2g	ごはん カレーうどん 青菜の辛子和え フルーツポンチ I3kcal - 523kcal 食塩 4.4g	ごはん 揚げ魚のネギソース 里芋ごまよごし 中華和え 味噌汁 I3kcal - 440kcal 食塩 2.4g	ごはん 鰯の幽庵焼き 白菜の煮浸し なめこおろし 味噌汁 I3kcal - 454kcal 食塩 3.4g	◆水無月膳◆ 夏野菜とはもの天丼 ほうれん草の生姜和え 赤だし 抹茶ゼリー I3kcal - 647kcal 食塩 3.5g	
		夕食	ごはん 照り焼き豆腐ハンバーグ 竹輪の磯風味炒り煮 生姜和え 味噌汁 I3kcal - 454kcal 食塩 3.8g	ごはん 白身魚のパン粉焼き 茄子の煮浸し 菜の花の錦糸和え 味噌汁 I3kcal - 549kcal 食塩 3.7g	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 I3kcal - 517kcal 食塩 2.9g	ごはん 鮭の照り焼き 南瓜煮 チンゲン菜のじゃこ和え かきたま汁 I3kcal - 478kcal 食塩 2.5g	ごはん 鶏のソテーおろしポン酢 高野の玉子とじ ごま和え 清汁 I3kcal - 509kcal 食塩 4g	ごはん 豚肉のトマト煮込み 大豆サラダ スープ フルーツ I3kcal - 554kcal 食塩 2g	親子丼 がんもの含め煮 三色和え 味噌汁 I3kcal - 571kcal 食塩 3.2g
			3時	バターケーキ I3kcal - 59kcal 食塩 0.1g	ワッフル I3kcal - 60kcal 食塩 0.1g	ドームケーキ I3kcal - 114kcal 食塩 0.2g	コーヒーゼリー I3kcal - 83kcal 食塩 0g	ブッセ(バニラ) I3kcal - 98kcal 食塩 0.1g	ぶどうゼリー I3kcal - 91kcal 食塩 0.1g
パン食合計		I3kcal - 1517kcal 食塩 10g	I3kcal - 1590kcal 食塩 8.6g	I3kcal - 1587kcal 食塩 8.2g	I3kcal - 1637kcal 食塩 8.6g	I3kcal - 1529kcal 食塩 7.9g	I3kcal - 1571kcal 食塩 7g	I3kcal - 1747kcal 食塩 8.4g	
ご飯食合計		I3kcal - 1635kcal 食塩 8.1g	I3kcal - 1696kcal 食塩 6.4g	I3kcal - 1608kcal 食塩 10.6g	I3kcal - 1536kcal 食塩 8.4g	I3kcal - 1506kcal 食塩 7.6g	I3kcal - 1583kcal 食塩 7.2g	I3kcal - 1763kcal 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。

