

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
朝食	パン食		食パン 鶏と野菜の洋風煮 フルーツ 飲み物	山型パン ベーコン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 ミートボール フルーツ 飲み物	食パン ウインナーソテー フルーツ 飲み物	ロールパン ほうれん草と玉子のソテー フルーツ 飲み物	黒糖食パン 野菜とウインナーのソテー フルーツ 飲み物
			I304 - 435kcal 食塩 1.9g	I304 - 453kcal 食塩 1.7g	I304 - 386kcal 食塩 1.4g	I304 - 452kcal 食塩 1.4g	I304 - 512kcal 食塩 1.7g	I304 - 467kcal 食塩 1.8g
	ご飯食		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	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 ほうれん草と玉子のソテー 味噌汁 フルーツ 飲み物	玉子雑炊 味噌汁 フルーツ 飲み物
			I304 - 475kcal 食塩 1.6g	I304 - 360kcal 食塩 2g	I304 - 480kcal 食塩 1.4g	I304 - 498kcal 食塩 1.6g	I304 - 533kcal 食塩 2g	I304 - 402kcal 食塩 1.9g
	昼食		ごはん 豚肉の野菜炒め きんぴらごぼう 小松菜のおかか和え 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 ブリの味噌焼き 南瓜煮 青菜のお浸し 清汁	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 味噌汁
			I304 - 485kcal 食塩 2.7g	I304 - 440kcal 食塩 2.6g	I304 - 493kcal 食塩 3.1g	I304 - 458kcal 食塩 3g	I304 - 523kcal 食塩 4g	I304 - 683kcal 食塩 3.9g
夕食		ごはん ひじき入り厚焼き玉子 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 高野の玉子とし キャベツのゆかり和え 味噌汁	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 チンゲン菜のおかか和え 味噌汁	
		I304 - 578kcal 食塩 3.9g	I304 - 568kcal 食塩 3.3g	I304 - 517kcal 食塩 3.6g	I304 - 496kcal 食塩 3.4g	I304 - 487kcal 食塩 3.4g	I304 - 533kcal 食塩 2.9g	
3時		チョコバーム	プリンフルーツソース	コーヒーゼリー	ブッセ(バナナ)	オレンジゼリー	どら焼き(抹茶)	
		I304 - 89kcal 食塩 0.1g	I304 - 63kcal 食塩 0.4g	I304 - 83kcal 食塩 0g	I304 - 98kcal 食塩 0.1g	I304 - 57kcal 食塩 0g	I304 - 113kcal 食塩 0.1g	
パン食合計			I304 - 1587kcal 食塩 8.6g	I304 - 1524kcal 食塩 8g	I304 - 1479kcal 食塩 8.1g	I304 - 1504kcal 食塩 7.9g	I304 - 1579kcal 食塩 9.1g	I304 - 1796kcal 食塩 8.7g
ご飯食合計			I304 - 1627kcal 食塩 8.3g	I304 - 1431kcal 食塩 8.3g	I304 - 1573kcal 食塩 8.1g	I304 - 1550kcal 食塩 8.1g	I304 - 1600kcal 食塩 9.4g	I304 - 1731kcal 食塩 8.8g

