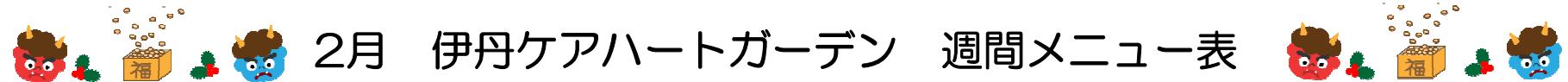


2月 伊丹ケアハートガーデン 週間メニュー表

	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
朝食	パン食 食パン 野菜とワインナーのソテー フルーツ 飲み物	黒糖パン ワインナーソテー 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 ワインナーソテー 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
	I群 - 426kcal 食塩 1.7g	I群 - 497kcal 食塩 1.9g	I群 - 419kcal 食塩 1.9g	I群 - 449kcal 食塩 1.1g	I群 - 413kcal 食塩 1.7g	I群 - 417kcal 食塩 1.2g	I群 - 427kcal 食塩 1.7g
	ご飯食 ごはん 野菜とワインナーのソテー 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 ワインナーソテー 味噌汁 フルーツ 飲み物	鮭雑炊 味噌汁 フルーツ 飲み物
	I群 - 475kcal 食塩 2g	I群 - 452kcal 食塩 1.7g	I群 - 372kcal 食塩 2.2g	I群 - 496kcal 食塩 1.7g	I群 - 459kcal 食塩 1.1g	I群 - 505kcal 食塩 1.9g	I群 - 431kcal 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 ミニカツ 冬瓜のさくらえびあんかけ 菜の花のおかか和え 味噌汁	ごはん タンドリーチキン キャベツの洋風煮 しろ菜の錦糸和え スープ
	I群 - 630kcal 食塩 2.8g	I群 - 518kcal 食塩 3g	I群 - 561kcal 食塩 5.6g	I群 - 486kcal 食塩 3.3g	I群 - 584kcal 食塩 6.3g	I群 - 581kcal 食塩 3g	I群 - 463kcal 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 お麸の玉子とじ スープ	ごはん 白身魚の野菜あんかけ 茄子の焼き浸し ブロッコリーのポン酢和え 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
	I群 - 501kcal 食塩 5.1g	I群 - 566kcal 食塩 3.3g	I群 - 535kcal 食塩 4.1g	I群 - 703kcal 食塩 3.3g	I群 - 468kcal 食塩 3.1g	I群 - 489kcal 食塩 2.6g	I群 - 457kcal 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
	I群 - 107kcal 食塩 0.1g	I群 - 132kcal 食塩 0.1g	I群 - 78kcal 食塩 0.2g	I群 - 59kcal 食塩 0g	I群 - 113kcal 食塩 0.1g	I群 - 89kcal 食塩 0.1g	I群 - 99kcal 食塩 0.3g
パン食合計	I群 - 1664kcal 食塩 9.7g	I群 - 1713kcal 食塩 8.3g	I群 - 1593kcal 食塩 11.8g	I群 - 1697kcal 食塩 7.7g	I群 - 1578kcal 食塩 11.2g	I群 - 1576kcal 食塩 6.9g	I群 - 1446kcal 食塩 9.2g
ご飯食合計	I群 - 1713kcal 食塩 10g	I群 - 1668kcal 食塩 8.1g	I群 - 1546kcal 食塩 12.1g	I群 - 1744kcal 食塩 8.3g	I群 - 1624kcal 食塩 10.6g	I群 - 1664kcal 食塩 7.6g	I群 - 1450kcal 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 野菜とワインナーのソテー 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	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
	I補付 - 500kcal 食塩 1.1g	I補付 - 454kcal 食塩 1.6g	I補付 - 446kcal 食塩 1.9g	I補付 - 517kcal 食塩 2.2g	I補付 - 446kcal 食塩 1.3g	I補付 - 409kcal 食塩 1.1g	I補付 - 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 野菜とワインナーのソテー 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
	I補付 - 489kcal 食塩 1.5g	I補付 - 461kcal 食塩 1.8g	I補付 - 365kcal 食塩 1.7g	I補付 - 460kcal 食塩 1.7g	I補付 - 454kcal 食塩 1.5g	I補付 - 454kcal 食塩 1.4g	I補付 - 373kcal 食塩 2.1g
