

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
朝食	パン食					黒糖食パン ハンバーグ フルーツ 飲み物	ストロベリーツイスト 野菜入りスクランブルエッグ 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
						I値 - 446kcal 食塩 2g	I値 - 402kcal 食塩 1.3g	I値 - 431kcal 食塩 1.7g
	ご飯食					ごはん ハンバーグ 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	あおさ雑炊 味噌汁 フルーツ 飲み物
						I値 - 477kcal 食塩 2.2g	I値 - 465kcal 食塩 2g	I値 - 369kcal 食塩 2g
昼食						ごはん カレイのバター風味醤油ソテー キャベツの洋風煮 青菜のお浸し 味噌汁	ごはん ミートボールシチュー 南瓜のソテー マカロニサラダ 味噌汁	ちらし寿司 玉子豆腐 炊き合わせ 赤だし
						I値 - 476kcal 食塩 4g	I値 - 649kcal 食塩 6.2g	I値 - 560kcal 食塩 5g
夕食						ごはん 鶏の治部煮 長いもの焼き浸し インゲンの胡麻和え 味噌汁	ごはん 鯖の生姜煮 金平ごぼう ひじきの酢の物 清汁	ごはん 麻婆豆腐 焼売 春雨酢 スープ
						I値 - 454kcal 食塩 3.2g	I値 - 614kcal 食塩 3.2g	I値 - 575kcal 食塩 3.5g
3時						ワッフル	ドームケーキ(こしあん)	人形焼き
						I値 - 60kcal 食塩 0.1g	I値 - 113kcal 食塩 0.1g	I値 - 108kcal 食塩 0.1g
パン食合計						I値 - 1436kcal 食塩 9.3g	I値 - 1778kcal 食塩 10.8g	I値 - 1674kcal 食塩 10.3g
ご飯食合計						I値 - 1467kcal 食塩 9.5g	I値 - 1841kcal 食塩 11.5g	I値 - 1612kcal 食塩 10.6g

⇒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
		4	5	6	7	8	9	10
朝食	パン食	抹茶ツイストパン 野菜入り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 ウインナーソテー フルーツ 飲み物	食パン ほうれん草と玉子のソテー 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	黒糖食パン ミートボール フルーツ 飲み物
		17kcal - 487kcal 食塩 1.5g	17kcal - 450kcal 食塩 2.2g	17kcal - 479kcal 食塩 1.8g	17kcal - 418kcal 食塩 0.9g	17kcal - 498kcal 食塩 1.8g	17kcal - 473kcal 食塩 1.3g	17kcal - 459kcal 食塩 2.7g
	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	ごはん 出し巻き玉子 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 鮭の塩焼き 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	玉子雑炊 味噌汁 フルーツ 飲み物
		17kcal - 540kcal 食塩 2.2g	17kcal - 461kcal 食塩 1.7g	17kcal - 366kcal 食塩 2g	17kcal - 504kcal 食塩 1.6g	17kcal - 485kcal 食塩 1.6g	17kcal - 448kcal 食塩 1.7g	17kcal - 402kcal 食塩 1.9g
昼食	ごはん カツとし ナポリタン 小松菜の辛子和え 味噌汁	梅おかかご飯 ちく天そば 白菜の酢の物 うすら豆佃煮	ごはん 照り焼きハンバーグ チンゲン菜の酢味噌和え 里芋ごまよごし 味噌汁	ごはん 豚肉の生姜炒め 冷奴 小松菜の錦糸和え 味噌汁	カレーライス 野菜サラダ フルーツヨーグルト 漬物	かつ丼 大豆サラダ スープ フルーツゼリー	ごはん 魚の揚げ煮 小松菜の柚香和え 南瓜煮 赤だし	
	17kcal - 595kcal 食塩 3.7g	17kcal - 521kcal 食塩 5.5g	17kcal - 560kcal 食塩 3.8g	17kcal - 522kcal 食塩 3.3g	17kcal - 676kcal 食塩 3.2g	17kcal - 596kcal 食塩 2.8g	17kcal - 476kcal 食塩 3.3g	
