3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 飲み物
								ｴﾈﾙｷﾞｰ 440kcal 食塩 1.8g
	ご飯食							きのこ雑炊 味噌汁 フルーツ 飲み物
								ｴﾈﾙｷﾞｰ 375kcal 食塩 1.9g
昼食								しめじご飯 鮭の黄身焼き ほうれん草の和え物 炊き合わせ 清汁
								ｴﾈﾙｷﾞｰ 502kcal 食塩 3.9g
夕食								ごはん すき焼き風煮 玉子ソテー もずく酢 味噌汁
								ｴﾈﾙｷﾞｰ 482kcal 食塩 3g
3時								カステラ
								ｴﾈﾙｷﾞｰ 125kcal 食塩 0.1g
パン食合計								ｴﾈﾙｷﾞｰ 1549kcal 食塩 9g
ご飯食合計								ｴﾈﾙｷﾞｰ 1484kcal 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。

3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	山型パン 野菜入りスクランブルエッグ フルーツ 飲み物	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	レーズンパン 鶏と野菜の洋風煮 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 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
		ｴﾈﾙｷﾞｰ 491kcal 食塩 1.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 378kcal 食塩 1.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 409kcal 食塩 1.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 487kcal 食塩 1.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 547kcal 食塩 1.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 399kcal 食塩 1.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 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	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	ひじき雑炊 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 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	きのこ雑炊 味噌汁 フルーツ 飲み物
		ｴﾈﾙｷﾞｰ 519kcal 食塩 1.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 466kcal 食塩 1.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 383kcal 食塩 1.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 520kcal 食塩 1.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 462kcal 食塩 1.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 451kcal 食塩 1.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 355kcal 食塩 1.9g
昼食		ごはん チキン南蛮 厚揚げの生姜煮 菊菜のおかか和え 味噌汁	★桃の節句★ 雛ちらし寿司春 の炊き合わせ 菜の花の辛子和え 玉子豆腐のお吸い物 雛あられ	ごはん 豚肉の生姜焼き 山菜おろし 冬瓜のあんかけ スープ	ごはん 鶏のトマト煮 五目大豆煮 小松菜の辛子和え 清汁	ごはん タラのフライ 南瓜煮 海草サラダ 味噌汁	ごはん カレイの菜種焼き ひじき煮 切干大根のなます 清汁	ごはん 白身魚の甘酢あんかけ なすの揚げ浸し 青菜のナムル スープ
		ｴﾈﾙｷﾞｰ 573kcal 食塩 3.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 568kcal 食塩 4.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 468kcal 食塩 3.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 495kcal 食塩 3.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 544kcal 食塩 3.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 481kcal 食塩 2.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 560kcal 食塩 3.2g
夕食		ごはん 豚肉の粕漬焼き 大根煮 コーンマヨ和え 清汁	ごはん 鯖の塩焼き ひじき炒り豆腐 じゃこ和え 清汁	ごはん おでん 金平ごぼう 春雨酢 赤だし	ごはん 麻婆茄子 ニラ玉炒め ナムル スープ	ごはん 筑前煮 肉団子のあんかけ 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 ジャーマンポテト 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ﾄﾞﾚ和え 清汁
		ｴﾈﾙｷﾞｰ 570kcal 食塩 2.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 529kcal 食塩 2.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 571kcal 食塩 4.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 611kcal 食塩 3.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 567kcal 食塩 3.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 592kcal 食塩 3.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 475kcal 食塩 2.9g
3時		しっとりまんじゅう（吹雪）	フルーチェ	どらやき	デザート(ババロア)	バターケーキ	桃ゼリー	もみじまんじゅう
		ｴﾈﾙｷﾞｰ 103kcal 食塩 0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 28kcal 食塩 0.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 117kcal 食塩 0.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 89kcal 食塩 0.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 59kcal 食塩 0.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 59kcal 食塩 0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 107kcal 食塩 0.1g
パン食合計		ｴﾈﾙｷﾞｰ 1737kcal 食塩 7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1503kcal 食塩 8.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1565kcal 食塩 9.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1682kcal 食塩 8.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1717kcal 食塩 8.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1531kcal 食塩 7.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1612kcal 食塩 7.9g
ご飯食合計		ｴﾈﾙｷﾞｰ 1765kcal 食塩 7.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1591kcal 食塩 8.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1539kcal 食塩 9.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1715kcal 食塩 8.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1632kcal 食塩 8.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1583kcal 食塩 7.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1497kcal 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。

