


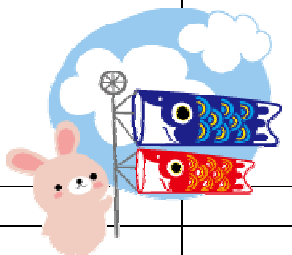




伊丹ケアハートガーデン 5月メニュー表



		日	月	火	水	木	金	土
							1	2
朝食	パン食						食パン 青菜と蒸し鶏のごま和え フルーツ 飲み物 I3M4 - 479kcal 食塩 1.5g	山型パン 野菜とえびのコンソメ煮 フルーツ 飲み物 I3M4 - 414kcal 食塩 1.6g
	ご飯食						ごはん 青菜と蒸し鶏のごま和え 味噌汁 フルーツ 飲み物 I3M4 - 495kcal 食塩 1.7g	きのご雑炊 味噌汁 フルーツ 飲み物 I3M4 - 363kcal 食塩 1.6g
昼食							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 I3M4 - 463kcal 食塩 3.1g	三色丼 高野豆腐の煮物 ブロッコリーのおかか和え 味噌汁  I3M4 - 600kcal 食塩 3.7g
夕食								
3時							どら焼き(こしあん) I3M4 - 113kcal 食塩 0.1g	ぶどうゼリー I3M4 - 91kcal 食塩 0.1g
パン食合計							I3M4 - 1559kcal 食塩 7.3g	I3M4 - 1632kcal 食塩 8.8g
ご飯食合計							I3M4 - 1575kcal 食塩 7.5g	I3M4 - 1581kcal 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 5月メニュー表



		日	月	火	水	木	金	土
		3	4	5	6	7	8	9
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	食パン ホウレン草とベーコンのソテー フルーツ 飲み物	山型パン 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	食パン ホウレン草とベーコンのソテー フルーツ 飲み物	ロールパン ポトフ フルーツ 飲み物	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
		I304* - 488kcal 食塩 1.7g	I304* - 464kcal 食塩 2g	I304* - 465kcal 食塩 1.2g	I304* - 492kcal 食塩 1.8g	I304* - 462kcal 食塩 1.4g	I304* - 478kcal 食塩 2.1g	I304* - 465kcal 食塩 1.1g
朝食	ご飯食	ごはん 里芋の煮物 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	ごはん 切干大根炒め煮 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	ごはん チャプチェ 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
		I304* - 440kcal 食塩 1.8g	I304* - 451kcal 食塩 1.7g	I304* - 371kcal 食塩 2.1g	I304* - 423kcal 食塩 1.6g	I304* - 471kcal 食塩 2g	I304* - 482kcal 食塩 2.1g	I304* - 377kcal 食塩 2.1g