⇒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
		7	8	9	10	11	12	13
朝食	パン食	食パン オムレツ フルーツ 飲み物	レーズンパン ポトフ フルーツ 飲み物	山型パン ウインナーソテー フルーツ 飲み物	黒糖パン 小松菜ツナソテー フルーツ 飲み物	食パン 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	ロールパン 野菜とえびのコンソメ煮 フルーツ 飲み物
		I304 - 428kcal 食塩 1.8g	I304 - 475kcal 食塩 2.1g	I304 - 433kcal 食塩 1.5g	I304 - 421kcal 食塩 1.8g	I304 - 430kcal 食塩 1.9g	I304 - 408kcal 食塩 1.2g	I304 - 431kcal 食塩 1.9g
	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 豆腐の生姜あんかけ 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 清汁 フルーツ 飲み物	ごはん 小松菜のツナ和え 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	鮭雑炊 味噌汁 フルーツ 飲み物
		I304 - 493kcal 食塩 2.1g	I304 - 451kcal 食塩 1.7g	I304 - 372kcal 食塩 2.2g	I304 - 445kcal 食塩 1.4g	I304 - 493kcal 食塩 1.6g	I304 - 498kcal 食塩 1.9g	I304 - 437kcal 食塩 2.4g
昼食	キーマカレー ★野菜サラダ ヨーグルト	ごはん 鶏のさっぱり煮 こんにゃくの炒り煮 小松菜のお浸し 味噌汁	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 みかん缶	ごはん アジの南蛮漬け ひじき煮 白菜の塩昆布和え 味噌汁	ごはん カツとじ さつまいものレモン煮 キャベツのゆかり和え 味噌汁	生姜ごはん とろろそば 竹輪の磯辺揚げ おくらの梅肉和え	ごはん 鶏肉のから揚げ 冬瓜の湯葉あんかけ ナムル スープ	
	I304 - 669kcal 食塩 3.2g	I304 - 446kcal 食塩 3.2g	I304 - 646kcal 食塩 4.4g	I304 - 452kcal 食塩 2.9g	I304 - 612kcal 食塩 3.2g	I304 - 423kcal 食塩 3.7g	I304 - 458kcal 食塩 2.8g	
夕食	ごはん 鶏と茸の味噌焼き 冬瓜煮 ほうれん草の辛子和え 清汁	ごはん 白身魚のフライ 南瓜のそぼろ煮 白菜の胡麻和え 味噌汁	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	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 かきたま汁	ごはん 魚のみぞれあんかけ 茄子のお浸し 春雨酢 味噌汁	ごはん 豆腐ステーキの海鮮あんかけ 里芋のごま田楽 ひじきの酢の物 清汁	ごはん 回鍋肉 オクラのおろし和え 若竹煮 スープ	
	I304 - 426kcal 食塩 2.9g	I304 - 560kcal 食塩 2.7g	I304 - 478kcal 食塩 3.4g	I304 - 497kcal 食塩 2.6g	I304 - 595kcal 食塩 3.9g	I304 - 561kcal 食塩 2.9g	I304 - 513kcal 食塩 2.9g	
3時	もみじまんじゅう	ピーチゼリー	しっとりまんじゅう(黒糖)	たい焼きクリーム	水まんじゅう(柚子)	バームクーヘン	プリン	
	I304 - 107kcal 食塩 0.1g	I304 - 59kcal 食塩 0g	I304 - 106kcal 食塩 0.2g	I304 - 132kcal 食塩 0.1g	I304 - 58kcal 食塩 0g	I304 - 99kcal 食塩 0.1g	I304 - 99kcal 食塩 0.3g	
パン食合計		I304 - 1630kcal 食塩 8g	I304 - 1540kcal 食塩 8g	I304 - 1663kcal 食塩 9.5g	I304 - 1502kcal 食塩 7.4g	I304 - 1695kcal 食塩 9g	I304 - 1491kcal 食塩 7.9g	I304 - 1501kcal 食塩 7.9g
ご飯食合計		I304 - 1695kcal 食塩 8.3g	I304 - 1516kcal 食塩 7.6g	I304 - 1602kcal 食塩 10.2g	I304 - 1526kcal 食塩 7g	I304 - 1758kcal 食塩 8.7g	I304 - 1581kcal 食塩 8.6g	I304 - 1507kcal 食塩 8.4g