3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	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 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 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
		ｴﾈﾙｷﾞｰ 435kcal 食塩 1.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 426kcal 食塩 1.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 368kcal 食塩 1.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 421kcal 食塩 2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 446kcal 食塩 1.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 399kcal 食塩 1.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 470kcal 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
		ｴﾈﾙｷﾞｰ 483kcal 食塩 2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 513kcal 食塩 1.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 377kcal 食塩 2.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 463kcal 食塩 1.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 448kcal 食塩 1.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 454kcal 食塩 1.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 369kcal 食塩 2g
昼食		ピラフ ミートコロッケ ツナサラダ たっぷり野菜のスープ ぶどうゼリー	ごはん 豚肉の野菜炒め きんぴらごぼう ほうれん草のからし和え 清汁	わかめごはん きつねうどん切 干大根炒め煮青 菜のお浸し	ごはん 鰆の味噌焼き 南瓜のいとこ煮 菜の花のじゃこ和え 味噌汁	ごはん たらの唐揚げ 里芋のそぼろ煮 チンゲン菜のおかか和え 味噌汁	ごはん 鶏じゃが キャベツの梅肉和え 高野の玉子とじ 味噌汁	ごはん 鶏としめじのみそ焼き 冬瓜煮 小松菜の辛子和え 清汁
		ｴﾈﾙｷﾞｰ 598kcal 食塩 2.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 487kcal 食塩 2.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 400kcal 食塩 8.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 500kcal 食塩 3.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 477kcal 食塩 3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 491kcal 食塩 3.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 460kcal 食塩 3.5g
夕食		ごはん 鰆の照り焼き ちくわ磯辺炒め マカロニサラダ 味噌汁	ごはん 春野菜の千草焼き 炒り豆腐 春雨サラダ 味噌汁	ごはん 鶏のおろし煮 さといも田楽 キャベツのゆかり和え 清汁	ごはん 鶏団子と野菜のあんかけ ハムとピーマンのソテー 玉子豆腐 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 カレイの若草焼き 切干大根煮 ブロッコリーごま和え 味噌汁	ごはん 鯖の塩焼き 厚揚げの生姜あんかけ もやしﾅﾑﾙ 味噌汁
		ｴﾈﾙｷﾞｰ 617kcal 食塩 3.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 618kcal 食塩 4.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 518kcal 食塩 3.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 532kcal 食塩 3.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 566kcal 食塩 3.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 476kcal 食塩 3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 549kcal 食塩 2.3g
3時		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)	バームクーヘン	レモンケーキ
		ｴﾈﾙｷﾞｰ 89kcal 食塩 0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 98kcal 食塩 0.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 132kcal 食塩 0.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 91kcal 食塩 0.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 117kcal 食塩 0.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 89kcal 食塩 0.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 54kcal 食塩 0.1g
パン食合計		ｴﾈﾙｷﾞｰ 1739kcal 食塩 7.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1629kcal 食塩 8.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1418kcal 食塩 13.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1544kcal 食塩 8.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1606kcal 食塩 7.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1455kcal 食塩 8.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1533kcal 食塩 7.6g
ご飯食合計		ｴﾈﾙｷﾞｰ 1787kcal 食塩 7.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1716kcal 食塩 8.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1427kcal 食塩 13.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1586kcal 食塩 8.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1608kcal 食塩 8.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1510kcal 食塩 8.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1432kcal 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。