昼食		かやくごはん きつねうどん 南瓜の煮物 わかめ酢	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	チキンライス 海老フライとコロケ マカロニサラダ オニオンスープ フルーチェ	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 千草焼き 竹輪の磯辺揚げ 青菜ののり和え 赤だし	ごはん たらのフライ 里芋のとも和え きゅうりの酢の物 味噌汁	ごはん 鶏と野菜の煮物 冬瓜の中華くず煮 ほうれん草のおひたし 清汁
		I304* - 465kcal 食塩 6.5g	I304* - 495kcal 食塩 3.3g	I304* - 781kcal 食塩 3.9g	I304* - 515kcal 食塩 5.7g	I304* - 575kcal 食塩 3.7g	I304* - 526kcal 食塩 3g	I304* - 507kcal 食塩 2.8g
夕食		ごはん ふくさ玉子 竹輪の磯風味炒り煮 生姜和え 味噌汁	ごはん カレイの煮付け 茄子の煮浸し コールスローサラダ 味噌汁	ごはん ★肉じゃが インゲンの胡麻炒め 春雨酢 味噌汁	ごはん チキンピカタ ジャーマンポテト 小松菜の辛子和え スープ	ごはん 鶏の胡麻味噌焼き ひじき煮 マカロニサラダ 清汁	ごはん 豚肉のおろしソース炒め 五目大豆煮 ほうれん草のおかか和え 味噌汁	ごはん 鱈の照り焼き 大根のピリ辛炒り煮 ちんげん菜のゴマ和え 味噌汁
		I304* - 538kcal 食塩 3.9g	I304* - 480kcal 食塩 3.1g	I304* - 522kcal 食塩 3.7g	I304* - 527kcal 食塩 3.4g	I304* - 537kcal 食塩 3.8g	I304* - 539kcal 食塩 3g	I304* - 507kcal 食塩 3.1g
3時		デザート(ババロア)	プリン	柏まんじゅう	いちごゼリー	しっとりまんじゅう(吹雪)	カステラ	デザート(杏仁豆腐)
		I304* - 90kcal 食塩 0g	I304* - 99kcal 食塩 0.3g	I304* - 108kcal 食塩 0g	I304* - 51kcal 食塩 0g	I304* - 116kcal 食塩 0g	I304* - 125kcal 食塩 0.1g	I304* - 66kcal 食塩 0g
パン食合計		I304* - 1581kcal 食塩 12.1g	I304* - 1538kcal 食塩 8.7g	I304* - 1876kcal 食塩 8.8g	I304* - 1585kcal 食塩 10.9g	I304* - 1690kcal 食塩 8.9g	I304* - 1668kcal 食塩 8.2g	I304* - 1545kcal 食塩 7g
ご飯食合計		I304* - 1533kcal 食塩 12.2g	I304* - 1525kcal 食塩 8.4g	I304* - 1782kcal 食塩 9.7g	I304* - 1516kcal 食塩 10.7g	I304* - 1699kcal 食塩 9.5g	I304* - 1672kcal 食塩 8.2g	I304* - 1457kcal 食塩 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 5月メニュー表



