



## 2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	6	7
朝食	パン食	食パン 野菜とウインナーのソテー フルーツ 飲み物	黒糖パン 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	レーズンパン ホウレン草ツナソテー フルーツ 飲み物	食パン オムレツ 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
		138kcal 食塩 1.7g	138kcal 食塩 1.9g	138kcal 食塩 1.9g	138kcal 食塩 1.1g	138kcal 食塩 1.7g	138kcal 食塩 1.2g	138kcal 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 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 ホウレン草とツナのごま和え 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 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
		138kcal 食塩 2g	138kcal 食塩 1.7g	138kcal 食塩 2.2g	138kcal 食塩 1.7g	138kcal 食塩 1.1g	138kcal 食塩 1.9g	138kcal 食塩 2.4g
	昼食		ごはん 豚肉の胡麻味噌炒め ひじき煮 ポテトサラダ 清汁	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き じゃが芋の明太炒め ほうれん草の胡麻和え かきたま汁	節分 恵方巻き（5/8本） 炊き合わせ 茶碗蒸し 赤だし 福豆（玉子ボーロ）	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	かやくごはん ごま坦々うどん （スープ） 炊き合わせ わかめ酢	ごはん ミンチカツ 冬瓜のさくらえびあんかけ 菜の花のおかか和え 味噌汁
		138kcal 食塩 2.8g	138kcal 食塩 3g	138kcal 食塩 5.6g	138kcal 食塩 3.3g	138kcal 食塩 6.3g	138kcal 食塩 3g	138kcal 食塩 4.1g
夕食		ごはん ☆おでん ビーフンソテー 小松菜のおかか和え 味噌汁	ごはん 豚肉のケチャップ炒め おろし和え お麩の玉子とし スープ	ごはん 白身魚の野菜あんかけ 茄子の焼き浸し ブロッコリーのボン酢和え 清汁	ごはん 豆腐ステーキの肉味噌あん 甘辛煮 春雨酢 清汁	ごはん 鶏のおろし煮 いんげん香り炒め 青菜の湯葉和え 味噌汁	ごはん 鰯の生姜煮 里芋の田楽 なめたけ和え 清汁	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
		138kcal 食塩 5.1g	138kcal 食塩 3.3g	138kcal 食塩 4.1g	138kcal 食塩 3.3g	138kcal 食塩 3.1g	138kcal 食塩 2.6g	138kcal 食塩 3.1g
3時		もみじまんじゅう	たい焼きクリーム	厄除けまんじゅう	ピーチゼリー	どらやき(抹茶)	バームクーヘン	プリン
		138kcal 食塩 0.1g	138kcal 食塩 0.1g	138kcal 食塩 0.2g	138kcal 食塩 0g	138kcal 食塩 0.1g	138kcal 食塩 0.1g	138kcal 食塩 0.3g
パン食合計		138kcal 食塩 9.7g	138kcal 食塩 8.3g	138kcal 食塩 11.8g	138kcal 食塩 7.7g	138kcal 食塩 11.2g	138kcal 食塩 6.9g	138kcal 食塩 9.2g
ご飯食合計		138kcal 食塩 10g	138kcal 食塩 8.1g	138kcal 食塩 12.1g	138kcal 食塩 8.3g	138kcal 食塩 10.6g	138kcal 食塩 7.6g	138kcal 食塩 9.9g