昼食	ごはん 鰯の照り焼き 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 鰯の照り焼き 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 プロッコリーのサラダ 白菜とケイパーのクリムス-
	I補付 - 615kcal 食塩 2.3g	I補付 - 524kcal 食塩 6g	I補付 - 489kcal 食塩 3g	I補付 - 502kcal 食塩 3.5g	I補付 - 540kcal 食塩 2.7g	I補付 - 495kcal 食塩 3g	I補付 - 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 豚じゅが 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
	I補付 - 486kcal 食塩 3.5g	I補付 - 566kcal 食塩 4g	I補付 - 496kcal 食塩 3.1g	I補付 - 552kcal 食塩 2.8g	I補付 - 524kcal 食塩 3.7g	I補付 - 581kcal 食塩 4g	I補付 - 581kcal 食塩 3.2g
3時	いちごゼリー	しっとりまんじゅう(吹雪)	コーヒーゼリー	レモンケーキ	抹茶	人形焼き	チョコババロア
	I補付 - 91kcal 食塩 0.1g	I補付 - 103kcal 食塩 0g	I補付 - 83kcal 食塩 0g	I補付 - 54kcal 食塩 0.1g	I補付 - 91kcal 食塩 0.1g	I補付 - 111kcal 食塩 0.1g	I補付 - 149kcal 食塩 0.2g
パン食合計	I補付 - 1692kcal 食塩 7g	I補付 - 1647kcal 食塩 11.6g	I補付 - 1514kcal 食塩 8g	I補付 - 1625kcal 食塩 8.6g	I補付 - 1601kcal 食塩 7.8g	I補付 - 1596kcal 食塩 8.2g	I補付 - 1883kcal 食塩 10.1g
ご飯食合計	I補付 - 1681kcal 食塩 7.4g	I補付 - 1654kcal 食塩 11.8g	I補付 - 1433kcal 食塩 7.8g	I補付 - 1568kcal 食塩 8.1g	I補付 - 1609kcal 食塩 8g	I補付 - 1641kcal 食塩 8.5g	I補付 - 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 ワ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 ワインナーソテー 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
	I補料 - 457kcal 食塩 1.5g	I補料 - 508kcal 食塩 1.4g	I補料 - 490kcal 食塩 1.4g	I補料 - 491kcal 食塩 1.7g	I補料 - 506kcal 食塩 1.3g	I補料 - 528kcal 食塩 2g	I補料 - 478kcal 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 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 鰯の塩焼き 味噌汁 フルーツ 飲み物	ごはん ワインナーソテー 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
	I補料 - 446kcal 食塩 1.8g	I補料 - 509kcal 食塩 1.7g	I補料 - 368kcal 食塩 2g	I補料 - 474kcal 食塩 1.5g	I補料 - 482kcal 食塩 1.3g	I補料 - 536kcal 食塩 2.2g	I補料 - 445kcal 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 千草焼き 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
	I補料 - 519kcal 食塩 6.6g	I補料 - 484kcal 食塩 3.1g	I補料 - 544kcal 食塩 3.5g	I補料 - 674kcal 食塩 6.2g	I補料 - 548kcal 食塩 4g	I補料 - 580kcal 食塩 2g	I補料 - 532kcal 食塩 3.2g
夕食	ごはん 鰯のレモン醤油焼き 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 チングンサイの中華煮 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 鰯の梅煮 野菜炒め 小松菜のおかか和え 味噌汁
	I補料 - 485kcal 食塩 3.2g	I補料 - 538kcal 食塩 3.8g	I補料 - 582kcal 食塩 3.6g	I補料 - 591kcal 食塩 3.2g	I補料 - 481kcal 食塩 1.7g	I補料 - 553kcal 食塩 2.8g	I補料 - 494kcal 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)	ヨーグルトババロア	バームクーヘン(チョコ)	ドームケーキ(にしあん)	オレンジゼリー