夕食	ごはん カレイの煮付け じゃがいも煮物 ほうれん草のボン酢和え 味噌汁	ごはん 白身魚のパン粉焼き 厚揚げのおかか煮 春雨サラダ かきたま汁	ごはん 鶏と豆腐のチャンプル れんこん土佐煮 ピーマンの塩昆布和え 味噌汁	ごはん アジフライ じゃがいものそぼろ炒め もやしの胡麻酢和え かきたま汁	ごはん 鶏と野菜の白味噌煮 高野の玉子とし おかか和え 漬汁	ごはん 鰯の幽庵焼き 白菜の煮浸し 大根の梅肉和え 味噌汁	ごはん 豚肉の焼肉風炒め がんもの含め煮 もやし中華 味噌汁	
	17kcal - 416kcal 食塩 3.6g	17kcal - 550kcal 食塩 4.2g	17kcal - 527kcal 食塩 2.7g	17kcal - 534kcal 食塩 2.8g	17kcal - 490kcal 食塩 3.3g	17kcal - 442kcal 食塩 3.1g	17kcal - 488kcal 食塩 3.4g	
3時	コーヒゼリー	バームクーヘン	プリンフルーツソース	カステラ	ブッセ(バニラ)	オレンジゼリー	ドーナツ	
	17kcal - 83kcal 食塩 0g	17kcal - 99kcal 食塩 0.1g	17kcal - 63kcal 食塩 0.4g	17kcal - 110kcal 食塩 0.1g	17kcal - 98kcal 食塩 0.1g	17kcal - 57kcal 食塩 0g	17kcal - 152kcal 食塩 0.3g	
パン食合計		17kcal - 1581kcal 食塩 8.8g	17kcal - 1620kcal 食塩 12g	17kcal - 1629kcal 食塩 8.7g	17kcal - 1584kcal 食塩 7.1g	17kcal - 1762kcal 食塩 8.4g	17kcal - 1568kcal 食塩 7.2g	17kcal - 1575kcal 食塩 9.7g
ご飯食合計		17kcal - 1634kcal 食塩 9.5g	17kcal - 1631kcal 食塩 11.5g	17kcal - 1516kcal 食塩 8.9g	17kcal - 1670kcal 食塩 7.8g	17kcal - 1749kcal 食塩 8.2g	17kcal - 1543kcal 食塩 7.6g	17kcal - 1518kcal 食塩 8.9g

⇒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。

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
		11	12	13	14	15	16	17
朝食	パン食	ショコラツイストパン 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 オムレツ フルーツ 飲み物	山型パン 小松菜ツナソテー フルーツ 飲み物	黒糖パン ほうれん草と玉子のソテー フルーツ 飲み物	食パン ミートボール フルーツ 飲み物	抹茶ツイストパン 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
		17kcal - 439kcal 食塩 1.3g	17kcal - 453kcal 食塩 1.6g	17kcal - 402kcal 食塩 1.6g	17kcal - 456kcal 食塩 1.9g	17kcal - 436kcal 食塩 2g	17kcal - 443kcal 食塩 1.2g	17kcal - 428kcal 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 じゃがいも煮っころがし 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
		17kcal - 487kcal 食塩 2.1g	17kcal - 445kcal 食塩 1.6g	17kcal - 378kcal 食塩 2.2g	17kcal - 439kcal 食塩 1.4g	17kcal - 484kcal 食塩 1.6g	17kcal - 496kcal 食塩 1.9g	17kcal - 396kcal 食塩 2.1g
昼食	ごはん 鶏の醤油マヨ焼き 厚揚げ生姜あんかけ 菊菜のおかか和え 味噌汁	たぬきご飯(天かす) カレーうどん 青菜の辛子和え フルーツポンチ	ごはん スペイン風オムレツ チンゲン菜の炒め物 マカロニサラダ 豆乳スープ	ごはん 鶏肉の山椒焼き 大根のピリ辛炒り煮 ブロッコリーのおかか和え 赤だし	ごはん 豚じゃが 高野の玉子とじ 小松菜の辛子和え 味噌汁	ごはん 鰯の粕漬け焼き 茄子の煮物 春雨酢 味噌汁	ごはん 鶏肉のから揚げ 炊き合わせ インゲンの胡麻和え 味噌汁	
