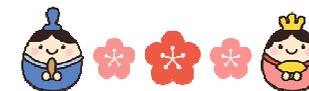




# 3月 伊丹ケアハートガーデン 週間メニュー表



		日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6	7
朝食	パン食	黒糖パン ウインナーと野菜のソテー フルーツ 飲み物 I301 - 488kcal 食塩 1.7g	食パン ホウレン草とベーコンのソテー フルーツ 飲み物 I301 - 464kcal 食塩 2g	山型パン 鶏と野菜の洋風煮 フルーツ 飲み物 I301 - 465kcal 食塩 1.2g	レーズンパン ミートボール フルーツ 飲み物 I301 - 485kcal 食塩 1.7g	食パン ホウレン草とベーコンのソテー フルーツ 飲み物 I301 - 462kcal 食塩 1.4g	ロールパン ポトフ フルーツ 飲み物 I301 - 483kcal 食塩 2.2g	ミニツイストパン ベーコンスクランブルエッグ フルーツ(黄桃) 飲み物 I301 - 465kcal 食塩 1.1g
	1)飯食	ごはん 里芋の煮物 味噌汁 フルーツ 飲み物 I301 - 440kcal 食塩 1.8g	ごはん 鮭の塩焼き 味噌汁 フルーツ 飲み物 I301 - 451kcal 食塩 1.7g	あおさ雑炊 味噌汁 フルーツ 飲み物 I301 - 372kcal 食塩 2.1g	ごはん 切干大根炒め煮 味噌汁 フルーツ 飲み物 I301 - 423kcal 食塩 1.6g	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 I301 - 499kcal 食塩 2.1g	ごはん チャプチェ 味噌汁 フルーツ 飲み物 I301 - 482kcal 食塩 2.1g	カニ風味雑炊 味噌汁 フルーツ 飲み物 I301 - 377kcal 食塩 2.1g
昼食		ごはん チキン南蛮 厚揚げの生姜煮 菊菜のごま和え 味噌汁 I301 - 559kcal 食塩 3.4g	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 I301 - 465kcal 食塩 3.4g	★桃の節句★ 雛ちらし寿司(花型) 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 I301 - 574kcal 食塩 4.4g	ごはん 鶏のトマト煮 五目大豆煮 小松菜のお浸し 清汁 I301 - 499kcal 食塩 3.5g	ごはん タラのフライ 付)ボイル野菜 南瓜煮 海草サラダ 味噌汁 I301 - 541kcal 食塩 3.3g	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 I301 - 468kcal 食塩 2.6g	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 I301 - 558kcal 食塩 3.1g
	夕食	ごはん 豚肉の粕漬焼き 大根煮 コーンマヨ和え 清汁 I301 - 570kcal 食塩 2.1g	ごはん おでん 金平ごぼう 春雨酢 赤だし I301 - 622kcal 食塩 4.7g	ごはん 鯖の塩焼き ひじき炒り豆腐 塩昆布和え 清汁 I301 - 526kcal 食塩 2.2g	ごはん 麻婆茄子 ニラ玉炒め ナムル スープ I301 - 607kcal 食塩 3.8g	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 I301 - 547kcal 食塩 3.9g	ごはん 豆腐ハンバーグ(おろしソース) ジャーマンポテト チンゲン菜の湯葉和え 味噌汁 I301 - 583kcal 食塩 3.1g	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ドレ和え 清汁 I301 - 475kcal 食塩 3g
3時	デザート(ババロア) I301 - 90kcal 食塩 0g	たい焼き(こしあん) I301 - 96kcal 食塩 0.2g	プリン I301 - 99kcal 食塩 0.3g	いちごゼリー I301 - 51kcal 食塩 0g	たい焼き I301 - 132kcal 食塩 0.1g	カステラ I301 - 125kcal 食塩 0.1g	デザート(杏仁豆腐) I301 - 66kcal 食塩 0g	
パン食合計		I301 - 1617kcal 食塩 7.2g	I301 - 1551kcal 食塩 10.1g	I301 - 1565kcal 食塩 7.8g	I301 - 1591kcal 食塩 9g	I301 - 1550kcal 食塩 8.6g	I301 - 1534kcal 食塩 7.9g	I301 - 1498kcal 食塩 7.2g
ご飯食合計		I301 - 1659kcal 食塩 7.3g	I301 - 1634kcal 食塩 10g	I301 - 1571kcal 食塩 9g	I301 - 1580kcal 食塩 8.9g	I301 - 1719kcal 食塩 9.4g	I301 - 1658kcal 食塩 7.9g	I301 - 1476kcal 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