		日	月	火	水	木	金	土
		10	11	12	13	14	15	16
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 I3#1# - 470kcal 食塩 1.3g	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 I3#1# - 441kcal 食塩 1.6g	レーズンパン 鶏と野菜の洋風煮 フルーツ 飲み物 I3#1# - 473kcal 食塩 1.2g	食パン 野菜とえびのコンソメ煮 フルーツ 飲み物 I3#1# - 389kcal 食塩 1.8g	クリームエスカルゴ ウインナーソテー フルーツ 飲み物 I3#1# - 419kcal 食塩 1g	黒糖食パン 南瓜のソテー フルーツ 飲み物 I3#1# - 463kcal 食塩 1.6g	ロールパン ウインナーソテー フルーツ 飲み物 I3#1# - 517kcal 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 I3#1# - 498kcal 食塩 1.8g	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 I3#1# - 466kcal 食塩 1.8g	きのこ雑炊 味噌汁 フルーツ 飲み物 I3#1# - 363kcal 食塩 1.9g	ごはん 豆腐の含め煮 味噌汁 フルーツ 飲み物 I3#1# - 449kcal 食塩 1.8g	ごはん ウインナーソテー かきたま汁 フルーツ 飲み物 I3#1# - 506kcal 食塩 1.4g	ごはん さばの塩焼き 味噌汁 フルーツ 飲み物 I3#1# - 529kcal 食塩 1.6g	ひじき雑炊 味噌汁 フルーツ 飲み物 I3#1# - 378kcal 食塩 1.8g
昼食	～母の日～ ちらし寿司 ミニ天ぷら 菜の花の辛子和え 茶碗蒸し 水まんじゅう	ごはん 鶏の味噌焼き きんぴらごぼう チンゲン菜のお浸し 清汁 I3#1# - 499kcal 食塩 2.8g	ごはん カツとじ 炊き合わせ なすのもろみ和え 清汁 I3#1# - 648kcal 食塩 4g	十五穀ご飯 鶏南蛮そば 竹輪の磯辺揚げ 大根の梅肉和え I3#1# - 545kcal 食塩 5.6g	ごはん カレーの唐揚げネギソース 炒り豆腐 ほうれん草のお浸し 味噌汁 I3#1# - 526kcal 食塩 3.9g	ポークカレーライス マカロニサラダ フルーツボンチ 漬物 I3#1# - 858kcal 食塩 3.5g	ごはん 茄子の肉みそ炒め 炊き合わせ 菜の花の辛子和え かきたま汁 I3#1# - 645kcal 食塩 3.2g	
	夕食	ごはん 豚肉のボン酢炒め キャベツの塩昆布和え さつま芋サラダ 味噌汁 I3#1# - 554kcal 食塩 2.8g	ごはん アジの和風マスタード焼き 揚げ里芋のあんかけ 春雨サラダ 味噌汁 I3#1# - 543kcal 食塩 3.7g	ごはん アジの梅煮 野菜炒め 小松菜のおかか和え 味噌汁 I3#1# - 425kcal 食塩 3.6g	ごはん 肉団子の甘酢あんかけ 白菜の中華煮 ナムル スープ I3#1# - 560kcal 食塩 3.6g	ごはん 松風焼 じゃが芋の煮物 白菜の塩昆布和え 清汁 I3#1# - 563kcal 食塩 2.9g	ごはん 鶏の山椒焼き 揚げ茄子のボン酢和え キャベツのゆかり和え 味噌汁 I3#1# - 521kcal 食塩 3.2g	ごはん 鯖のレモン醤油焼き なめたけ奴 湯葉和え 味噌汁 I3#1# - 455kcal 食塩 3.7g
3時	どらやき(こしあん)	バターケーキ I3#1# - 30kcal 食塩 0g	抹茶パバロア I3#1# - 89kcal 食塩 0g	コーヒーゼリー I3#1# - 83kcal 食塩 0g	たい焼き I3#1# - 132kcal 食塩 0.1g	ぶどうゼリー I3#1# - 91kcal 食塩 0.1g	レモンケーキ I3#1# - 54kcal 食塩 0.1g	
	パン食合計	I3#1# - 1779kcal 食塩 8.4g	I3#1# - 1513kcal 食塩 8.1g	I3#1# - 1635kcal 食塩 8.8g	I3#1# - 1577kcal 食塩 11g	I3#1# - 1640kcal 食塩 7.9g	I3#1# - 1933kcal 食塩 8.4g	I3#1# - 1671kcal 食塩 8.7g
ご飯食合計	I3#1# - 1807kcal 食塩 8.9g	I3#1# - 1538kcal 食塩 8.3g	I3#1# - 1525kcal 食塩 9.5g	I3#1# - 1637kcal 食塩 11g	I3#1# - 1727kcal 食塩 8.3g	I3#1# - 1999kcal 食塩 8.4g	I3#1# - 1532kcal 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 5月メニュー表