⇒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。

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
		14	15	16	17	18	19	20
朝食	パン食	レーズンパン ホウレン草のスクランブルエッグ フルーツ 飲み物	食パン 野菜とウインナーのソテー 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	ロールパン 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
		I30kcal 食塩 1.7g	I48kcal 食塩 1.9g	I43kcal 食塩 2.1g	I51kcal 食塩 2.2g	I43kcal 食塩 1.7g	I41kcal 食塩 1.2g	I43kcal 食塩 1.8g
	ご飯食	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	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	きのこ雑炊 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	カニ風味雑炊 味噌汁 フルーツ 飲み物
		I50kcal 食塩 2.1g	I49kcal 食塩 2.1g	I36kcal 食塩 1.9g	I46kcal 食塩 1.7g	I45kcal 食塩 1.9g	I45kcal 食塩 1.5g	I37kcal 食塩 2.1g
昼食	ちらし寿司 炊き合わせ 味噌和え 清汁	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	ごはん 豚肉の生姜焼き ひじき豆 小松菜のお浸し 味噌汁	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 揚げ魚のネギソース 白菜の煮浸し 中華和え 味噌汁	ごはん 鱈の幽庵焼き 里芋ごまよごし 菜の花の辛子和え 味噌汁	生姜ごはん 山菜あんかけそば 酢の物 ゼリー	
	I54kcal 食塩 4.6g	I49kcal 食塩 3.3g	I49kcal 食塩 3.2g	I52kcal 食塩 4.4g	I40kcal 食塩 2.7g	I48kcal 食塩 2.9g	I49kcal 食塩 5.9g	
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	ごはん ブリの照り焼き 茄子の煮浸し 菜の花の錦糸和え 味噌汁	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	ごはん 白身魚のパン粉焼き 南瓜煮 チンゲン菜のじゃこ和え かきたま汁	ごはん 鶏のソテーおろしポン酢 茄子田楽 ごま和え 清汁	ごはん 豚肉のトマト煮込み 大豆サラダ スープ フルーツ	親子丼 がんもの含め煮 なめこおろし 味噌汁	
	I45kcal 食塩 3.8g	I54kcal 食塩 3.7g	I51kcal 食塩 2.9g	I47kcal 食塩 2.5g	I50kcal 食塩 4g	I55kcal 食塩 2g	I57kcal 食塩 3.2g	
3時	いちごゼリー	バターケーキ	ぶどうゼリー	パウンドケーキ(白桃)	レモンケーキ	人形焼き	チョコババロア	
	I91kcal 食塩 0.1g	I59kcal 食塩 0.1g	I83kcal 食塩 0g	I64kcal 食塩 0g	I54kcal 食塩 0.1g	I111kcal 食塩 0.1g	I149kcal 食塩 0.2g	
パン食合計		I160kcal 食塩 10.9g	I163kcal 食塩 8.3g	I153kcal 食塩 8.1g	I158kcal 食塩 10.3g	I146kcal 食塩 8.9g	I156kcal 食塩 6.1g	I165kcal 食塩 11.3g
ご飯食合計		I161kcal 食塩 11.3g	I164kcal 食塩 8.5g	I145kcal 食塩 7.9g	I153kcal 食塩 9.8g	I148kcal 食塩 9.1g	I161kcal 食塩 6.4g	I158kcal 食塩 11.6g