	I補料 - 106kcal 食塩 0.2g	I補料 - 28kcal 食塩 0.1g	I補料 - 105kcal 食塩 0.1g	I補料 - 88kcal 食塩 0.1g	I補料 - 89kcal 食塩 0.1g	I補料 - 114kcal 食塩 0.2g	I補料 - 91kcal 食塩 0.1g
パン食合計	I補料 - 1567kcal 食塩 11.5g	I補料 - 1558kcal 食塩 8.4g	I補料 - 1721kcal 食塩 8.6g	I補料 - 1844kcal 食塩 11.2g	I補料 - 1624kcal 食塩 7.1g	I補料 - 1775kcal 食塩 7g	I補料 - 1595kcal 食塩 8.9g
ご飯食合計	I補料 - 1556kcal 食塩 11.8g	I補料 - 1559kcal 食塩 8.7g	I補料 - 1599kcal 食塩 9.2g	I補料 - 1827kcal 食塩 11g	I補料 - 1600kcal 食塩 7.1g	I補料 - 1783kcal 食塩 7.2g	I補料 - 1562kcal 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 野菜とワインナーのソテー フルーツ 飲み物	レーズンパン ワインナーソテー フルーツ 飲み物	山型パン ミートボール フルーツ 飲み物	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
	I補料 - 476kcal 食塩 1.7g	I補料 - 524kcal 食塩 1.5g	I補料 - 451kcal 食塩 1.9g	I補料 - 506kcal 食塩 1.6g	I補料 - 482kcal 食塩 1.4g	I補料 - 486kcal 食塩 1.6g	I補料 - 416kcal 食塩 1.6g
	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 ワインナーソテー 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	ごはん 鰯の塩焼き 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
	I補料 - 465kcal 食塩 1.7g	I補料 - 505kcal 食塩 1.9g	I補料 - 362kcal 食塩 2.1g	I補料 - 547kcal 食塩 1.4g	I補料 - 454kcal 食塩 1.1g	I補料 - 498kcal 食塩 1.8g	I補料 - 364kcal 食塩 1.6g
	鳳食 ごはん ☆焼きそば ☆たこやき スープ ☆フルーツポンチ	ごはん 鰯の塩焼き 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 プロッコリーのツナサラダ 切干大根炒め煮 味噌汁	ごはん ミニチカツ 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
夕食	I補料 - 710kcal 食塩 3.5g	I補料 - 570kcal 食塩 2.7g	I補料 - 694kcal 食塩 3.8g	I補料 - 613kcal 食塩 3.5g	I補料 - 707kcal 食塩 3.1g	I補料 - 696kcal 食塩 4.6g	I補料 - 522kcal 食塩 3.2g
	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 おくらの梅肉和え 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
	I補料 - 503kcal 食塩 3g	I補料 - 557kcal 食塩 3.2g	I補料 - 463kcal 食塩 4.7g	I補料 - 467kcal 食塩 3.3g	I補料 - 560kcal 食塩 3.2g	I補料 - 504kcal 食塩 3.2g	I補料 - 458kcal 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
	I補料 - 98kcal 食塩 0.1g	I補料 - 77kcal 食塩 0g	I補料 - 89kcal 食塩 0g	I補料 - 91kcal 食塩 0.1g	I補料 - 59kcal 食塩 0.1g	I補料 - 113kcal 食塩 0.1g	I補料 - 91kcal 食塩 0.1g
パン食合計	I補料 - 1787kcal 食塩 8.3g	I補料 - 1728kcal 食塩 7.4g	I補料 - 1697kcal 食塩 10.4g	I補料 - 1677kcal 食塩 8.5g	I補料 - 1808kcal 食塩 7.8g	I補料 - 1799kcal 食塩 9.5g	I補料 - 1487kcal 食塩 7.6g
ご飯食合計	I補料 - 1776kcal 食塩 8.3g	I補料 - 1709kcal 食塩 7.8g	I補料 - 1608kcal 食塩 10.6g	I補料 - 1718kcal 食塩 8.3g	I補料 - 1780kcal 食塩 7.5g	I補料 - 1811kcal 食塩 9.7g	I補料 - 1435kcal 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。