		日	月	火	水	木	金	土
		17	18	19	20	21	22	23
朝食	パン食	レーズンパン ウィンナーと野菜のトマト煮 フルーツ 飲み物 I3M1 - 470kcal 食塩 1.5g	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 I3M1 - 432kcal 食塩 1.2g	食パン 鶏と野菜の洋風煮 フルーツ 飲み物 I3M1 - 435kcal 食塩 2.1g	ロールパン ウィンナーソテー フルーツ 飲み物 I3M1 - 495kcal 食塩 1.4g	山型パン 野菜とえびのコンソメ煮 フルーツ 飲み物 I3M1 - 379kcal 食塩 1.7g	食パン 南瓜のソテー フルーツ 飲み物 I3M1 - 438kcal 食塩 1.6g	黒糖食パン ポトフ フルーツ 飲み物 I3M1 - 453kcal 食塩 2.2g
	ご飯食	ごはん 里芋の煮物 味噌汁 フルーツ 飲み物 I3M1 - 426kcal 食塩 1.8g	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 I3M1 - 518kcal 食塩 1.9g	カニ風味雑炊 味噌汁 フルーツ 飲み物 I3M1 - 388kcal 食塩 2.1g	ごはん ウィンナーソテー 味噌汁 フルーツ 飲み物 I3M1 - 499kcal 食塩 1.7g	ごはん 出し巻き玉子 味噌汁 フルーツ 飲み物 I3M1 - 459kcal 食塩 1.7g	ごはん 鮭の塩焼き 味噌汁 フルーツ 飲み物 I3M1 - 451kcal 食塩 1.6g	きのご雑炊 味噌汁 フルーツ 飲み物 I3M1 - 354kcal 食塩 1.9g
昼食		ごはん 豚ヒレ天ぷらの南蛮ソース シューマイ二種盛り スープ 杏仁豆腐 I3M1 - 493kcal 食塩 2.5g	ごはん カレイの煮付け 菜の花の和え物 南瓜煮 味噌汁 I3M1 - 416kcal 食塩 3.1g	ごはん コロケ 青菜の生姜和え 豆腐のみぞれ煮 味噌汁 I3M1 - 540kcal 食塩 3.2g	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 I3M1 - 605kcal 食塩 3.7g	ごはん カレーうどん 小松菜のポン酢和え 炒り豆腐 I3M1 - 510kcal 食塩 5.7g	ごはん ミンチカツ もやしのソテー ポテトサラダ スープ I3M1 - 705kcal 食塩 2.5g	ロールパン ミートソースバゲティ 野菜サラダ 具だくさんスープ ゼリー I3M1 - 663kcal 食塩 4.2g
		鶏の照り焼き丼 厚揚げの生姜あんかけ なめこおろし 味噌汁 I3M1 - 520kcal 食塩 3.5g	ごはん ゆで豚のごまだれ 大根の彩りあんかけ チンゲン菜のおかか和え 味噌汁 I3M1 - 485kcal 食塩 3.3g	ごはん 鶏の柚香焼き きんぴらごぼう 白菜の梅肉和え 清汁 I3M1 - 440kcal 食塩 2.8g	ごはん 豚肉とごぼうのしくれ煮 冬瓜の海老あんかけ チンゲン菜の酢味噌和え 清汁 I3M1 - 504kcal 食塩 3.6g	ごはん さわらの煮付け 野菜天の含め煮 大根サラダ 味噌汁 I3M1 - 457kcal 食塩 3.6g	ごはん 鶏と野菜の煮物 白菜の煮浸し もやしの甘酢和え 味噌汁 I3M1 - 434kcal 食塩 2.4g	ごはん 鯖の塩焼き ひじき炒り豆腐 キャベツのゆかり和え 清汁 I3M1 - 529kcal 食塩 2.5g
3時	ぜんざい I3M1 - 88kcal 食塩 0.1g	デザート(ババロア) I3M1 - 89kcal 食塩 0g	ブッセ(チョコ) I3M1 - 98kcal 食塩 0g	ドームケーキ I3M1 - 114kcal 食塩 0.2g	バームクーヘン I3M1 - 188kcal 食塩 0.1g	抹茶ゼリー I3M1 - 71kcal 食塩 0g	しっとりまんじゅう(黒糖) I3M1 - 106kcal 食塩 0.2g	
パン食合計		I3M1 - 1571kcal 食塩 7.6g	I3M1 - 1422kcal 食塩 7.6g	I3M1 - 1513kcal 食塩 8.1g	I3M1 - 1718kcal 食塩 8.9g	I3M1 - 1534kcal 食塩 11.1g	I3M1 - 1648kcal 食塩 6.5g	I3M1 - 1751kcal 食塩 9.1g
ご飯食合計		I3M1 - 1527kcal 食塩 7.9g	I3M1 - 1508kcal 食塩 8.3g	I3M1 - 1466kcal 食塩 8.1g	I3M1 - 1722kcal 食塩 9.2g	I3M1 - 1614kcal 食塩 11.1g	I3M1 - 1661kcal 食塩 6.5g	I3M1 - 1652kcal 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 5月メニュー表