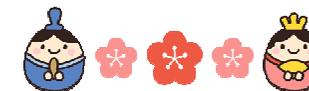
		日	月	火	水	木	金	土
		8	9	10	11	12	13	14
朝食	パン食	山型パン 野菜入りスクランブルエッグ フルーツ 飲み物	黒糖パン ホウレン草とベーコンのソテー フルーツ 飲み物	レーズンパン 鶏と野菜の洋風煮 フルーツ 飲み物	食パン ウインナーソテー フルーツ 飲み物	クリームエスカルゴ 野菜とえびのコンソメ煮 フルーツ 飲み物	黒糖食パン 南瓜のソテー フルーツ 飲み物	ロールパン ウインナーソテー フルーツ 飲み物
	1)飯食	ごはん 野菜入りスクランブルエッグ 味噌汁 フルーツ 飲み物	ごはん ホウレン草とベーコンのソテー 味噌汁 フルーツ 飲み物	きのご雑炊 味噌汁 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 豆腐の含め煮 味噌汁 フルーツ 飲み物	ごはん さばの塩焼き 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
昼食	ごはん	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	ごはん 鯖の味噌焼き 付) 南瓜のいとこ煮 菜の花のじゃこ和え 味噌汁	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 たら唐揚げ 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 高野の玉子とし 味噌汁	ごはん 鶏としめじのみそ焼き 付)甘煮 冬瓜煮 小松菜の辛子和え 清汁	
	ごはん	ごはん 鱈の照り焼き 添え野菜 ちくわ磯辺炒め マカロニサラダ 味噌汁	ごはん 春野菜の干草焼き 付) 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 付) 切干大根煮 ブロッコリー 味噌汁	
3時	どらやき(こしあん)	バターケーキ	抹茶ババロア	コーヒーゼリー	しっとりまんじゅう(吹雪)	ぶどうゼリー	レモンケーキ	
パン食合計	1710kcal 食塩 7.7g	1605kcal 食塩 8.4g	1489kcal 食塩 7.6g	1342kcal 食塩 11.5g	1376kcal 食塩 7.5g	1395kcal 食塩 8.3g	1510kcal 食塩 7.4g	
ご飯食合計	1826kcal 食塩 8.3g	1660kcal 食塩 8.6g	1468kcal 食塩 8.3g	1460kcal 食塩 11.1g	1597kcal 食塩 8g	1552kcal 食塩 8.4g	1426kcal 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。



# 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
		15	16	17	18	19	20	21
朝食	パン食	レーズンパン ウインナーと野菜のトマト煮 フルーツ 飲み物	クリームエスカルゴ 野菜入りスクランブルエッグ フルーツ(パイナップル) 飲み物	食パン 鶏と野菜の洋風煮 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	山型パン 野菜とえびのコンソメ煮 フルーツ 飲み物	食パン 南瓜のソテー フルーツ 飲み物	黒糖食パン ポトフ フルーツ 飲み物
	1) 飯食	ごはん 里芋の煮物 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	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 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
		I30kcal 食塩 1.5g	I30kcal 食塩 1.2g	I30kcal 食塩 2.1g	I30kcal 食塩 1.4g	I30kcal 食塩 1.7g	I30kcal 食塩 1.6g	I30kcal 食塩 2.3g
昼食	ごはん	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	ごはん 鯖の幽庵焼き 白菜の煮浸し なめこおろし 味噌汁	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 付)温野菜 チンゲン菜の酢味噌和え 金平ごぼう 清汁
	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 付)ボイル野菜 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 ひじきの酢の物 清汁	ごはん 鶏の治部煮 長いもの焼き浸し 菊菜のごま和え 味噌汁	ごはん 鯖の生姜煮 里芋のごま田楽 青菜の湯葉和え かきたま汁	ごはん カツとじ さつま芋の煮物 辛子和え 味噌汁
		I30kcal 食塩 2.7g	I30kcal 食塩 3.9g	I30kcal 食塩 3.1g	I30kcal 食塩 5.5g	I30kcal 食塩 3.3g	I30kcal 食塩 5.6g	I30kcal 食塩 3.2g
		I30kcal 食塩 2.9g	I30kcal 食塩 3.2g	I30kcal 食塩 2.5g	I30kcal 食塩 2.8g	I30kcal 食塩 3.4g	I30kcal 食塩 3.3g	I30kcal 食塩 3.8g
3時	ぜんざい	デザート(ババロア)	ブッセ(チョコ)	ドームケーキ	バームクーヘン	抹茶ゼリー	しっとりまんじゅう(黒糖)	
		I30kcal 食塩 0.1g	I30kcal 食塩 0g	I30kcal 食塩 0g	I30kcal 食塩 0.2g	I30kcal 食塩 0.1g	I30kcal 食塩 0g	I30kcal 食塩 0.2g
パン食合計		I30kcal 食塩 7.1g	I30kcal 食塩 8.3g	I30kcal 食塩 7.7g	I30kcal 食塩 9.7g	I30kcal 食塩 8.4g	I30kcal 食塩 10.5g	I30kcal 食塩 9.3g
ご飯食合計		I30kcal 食塩 7.5g	I30kcal 食塩 9g	I30kcal 食塩 7.7g	I30kcal 食塩 10.2g	I30kcal 食塩 8.5g	I30kcal 食塩 10.5g	I30kcal 食塩 9.1g