	17kcal - 517kcal 食塩 3.3g	17kcal - 553kcal 食塩 4.2g	17kcal - 710kcal 食塩 3.4g	17kcal - 481kcal 食塩 3.2g	17kcal - 556kcal 食塩 3.5g	17kcal - 657kcal 食塩 2.4g	17kcal - 503kcal 食塩 3g	
夕食	ごはん ぶりの照り焼き ひじき煮 ポテトサラダ 清汁	ごはん タンドリーチキン 豆腐のカニ風味あんかけ ほうれん草の錦糸和え 味噌汁	ごはん 豚肉の味噌炒め おろし奴 山菜ちくわの煮付 清汁	ごはん 魚の煮付け 金平レンコン きゅうりの塩昆布和え 清汁	ごはん 鶏の照り焼き 里芋の煮物 ぼん酢和え 清汁	ごはん 干草焼き 五目大豆煮 白菜のゆかり和え 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	
	17kcal - 530kcal 食塩 2.9g	17kcal - 508kcal 食塩 4g	17kcal - 541kcal 食塩 2.6g	17kcal - 548kcal 食塩 2.6g	17kcal - 440kcal 食塩 3.2g	17kcal - 567kcal 食塩 4g	17kcal - 444kcal 食塩 2.8g	
3時	もみじまんじゅう	ショコラロール	しっとりまんじゅう(黒糖)	ピーチゼリー	水まんじゅう(柚子)	チョコバーム	プリン	
	17kcal - 107kcal 食塩 0.1g	17kcal - 102kcal 食塩 0.1g	17kcal - 106kcal 食塩 0.2g	17kcal - 59kcal 食塩 0g	17kcal - 58kcal 食塩 0g	17kcal - 89kcal 食塩 0.1g	17kcal - 99kcal 食塩 0.3g	
パン食合計		17kcal - 1593kcal 食塩 7.6g	17kcal - 1616kcal 食塩 9.9g	17kcal - 1759kcal 食塩 7.8g	17kcal - 1544kcal 食塩 7.7g	17kcal - 1490kcal 食塩 8.7g	17kcal - 1756kcal 食塩 7.7g	17kcal - 1474kcal 食塩 8g
ご飯食合計		17kcal - 1641kcal 食塩 8.4g	17kcal - 1608kcal 食塩 9.9g	17kcal - 1735kcal 食塩 8.4g	17kcal - 1527kcal 食塩 7.2g	17kcal - 1538kcal 食塩 8.3g	17kcal - 1809kcal 食塩 8.4g	17kcal - 1442kcal 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。

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
		18	19	20	21	22	23	24
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	ストロベリーツイスト 野菜とウインナーのソテー フルーツ 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 野菜入り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 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
		17kcal - 492kcal 食塩 1.7g	17kcal - 429kcal 食塩 1.4g	17kcal - 446kcal 食塩 2.2g	17kcal - 485kcal 食塩 1.7g	17kcal - 464kcal 食塩 1.9g	17kcal - 411kcal 食塩 1.2g	17kcal - 430kcal 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 出し巻き玉子 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 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 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 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
		17kcal - 491kcal 食塩 2.1g	17kcal - 463kcal 食塩 1.7g	17kcal - 370kcal 食塩 1.8g	17kcal - 466kcal 食塩 2g	17kcal - 487kcal 食塩 2.1g	17kcal - 450kcal 食塩 1.5g	17kcal - 373kcal 食塩 2.1g