		日	月	火	水	木	金	土
		24	25	26	27	28	29	30
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	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 ウインナーソテー 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
		I3#1 - 458kcal 食塩 1.8g	I3#1 - 408kcal 食塩 1.5g	I3#1 - 421kcal 食塩 1.6g	I3#1 - 483kcal 食塩 1.8g	I3#1 - 426kcal 食塩 1.8g	I3#1 - 433kcal 食塩 1.5g	I3#1 - 434kcal 食塩 1.7g
朝食	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
		I3#1 - 496kcal 食塩 2g	I3#1 - 462kcal 食塩 2g	I3#1 - 380kcal 食塩 1.9g	I3#1 - 453kcal 食塩 1.8g	I3#1 - 457kcal 食塩 2g	I3#1 - 454kcal 食塩 1.6g	I3#1 - 369kcal 食塩 2g
昼食		ごはん チキン南蛮 厚揚げの生姜煮 菜の花のおかか和え 味噌汁	ごはん さわらの黄身焼き ほうれん草の煮浸し 炊き合わせ 清汁	ごはん 豚肉の冷しゃぶ 茄子のピリ辛炒め 冬瓜のあんかけ スープ	ごはん 鶏のトマト煮 チンゲン菜と玉子ソテー 大豆サラダ 清汁	ごはん たらのフライ 南瓜煮 海草サラダ 味噌汁	ごはん カレーの菜種焼き ひじき煮 なます 清汁	ごはん ぶりの甘酢あんかけ なすの揚げ浸し 青菜のナムル スープ
		I3#1 - 527kcal 食塩 3.4g	I3#1 - 500kcal 食塩 3.1g	I3#1 - 537kcal 食塩 2.6g	I3#1 - 590kcal 食塩 3.9g	I3#1 - 524kcal 食塩 3.4g	I3#1 - 516kcal 食塩 3.1g	I3#1 - 670kcal 食塩 3.3g
夕食		ごはん すき焼き風煮 茄子のそぼろ煮 甘酢和え 味噌汁	ごはん 鶏のチリソース ニラ玉炒め ナムル スープ	ごはん 厚揚げのそぼろ時雨炒め さつまいものレモン煮 青菜の酢味噌和え 清汁	ごはん 豚肉の和風ソース 切干大根煮 春雨酢 味噌汁	ごはん 筑前煮 玉子豆腐 フロッコリーのおかか和え 味噌汁	ごはん 豆腐ハンバーグ じゃが芋の金平 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ドレ和え 清汁
		I3#1 - 505kcal 食塩 3.1g	I3#1 - 602kcal 食塩 3.3g	I3#1 - 628kcal 食塩 3.2g	I3#1 - 591kcal 食塩 3.6g	I3#1 - 512kcal 食塩 3.5g	I3#1 - 568kcal 食塩 3g	I3#1 - 497kcal 食塩 3.4g
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
		I3#1 - 113kcal 食塩 0.1g	I3#1 - 83kcal 食塩 0g	I3#1 - 88kcal 食塩 0.1g	I3#1 - 107kcal 食塩 0.1g	I3#1 - 60kcal 食塩 0.1g	I3#1 - 83kcal 食塩 0g	I3#1 - 108kcal 食塩 0.1g
パン食合計		I3#1 - 1603kcal 食塩 8.4g	I3#1 - 1593kcal 食塩 7.9g	I3#1 - 1674kcal 食塩 7.5g	I3#1 - 1771kcal 食塩 9.4g	I3#1 - 1522kcal 食塩 8.8g	I3#1 - 1600kcal 食塩 7.6g	I3#1 - 1709kcal 食塩 8.5g
ご飯食合計		I3#1 - 1641kcal 食塩 8.6g	I3#1 - 1647kcal 食塩 8.4g	I3#1 - 1633kcal 食塩 7.8g	I3#1 - 1741kcal 食塩 9.4g	I3#1 - 1553kcal 食塩 9g	I3#1 - 1621kcal 食塩 7.7g	I3#1 - 1644kcal 食塩 8.8g






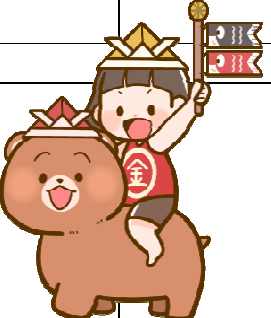
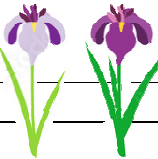

⇒朝食メニュー パン食・ご飯食交互の選択の方の色です。

*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 5月メニュー表



		日	月	火	水	木	金	土
		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 1日計 - 481kcal 食塩 1.8g						
	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 1日計 - 517kcal 食塩 2g						
昼食		カレーピラフ ミートコロッケ ツナサラダ 具たくさん野菜スープ 1日計 - 548kcal 食塩 3.6g						
	夕食	ごはん 鯖の漬焼き 添え野菜 ちくわ磯辺炒め マカロニサラダ 味噌汁 1日計 - 605kcal 食塩 3.1g						
3時	カステラ 1日計 - 110kcal 食塩 0.1g							
パン食合計		1日計 - 1744kcal 食塩 8.6g						
ご飯食合計		1日計 - 1780kcal 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。