⇒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。



## 2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
		8	9	10	11	12	13	14
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
		131kcal - 500kcal 食塩 1.1g	131kcal - 454kcal 食塩 1.6g	131kcal - 446kcal 食塩 1.9g	131kcal - 517kcal 食塩 2.2g	131kcal - 446kcal 食塩 1.3g	131kcal - 409kcal 食塩 1.1g	131kcal - 438kcal 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	きのご雑炊 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
		131kcal - 489kcal 食塩 1.5g	131kcal - 461kcal 食塩 1.8g	131kcal - 365kcal 食塩 1.7g	131kcal - 460kcal 食塩 1.7g	131kcal - 454kcal 食塩 1.5g	131kcal - 454kcal 食塩 1.4g	131kcal - 373kcal 食塩 2.1g
	昼食	ごはん 鯖の照り焼き 白菜の酢の物 さつま芋の甘煮 赤だし	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	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	ごはん チキンピカタ ジャーマンポテト 海草サラダ スープ	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	ごはん 鯖の照り焼き 大根のピリ辛炒り煮 ちんげん菜の和え物 味噌汁	バレンタインメニュー オムライス ナゲット&ポテト ブロッコリーのサラダ 白菜とウインナーのクリームスープ
131kcal - 615kcal 食塩 2.3g		131kcal - 524kcal 食塩 6g	131kcal - 489kcal 食塩 3g	131kcal - 502kcal 食塩 3.5g	131kcal - 540kcal 食塩 2.7g	131kcal - 495kcal 食塩 3g	131kcal - 715kcal 食塩 4.9g	
夕食	ごはん 豆腐照り焼きハンバーグ 竹輪の炒り煮 胡麻酢和え 味噌汁	ごはん 豚じゃが インゲンの胡麻炒め 春雨サラダ 味噌汁	ごはん カレイの煮付け 茄子の煮浸し ☆生野菜サラダ 味噌汁	ごはん チーズタッカルビ 切干大根煮 マカロニサラダ 清汁	ごはん 鶏と野菜の煮物 冬瓜のあんかけ ほうれん草の錦糸和え 赤だし	ごはん カツとじ 菜の花の辛子和え 高野の含め煮 赤だし	ごはん たらのフライ そぼろ炒め煮 小松菜の辛子和え 味噌汁	
	131kcal - 486kcal 食塩 3.5g	131kcal - 566kcal 食塩 4g	131kcal - 496kcal 食塩 3.1g	131kcal - 552kcal 食塩 2.8g	131kcal - 524kcal 食塩 3.7g	131kcal - 581kcal 食塩 4g	131kcal - 581kcal 食塩 3.2g	
3時	いちごゼリー	しっとりまんじゅう(吹雪)	コーヒゼリー	レモンケーキ	抹茶	人形焼き	チョコババロア	
	131kcal - 91kcal 食塩 0.1g	131kcal - 103kcal 食塩 0g	131kcal - 83kcal 食塩 0g	131kcal - 54kcal 食塩 0.1g	131kcal - 91kcal 食塩 0.1g	131kcal - 111kcal 食塩 0.1g	131kcal - 149kcal 食塩 0.2g	
パン食合計	131kcal - 1692kcal 食塩 7g	131kcal - 1647kcal 食塩 11.6g	131kcal - 1514kcal 食塩 8g	131kcal - 1625kcal 食塩 8.6g	131kcal - 1601kcal 食塩 7.8g	131kcal - 1596kcal 食塩 8.2g	131kcal - 1883kcal 食塩 10.1g	
ご飯食合計	131kcal - 1681kcal 食塩 7.4g	131kcal - 1654kcal 食塩 11.8g	131kcal - 1433kcal 食塩 7.8g	131kcal - 1568kcal 食塩 8.1g	131kcal - 1609kcal 食塩 8g	131kcal - 1641kcal 食塩 8.5g	131kcal - 1818kcal 食塩 10.4g	

⇒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。



## 2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
		15	16	17	18	19	20	21
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 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
		134kcal 食塩 1.5g	134kcal 食塩 1.4g	134kcal 食塩 1.4g	134kcal 食塩 1.7g	134kcal 食塩 1.3g	134kcal 食塩 2g	134kcal 食塩 2.1g
	ご飯食	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	鮭雑炊 味噌汁 フルーツ 飲み物
		134kcal 食塩 1.8g	134kcal 食塩 1.7g	134kcal 食塩 2g	134kcal 食塩 1.5g	134kcal 食塩 1.3g	134kcal 食塩 2.2g	134kcal 食塩 2.4g
	昼食	わかめごはん 鶏南蛮そば 玉子豆腐 大根の酢の物	ごはん 鶏肉の山椒焼き きんぴらごぼう しろな味噌和え 清汁	ごはん 干草焼き 竹輪の磯辺揚げ 青菜の和え物 清汁	にぎり寿司(6貫) 醤油・わさび 天ぷら盛り合わせ 春菊おかか和え 茶碗蒸し 赤だし	ごはん カレイ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 さつまいものレモン煮 清汁 みかんゼリー	ごはん チキンカツ 柚子あんかけ ごま和え 味噌汁
134kcal 食塩 6.6g		134kcal 食塩 3.1g	134kcal 食塩 3.5g	134kcal 食塩 6.2g	134kcal 食塩 4g	134kcal 食塩 2g	134kcal 食塩 3.2g	
夕食	ごはん 鯖のレモン醤油焼き 生姜あんかけ ごま和え 味噌汁	ごはん アジの和風マスタード焼き 南瓜のバター風味炒め 春雨サラダ 味噌汁	ごはん 豚肉のポン酢炒め チンゲンサイの中華煮 さつま芋サラダ 味噌汁	ごはん 肉団子の甘酢あんかけ キャベツの塩昆布和え 揚げ里芋の磯辺和え ☆スープ	ごはん 鶏と野菜の粕煮 茄子のピリ辛炒め 白菜のゆかり和え 清汁	ごはん 松風焼 ほうれん草のポン酢和え じゃが芋の煮物 清汁	ごはん 鯖の梅煮 野菜炒め 小松菜のおかか和え 味噌汁	
	134kcal 食塩 3.2g	134kcal 食塩 3.8g	134kcal 食塩 3.6g	134kcal 食塩 3.2g	134kcal 食塩 1.7g	134kcal 食塩 2.8g	134kcal 食塩 3.5g	
3時	しっとりまんじゅう(黒糖)	フルーチェ	どら焼き(カスタード)	ヨーグルトパバロア	バームクーヘン(チョコ)	ドームケーキ(こしあん)	オレンジゼリー	
	134kcal 食塩 0.2g	134kcal 食塩 0.1g	134kcal 食塩 0.1g	134kcal 食塩 0.1g	134kcal 食塩 0.1g	134kcal 食塩 0.2g	134kcal 食塩 0.1g	
パン食合計		134kcal 食塩 11.5g	134kcal 食塩 8.4g	134kcal 食塩 8.6g	134kcal 食塩 11.2g	134kcal 食塩 7.1g	134kcal 食塩 7g	134kcal 食塩 8.9g
ご飯食合計		134kcal 食塩 11.8g	134kcal 食塩 8.7g	134kcal 食塩 9.2g	134kcal 食塩 11g	134kcal 食塩 7.1g	134kcal 食塩 7.2g	134kcal 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。