3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	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
		ｴﾈﾙｷﾞｰ 462kcal 食塩 1.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 509kcal 食塩 1.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 390kcal 食塩 1.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 400kcal 食塩 1.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 491kcal 食塩 1.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 556kcal 食塩 1.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 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 鰆の塩焼き 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
		ｴﾈﾙｷﾞｰ 437kcal 食塩 1.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 546kcal 食塩 1.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 363kcal 食塩 1.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 480kcal 食塩 1.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 530kcal 食塩 1.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 534kcal 食塩 2.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 402kcal 食塩 1.9g
昼食		ごはん 鮭の南蛮漬け ひじき煮 ポテトサラダ 味噌汁	ハヤシライス 野菜サラダ ヨーグルト	ごはん 回鍋肉 オクラのおろし和え 若竹煮 スープ	パン 肉団子のシチュー 南瓜のソテー マカロニサラダ	春の天ぷら御膳 筍ご飯/ 清汁 菜の花の酢味噌和え 玉子豆腐の桜エビあんかけ	ごはん 山菜あんかけうどん 白菜の酢の物 うぐいす豆佃煮	ごはん 鶏肉のレモン醤油焼き チンゲン菜の酢味噌和え 金平ごぼう かきたま汁
		ｴﾈﾙｷﾞｰ 589kcal 食塩 2.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 533kcal 食塩 3.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 511kcal 食塩 2.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 623kcal 食塩 5.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 592kcal 食塩 4.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 386kcal 食塩 7.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 504kcal 食塩 3.1g
夕食		ごはん 豆腐ステーキの海鮮あんかけ ちくわ磯辺揚げ 春雨酢 味噌汁	ごはん チキンピカタ チンゲン菜の煮浸し 冷奴 味噌汁	ごはん アジフライ 南瓜のそぼろ煮 ほうれん草の胡麻和え かきたま汁	ごはん 鶏と大根の味噌煮込み こんにゃくの炒り煮 菊菜のごま和え 清汁	ごはん 鶏の治部煮 長いもの焼き浸し 青菜の湯葉和え 味噌汁	ごはん 鯖の生姜煮 里芋のごま田楽 ひじきの酢の物 清汁	ごはん カツとじ さつまいものレモン煮 辛子和え 味噌汁
		ｴﾈﾙｷﾞｰ 595kcal 食塩 2.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 491kcal 食塩 3.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 609kcal 食塩 2.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 517kcal 食塩 3.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 466kcal 食塩 3.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 570kcal 食塩 2.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 621kcal 食塩 3.2g
3時		しっとりまんじゅう(黒糖)	ﾊﾞﾆﾗﾊﾞﾊﾞﾛｱ(ｵﾚﾝｼﾞｿｰｽ)	ぶどうゼリー	ぜんざい	おはぎ	人形焼き	ブッセ(チョコ)
		ｴﾈﾙｷﾞｰ 106kcal 食塩 0.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 90kcal 食塩 0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 91kcal 食塩 0.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 105kcal 食塩 0.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 101kcal 食塩 0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 108kcal 食塩 0.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 98kcal 食塩 0g
パン食合計		ｴﾈﾙｷﾞｰ 1752kcal 食塩 7.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1623kcal 食塩 8.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1601kcal 食塩 6.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1645kcal 食塩 10.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1650kcal 食塩 9.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1620kcal 食塩 11.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1669kcal 食塩 8.1g
ご飯食合計		ｴﾈﾙｷﾞｰ 1727kcal 食塩 7.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1660kcal 食塩 8.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1574kcal 食塩 7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1725kcal 食塩 10.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1689kcal 食塩 10g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1598kcal 食塩 11.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1625kcal 食塩 8.2g