⇒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



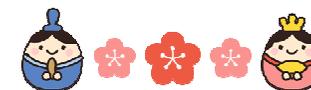
		日	月	火	水	木	金	土
		22	23	24	25	26	27	28
朝食	パン食	食パン 野菜とウィンナーのソテー フルーツ 飲み物	山型パン ホウレン草とベーコンのソテー フルーツ 飲み物	ミニツイストパン ミートボール フルーツ(黄桃) 飲み物	食パン ウィンナーソテー フルーツ 飲み物	黒糖食パン 野菜入りスクランブルエッグ フルーツ 飲み物	山型パン 南瓜のソテー フルーツ 飲み物	レーズンパン 野菜とえびのコンソメ煮 フルーツ 飲み物
	1)飯食	ごはん 野菜とウィンナーのソテー 味噌汁 フルーツ 飲み物	ごはん ホウレン草とベーコンのソテー 味噌汁 フルーツ 飲み物	ひじき雑炊 味噌汁 フルーツ 飲み物	ごはん 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	あおさ雑炊 味噌汁 フルーツ 飲み物
		I30kcal 食塩 1.8g	I30kcal 食塩 1.5g	I30kcal 食塩 1.6g	I30kcal 食塩 1.8g	I30kcal 食塩 1.8g	I30kcal 食塩 1.5g	I30kcal 食塩 1.7g
昼食	パン	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	★春の天ぷら御膳★ 筍ご飯 天ぷら(天つゆ) 菜の花の酢味噌和え 玉子豆腐の桜エビあんかけ 清汁	ごはん 魚の竜田揚げ 南瓜煮 ボン酢和え 赤だし
	1)飯食	ごはん 鱈の照り焼き(なます) 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 菜の花のおかか和え 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 高野の玉子とし 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
		I30kcal 食塩 4.9g	I30kcal 食塩 2.9g	I30kcal 食塩 3.1g	I30kcal 食塩 2g	I30kcal 食塩 3.9g	I30kcal 食塩 4.9g	I30kcal 食塩 3.1g
夕食	3時	どらやき	ももゼリー	デザート(ババロア)	もみじまんじゅう	ワッフル	いちごゼリー	人形焼き
	パン食合計	I30kcal 食塩 0.1g	I30kcal 食塩 0g	I30kcal 食塩 0.1g	I30kcal 食塩 0.1g	I30kcal 食塩 0.1g	I30kcal 食塩 0g	I30kcal 食塩 0.1g
		I30kcal 食塩 9.9g	I30kcal 食塩 8.4g	I30kcal 食塩 7.5g	I30kcal 食塩 8g	I30kcal 食塩 8.5g	I30kcal 食塩 9.4g	I30kcal 食塩 9.1g
ご飯食合計		I30kcal 食塩 10.2g	I30kcal 食塩 8.9g	I30kcal 食塩 7.9g	I30kcal 食塩 8.1g	I30kcal 食塩 8.8g	I30kcal 食塩 9.5g	I30kcal 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。



# 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
		29	30	31				
朝食	パン食	黒糖食パン 野菜入りスクランブルエッグ フルーツ 飲み物 I30† - 484kcal 食塩 1.9g	食パン 鶏と野菜の洋風煮 フルーツ 飲み物 I30† - 435kcal 食塩 1.9g	山型パン ベーコンスクランブルエッグ フルーツ 飲み物 I30† - 453kcal 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 I30† - 520kcal 食塩 2.1g	ごはん 鯖の塩焼き 味噌汁 フルーツ 飲み物 I30† - 550kcal 食塩 1.6g	きのご雑炊 味噌汁 フルーツ 飲み物 I30† - 360kcal 食塩 1.7g				
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 I30† - 530kcal 食塩 3g	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 I30† - 418kcal 食塩 7.2g	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 I30† - 464kcal 食塩 2.6g				
	夕食	ごはん 鯖の照り焼き ひじき煮 ポテトサラダ 清汁 I30† - 654kcal 食塩 2.2g	ごはん さわらの煮付け ごぼう天の煮物 酢の物 味噌汁 I30† - 480kcal 食塩 3.9g	ごはん 干草焼き 五目大豆煮 白菜のゆかり和え 味噌汁 I30† - 594kcal 食塩 4g				
3時		カステラ I30† - 110kcal 食塩 0.1g	ドームケーキ(こしあん) I30† - 150kcal 食塩 0.1g	プリンフルーツソース I30† - 63kcal 食塩 0.4g				
パン食合計		I30† - 1668kcal 食塩 7.1g	I30† - 1333kcal 食塩 13g	I30† - 1511kcal 食塩 8.3g				
ご飯食合計		I30† - 1814kcal 食塩 7.4g	I30† - 1598kcal 食塩 12.8g	I30† - 1481kcal 食塩 8.7g				

⇒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。