 伊丹ケアハートガーデン 週間メニュー表

		日 22	月 23	火 24	水 25	木 26	金 27	土 28	
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 17kcal - 494kcal 食塩 1.7g	食パン ハウレン草とベーコンのソテー フルーツ 飲み物 17kcal - 462kcal 食塩 1.4g	山型パン 鶏と野菜の洋風煮 フルーツ 飲み物 17kcal - 466kcal 食塩 1.2g	レーズンパン ミートボール フルーツ 飲み物 17kcal - 489kcal 食塩 1.7g	食パン ハウレン草とベーコンのソテー フルーツ 飲み物 17kcal - 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 17kcal - 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 17kcal - 415kcal 食塩 1.8g	
		ごはん 里芋の煮物 味噌汁 フルーツ 飲み物 17kcal - 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 17kcal - 428kcal 食塩 1.8g	あおさ雑炊 味噌汁 フルーツ 飲み物 17kcal - 376kcal 食塩 2.2g	ごはん 鯖の塩焼き 味噌汁 フルーツ 飲み物 17kcal - 543kcal 食塩 1.4g	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 17kcal - 497kcal 食塩 1.6g	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 17kcal - 518kcal 食塩 1.8g	きのご雑炊 味噌汁 フルーツ 飲み物 17kcal - 375kcal 食塩 1.9g	
	ご飯食	ごはん 鶏の醤油マヨ焼き 厚揚げ生姜あんかけ チンゲン菜のおかず和え 味噌汁 17kcal - 514kcal 食塩 3.2g	生姜ごはん 山菜あんかけそば 酢の物 ゼリー 17kcal - 506kcal 食塩 5.9g	ごはん 豚肉の味噌炒め おろし奴 小松菜の煮浸し 清汁 17kcal - 485kcal 食塩 2.6g	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 17kcal - 467kcal 食塩 2.6g	ごはん 鶏肉の山椒焼き ごぼうの炒り煮 春雨酢 味噌汁 17kcal - 538kcal 食塩 3.3g	ごはん 豆腐ハンバーグ じゃが芋の煮物 チンゲン菜の湯葉和え 味噌汁 17kcal - 549kcal 食塩 3.5g	ごはん 豚肉の甘酢あんかけ なすの炒り煮 野菜のナムル スープ 17kcal - 675kcal 食塩 3g	
		夕食	ごはん 鯖の照り焼き ひじき煮 ポテトサラダ 清汁 17kcal - 619kcal 食塩 2.6g	ごはん 赤魚の煮付け ごぼう天の煮物 菜の花の辛子和え 味噌汁 17kcal - 447kcal 食塩 4g	ごはん チキンカツ 玉子サラダ クリーム煮 味噌汁 17kcal - 608kcal 食塩 3.7g	ごはん 干草焼き 五目大豆煮 白菜のゆかり和え 味噌汁 17kcal - 576kcal 食塩 4g	ごはん おろしとんかつ ポトフ ちんげん菜のしらす和え 赤だし 17kcal - 473kcal 食塩 4.3g	ごはん 魚の菜種焼き ひじき煮 切干大根のなます 清汁 17kcal - 478kcal 食塩 2.8g	ごはん 鯖の西京味噌焼き 大根のピリ辛炒り煮 カリフラワーのごまドレ和え 清汁 17kcal - 560kcal 食塩 2.5g
			3時	デザート(ババロア) 17kcal - 90kcal 食塩 0g	たい焼き(こしあん) 17kcal - 96kcal 食塩 0.2g	プリン 17kcal - 99kcal 食塩 0.3g	水まんじゅう 17kcal - 54kcal 食塩 0g	抹茶ゼリー 17kcal - 51kcal 食塩 0g	デザート(杏仁豆腐) 17kcal - 62kcal 食塩 0g
パン食合計		17kcal - 1711kcal 食塩 7.5g	17kcal - 1511kcal 食塩 11.5g	17kcal - 1658kcal 食塩 7.8g	17kcal - 1586kcal 食塩 8.3g	17kcal - 1524kcal 食塩 9g	17kcal - 1623kcal 食塩 7.8g	17kcal - 1775kcal 食塩 7.4g	
ご飯食合計		17kcal - 1674kcal 食塩 7.6g	17kcal - 1477kcal 食塩 11.9g	17kcal - 1568kcal 食塩 8.8g	17kcal - 1640kcal 食塩 8g	17kcal - 1559kcal 食塩 9.2g	17kcal - 1607kcal 食塩 8.1g	17kcal - 1735kcal 食塩 7.5g	

⇒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。



伊丹ケアハートガーデン 週間メニュー表



		日	月				
		29	30				
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 I総計 - 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 I総計 - 378kcal 食塩 1.3g				
	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 I総計 - 499kcal 食塩 1.8g	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 I総計 - 463kcal 食塩 1.7g				
昼食	ビビンバ えびシューマイ スープ I総計 - 472kcal 食塩 2.3g	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 I総計 - 550kcal 食塩 2.8g					
夕食	ごはん チキンソテー ちくわ磯辺炒め マカロニサラダ 味噌汁 I総計 - 559kcal 食塩 3.6g	ごはん 鰯の山椒焼き 南瓜のいとこ煮 春雨サラダ 味噌汁 I総計 - 519kcal 食塩 3.3g					
3時	しっとりまんじゅう(吹雪) I総計 - 103kcal 食塩 0g	デザート(ババロア) I総計 - 89kcal 食塩 0.1g					
パン食合計	I総計 - 1625kcal 食塩 7.3g	I総計 - 1499kcal 食塩 7.4g					
ご飯食合計	I総計 - 1633kcal 食塩 7.7g	I総計 - 1621kcal 食塩 7.9g					

⇒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。