⇒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 週間メニュー表

		日	月	火	水	木	金	土
		21	22	23	24	25	26	27
朝食	パン食	山型パン ウインナーと野菜のソテー 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 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
		I304 - 441kcal 食塩 1.7g	I304 - 493kcal 食塩 1.9g	I304 - 492kcal 食塩 1.4g	I304 - 491kcal 食塩 1.7g	I304 - 408kcal 食塩 1.2g	I304 - 512kcal 食塩 2g	I304 - 477kcal 食塩 2.1g
	ご飯食	ごはん 里芋のソボロ煮 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 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	鮭雑炊 味噌汁 フルーツ 飲み物
		I304 - 449kcal 食塩 1.8g	I304 - 515kcal 食塩 2.2g	I304 - 368kcal 食塩 2g	I304 - 475kcal 食塩 1.6g	I304 - 494kcal 食塩 1.9g	I304 - 534kcal 食塩 2.2g	I304 - 445kcal 食塩 2.4g
昼食	～朝ドラふるさとごはん～ 梅入りごはん お好み焼き 茄子とみょうがのポン酢和え 肉吸い 豆乳プリン～みたらしソース～	ごはん 鶏の醤油マヨ焼き 厚揚げ生姜あんかけ チンゲン菜のおかか和え 味噌汁	ごはん チキンカツ 玉子サラダ クリーム煮 味噌汁	ごはん 豚肉の味噌炒め おろし奴 小松菜の煮浸し 清汁	ごはん 鶏肉の山椒焼き ごぼうの炒り煮 春雨酢 味噌汁	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	ビビンバ えびシューマイ スープ	
	I304 - 622kcal 食塩 4.1g	I304 - 515kcal 食塩 3g	I304 - 602kcal 食塩 3.8g	I304 - 499kcal 食塩 2.9g	I304 - 523kcal 食塩 3.3g	I304 - 548kcal 食塩 3.5g	I304 - 477kcal 食塩 2.3g	
夕食	ごはん 鯖の照り焼き ひじき煮 ポテトサラダ かきたま汁	ごはん 赤魚の煮付け ごぼう天の煮物 三色和え 味噌汁	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	ごはん 干草焼き 五目大豆煮 ちんげん菜の塩昆布和え 味噌汁	ごはん おろしとんかつ ポトフ 白菜のゆかり和え 清汁	ごはん 魚の菜種焼き 大根のピリ辛炒り煮 カリフラワーのごまドレ和え 赤だし	ごはん チキンソテー マリネソース ちくわ磯辺炒め マカロニサラダ 味噌汁	
	I304 - 600kcal 食塩 2.9g	I304 - 437kcal 食塩 4g	I304 - 468kcal 食塩 2.6g	I304 - 577kcal 食塩 3.9g	I304 - 458kcal 食塩 3.9g	I304 - 501kcal 食塩 3.5g	I304 - 554kcal 食塩 3.6g	
3時	水まんじゅう(梅)	抹茶ゼリー	どら焼き(カスタード)	ヨーグルトババロア	ドームケーキ(こしあん)	パウンド(クッキー&クリーム)	オレンジゼリー	
	I304 - 58kcal 食塩 0g	I304 - 91kcal 食塩 0.1g	I304 - 105kcal 食塩 0.1g	I304 - 88kcal 食塩 0.1g	I304 - 113kcal 食塩 0.1g	I304 - 73kcal 食塩 0.1g	I304 - 91kcal 食塩 0.1g	
パン食合計		I304 - 1721kcal 食塩 8.7g	I304 - 1536kcal 食塩 9g	I304 - 1667kcal 食塩 7.9g	I304 - 1655kcal 食塩 8.6g	I304 - 1502kcal 食塩 8.5g	I304 - 1634kcal 食塩 9.1g	I304 - 1599kcal 食塩 8.1g
ご飯食合計		I304 - 1729kcal 食塩 8.8g	I304 - 1558kcal 食塩 9.3g	I304 - 1543kcal 食塩 8.5g	I304 - 1639kcal 食塩 8.5g	I304 - 1588kcal 食塩 9.2g	I304 - 1656kcal 食塩 9.3g	I304 - 1567kcal 食塩 8.4g

⇒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。

伊丹ケアハートガーデン 週間メニュー表

		日	月	30				
		28	29	30				
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	レーズンパン ウインナーソテー フルーツ 飲み物	山型パン ミートボール フルーツ 飲み物				
		I3M4 - 476kcal 食塩 1.9g	I3M4 - 503kcal 食塩 1.7g	I3M4 - 451kcal 食塩 2.1g				
	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 ウインナーソテー 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				
		I3M4 - 464kcal 食塩 1.7g	I3M4 - 505kcal 食塩 2.1g	I3M4 - 362kcal 食塩 2.1g				
昼食	ごはん 鱈の西京味噌焼き 添え野菜 ひじき煮 切干大根のなます 清汁	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	わかめごはん ★柚子塩ラーメン シューマイ もやし中華和え					
	I3M4 - 548kcal 食塩 2.7g	I3M4 - 630kcal 食塩 2.7g	I3M4 - 530kcal 食塩 5.3g					
夕食	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	ごはん 鱈の山椒焼き 南瓜のいとこ煮 春雨サラダ 味噌汁	ごはん 肉団子と白菜の煮物 玉子豆腐 インゲンのおかか和え 味噌汁					
	I3M4 - 671kcal 食塩 3g	I3M4 - 508kcal 食塩 3.3g	I3M4 - 515kcal 食塩 3.4g					
3時	ブッセ(チョコ)	しっとりまんじゅう(吹雪)	ババロア(小豆)					
	I3M4 - 98kcal 食塩 0g	I3M4 - 77kcal 食塩 0g	I3M4 - 169kcal 食塩 0.1g					
パン食合計		I3M4 - 1793kcal 食塩 7.6g	I3M4 - 1718kcal 食塩 7.7g	I3M4 - 1665kcal 食塩 10.9g				
ご飯食合計		I3M4 - 1781kcal 食塩 7.4g	I3M4 - 1720kcal 食塩 8.1g	I3M4 - 1576kcal 食塩 10.9g				

⇒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。