## 2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
		22	23	24	25	26	27	28
朝食	パン食	黒糖パン 野菜とウィンナーのソテー フルーツ 飲み物	レーズンパン ウィンナーソテー フルーツ 飲み物	山型パン ミートボール フルーツ 飲み物	食パン 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 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	山型パン 野菜とえびのコンソメ煮 フルーツ 飲み物
		138kcal 食塩 1.7g	138kcal 食塩 1.5g	138kcal 食塩 1.9g	138kcal 食塩 1.6g	138kcal 食塩 1.4g	138kcal 食塩 1.6g	138kcal 食塩 1.6g
	1人飯食	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 ウィンナーソテー 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	ごはん 鯖の塩焼き 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 ホウレン草と蒸し鶏のごま和え 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
		138kcal 食塩 1.7g	138kcal 食塩 1.9g	138kcal 食塩 2.1g	138kcal 食塩 1.4g	138kcal 食塩 1.1g	138kcal 食塩 1.8g	138kcal 食塩 1.6g
	昼食	ごはん ☆焼きそば ☆たこやき スープ ☆フルーツポンチ	ごはん 鯖の塩焼き 菊菜の和え物 南瓜煮 味噌汁	ごはん コロッケ 青菜の生姜和え 野菜天の含め煮 ☆粕汁	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	ごはん ミンチカツ ジャーマンポテト マカロニサラダ スープ	ロールパン マカロニグラタン ☆野菜サラダ コンソメスープ ゼリー	ごはん 魚の揚げ煮 しろなの和え物 炊き合わせ 清汁
138kcal 食塩 3.5g		138kcal 食塩 2.7g	138kcal 食塩 3.8g	138kcal 食塩 3.5g	138kcal 食塩 3.1g	138kcal 食塩 4.6g	138kcal 食塩 3.2g	
夕食	鶏の照り焼き丼 厚揚げの生姜煮 もやしの甘酢和え 味噌汁	ごはん ポークチャップ 明太子スパ 白菜のゆかり和え 味噌汁	ごはん 麻婆豆腐 キャベツのさっと煮 おくら <small>の</small> 梅肉和え 清汁	ごはん 牛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	ごはん タラのマヨネーズ焼き 豆腐の野菜あん 大根サラダ 味噌汁	ごはん すき焼き風煮 玉子ソテー なめこおろし 味噌汁	ごはん 鶏と野菜の煮物 白菜の煮浸し もずく酢 味噌汁	
	138kcal 食塩 3g	138kcal 食塩 3.2g	138kcal 食塩 4.7g	138kcal 食塩 3.3g	138kcal 食塩 3.2g	138kcal 食塩 3.2g	138kcal 食塩 2.7g	
3時	ブッセ(バニラ)	しっとりまんじゅう	ババロア	コーヒーゼリー	バターケーキ	どら焼き(こしあん)	ぶどうゼリー	
	138kcal 食塩 0.1g	138kcal 食塩 0g	138kcal 食塩 0g	138kcal 食塩 0.1g	138kcal 食塩 0.1g	138kcal 食塩 0.1g	138kcal 食塩 0.1g	
パン食合計		138kcal 食塩 8.3g	138kcal 食塩 7.4g	138kcal 食塩 10.4g	138kcal 食塩 8.5g	138kcal 食塩 7.8g	138kcal 食塩 9.5g	138kcal 食塩 7.6g
ご飯食合計		138kcal 食塩 8.3g	138kcal 食塩 7.8g	138kcal 食塩 10.6g	138kcal 食塩 8.3g	138kcal 食塩 7.5g	138kcal 食塩 9.7g	138kcal 食塩 7.6g

⇒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。