⇒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。

3月　伊丹ケアハートガーデン　週間メニュー表

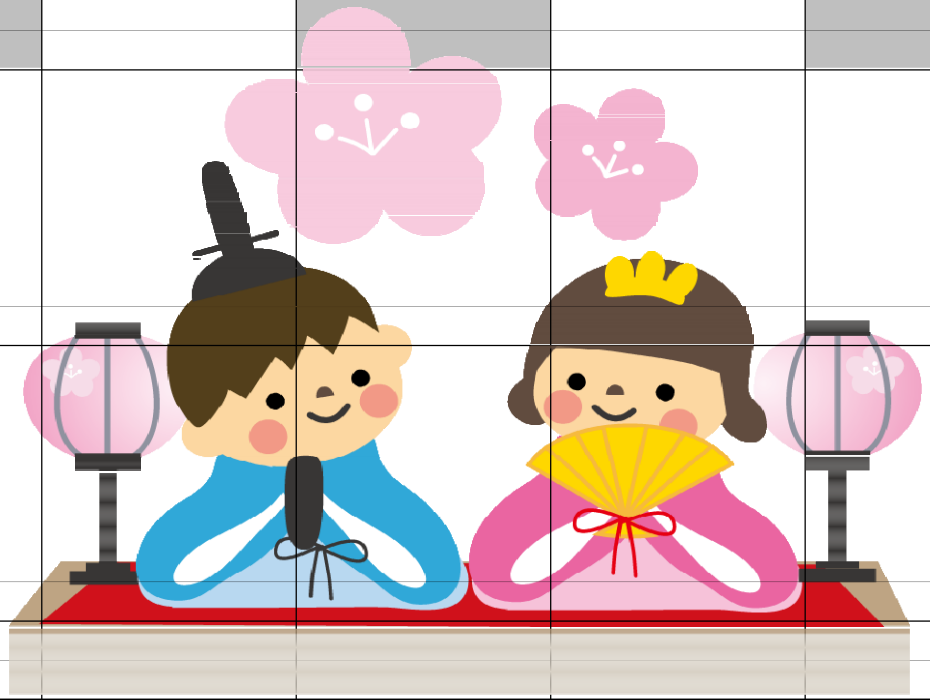
		日	月	火	水	木	金	土
		23	24	25	26	27	28	29
朝食	パン食	ロールパン 野菜とウインナーのソテー フルーツ 飲み物	黒糖パン ホウレン草のスクランブルエッグ フルーツ 飲み物	山型パン ミートボール フルーツ 飲み物	レーズンパン ウインナーソテー フルーツ 飲み物	ミニ山シュガー オムレツ フルーツ 飲み物	食パン ホウレン草と蒸し鶏のごま和え フルーツ 飲み物	ミニツイストパン 野菜とえびのコンソメ煮 フルーツ 飲み物
		ｴﾈﾙｷﾞｰ 495kcal 食塩 1.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 426kcal 食塩 1.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 360kcal 食塩 1.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 456kcal 食塩 1.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 422kcal 食塩 1.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 472kcal 食塩 1.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 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
		ｴﾈﾙｷﾞｰ 452kcal 食塩 1.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 514kcal 食塩 1.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 367kcal 食塩 2.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 539kcal 食塩 2.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 459kcal 食塩 1.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 496kcal 食塩 1.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 430kcal 食塩 2.4g
昼食		パン クリームシチュー 玉子サラダ フルーツ(みかん缶)	ごはん 鶏肉のから揚げ 大根のえびあんかけ ナムル スープ	ごはん 豚肉の生姜焼き 南瓜のそぼろ煮 小松菜のお浸し 味噌汁	ごはん 鶏肉のトマト煮込み 大豆サラダ スープ	ごはん カレーうどん 青菜の辛子和え フルーツポンチ	ごはん 鰆の幽庵焼き 白菜の煮浸し なめこおろし 味噌汁	ごはん カレイの天ぷら 南瓜煮 ポン酢和え 赤だし
		ｴﾈﾙｷﾞｰ 573kcal 食塩 4.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 477kcal 食塩 2.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 521kcal 食塩 3.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 611kcal 食塩 1.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 537kcal 食塩 4.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 454kcal 食塩 3.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 569kcal 食塩 4.3g
夕食		ごはん 鰆の照り焼き ひじき豆 チンゲン菜のじゃこ和え 味噌汁	ごはん 白身魚のパン粉焼き 茄子の煮浸し 菜の花のごま和え 味噌汁	ごはん 白身魚のピカタ れんこん土佐煮 キャベツの塩昆布和え 味噌汁	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	ごはん 鶏と野菜の豆乳煮 高野の玉子とじ 中華サラダ 清汁	ごはん 青椒肉絲 豆腐の中華あんかけ 春雨サラダ スープ	親子丼 がんもの含め煮 三色和え 味噌汁
		ｴﾈﾙｷﾞｰ 490kcal 食塩 3.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 540kcal 食塩 3.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 472kcal 食塩 2.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 455kcal 食塩 3.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 522kcal 食塩 2.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 504kcal 食塩 2.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 566kcal 食塩 3.2g
3時		バターケーキ	プリン	しっとりまんじゅう（吹雪）	コーヒーゼリー	紫いもまんじゅう	ドームケーキ	どら焼き
		ｴﾈﾙｷﾞｰ 59kcal 食塩 0.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 93kcal 食塩 0.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 51kcal 食塩 0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 83kcal 食塩 0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 75kcal 食塩 0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 114kcal 食塩 0.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 117kcal 食塩 0.2g
パン食合計		ｴﾈﾙｷﾞｰ 1617kcal 食塩 9.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1536kcal 食塩 8.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1404kcal 食塩 7.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1605kcal 食塩 7.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1556kcal 食塩 8.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1544kcal 食塩 8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1631kcal 食塩 9g
ご飯食合計		ｴﾈﾙｷﾞｰ 1574kcal 食塩 9.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1624kcal 食塩 8.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1411kcal 食塩 8.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1688kcal 食塩 7.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1593kcal 食塩 8.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1568kcal 食塩 8.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1682kcal 食塩 10.1g

⇒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。

3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
		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					
		ｴﾈﾙｷﾞｰ 467kcal 食塩 1.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 462kcal 食塩 1.4g					
	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					
		ｴﾈﾙｷﾞｰ 451kcal 食塩 1.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 428kcal 食塩 1.8g					
昼食		ごはん 鶏の醤油マヨ焼き 厚揚げ生姜あんかけ 青菜のおかか和え味 噌汁	彩り混ぜごはん 梅わかめうどん菜 の花の辛子和えゼ リー					
		ｴﾈﾙｷﾞｰ 546kcal 食塩 3.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 435kcal 食塩 8.7g					
夕食		ごはん 鯖の照り焼き ひじき煮 ポテトサラダ 清汁	ごはん さわらの煮付け ごぼう天の煮物 酢の物 味噌汁					
		ｴﾈﾙｷﾞｰ 691kcal 食塩 2.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 480kcal 食塩 3.9g					
3時		デザート(ババロア)	パウンドケーキ					
		ｴﾈﾙｷﾞｰ 89kcal 食塩 0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 78kcal 食塩 0.1g					
パン食合計		ｴﾈﾙｷﾞｰ 1793kcal 食塩 7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1455kcal 食塩 14.1g					
ご飯食合計		ｴﾈﾙｷﾞｰ 1777kcal 食塩 7.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1421kcal 食塩 14.5g					



⇒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。