昼食	中華おこわ 柚子塩ラーメン シューマイ もやしの中華和え	ごはん 揚げ魚の茸あなかけ キャベツの酢の物 粕汁 佃煮	ごはん 八宝菜 炒り玉中華あん ナムル スープ	ごはん チキンソテー・クリームソース ポテトサラダ マカロニナポリタン スープ	木の葉丼 金平ごぼう もずく酢 赤だし	ごはん 鶏の生姜焼き ひじき煮 大根サラダ 清汁	ごはん 豚肉のオイスターソース炒め ごぼうのしぐれ煮 大根の梅肉和え 赤だし	
	17kcal - 536kcal 食塩 5.6g	17kcal - 501kcal 食塩 3g	17kcal - 474kcal 食塩 3.7g	17kcal - 599kcal 食塩 3.2g	17kcal - 571kcal 食塩 3.7g	17kcal - 431kcal 食塩 3.6g	17kcal - 519kcal 食塩 3.1g	
夕食	ごはん 鶏の胡麻味噌焼き チャブチェ オクラの梅肉和え 清汁	ごはん 松風焼 厚揚げの香味ソース 白菜の海苔和え 味噌汁	ごはん カレイの煮付け じゃが芋の煮物 ほうれん草のおかか和え 清汁	ごはん すき焼き風煮 カブの枝豆あなかけ チンゲン菜の酢味噌和え かきたま汁	ごはん ゆで豚のおろしポン酢 高野豆腐の煮物 海草サラダ 味噌汁	ごはん おでん ブロッコリーのツナサラダ チンゲン菜中華炒め 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	
	17kcal - 520kcal 食塩 4.7g	17kcal - 641kcal 食塩 3.1g	17kcal - 402kcal 食塩 2.5g	17kcal - 502kcal 食塩 3.2g	17kcal - 450kcal 食塩 3.5g	17kcal - 544kcal 食塩 5.5g	17kcal - 493kcal 食塩 4.1g	
3時	バターケーキ	チョコババロア	ぶどうゼリー	レモンケーキ	どら焼き(抹茶)	ブッセ	フルーチェ	
	17kcal - 59kcal 食塩 0.1g	17kcal - 149kcal 食塩 0.2g	17kcal - 83kcal 食塩 0g	17kcal - 54kcal 食塩 0.1g	17kcal - 113kcal 食塩 0.1g	17kcal - 98kcal 食塩 0g	17kcal - 28kcal 食塩 0.1g	
パン食合計		17kcal - 1607kcal 食塩 12.1g	17kcal - 1720kcal 食塩 7.7g	17kcal - 1405kcal 食塩 8.4g	17kcal - 1640kcal 食塩 8.2g	17kcal - 1598kcal 食塩 9.2g	17kcal - 1484kcal 食塩 10.3g	17kcal - 1470kcal 食塩 9.1g
ご飯食合計		17kcal - 1606kcal 食塩 12.5g	17kcal - 1754kcal 食塩 8g	17kcal - 1329kcal 食塩 8g	17kcal - 1621kcal 食塩 8.5g	17kcal - 1621kcal 食塩 9.4g	17kcal - 1523kcal 食塩 10.6g	17kcal - 1413kcal 食塩 9.4g

⇒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
		25	26	27	28	29	30	31
朝食	パン食	山型パン オムレツ フルーツ 飲み物	ショコラツイストパン 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 野菜の洋風煮 フルーツ 飲み物	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	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
		178kcal 食塩 1.6g	178kcal 食塩 1.4g	178kcal 食塩 1.7g	178kcal 食塩 1.7g	178kcal 食塩 1.2g	178kcal 食塩 2g	178kcal 食塩 2.3g
	ご飯飯食	ごはん 里芋のソボロ煮 味噌汁 フルーツ 飲み物	ごはん 鯖の塩焼き 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 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 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
		178kcal 食塩 1.8g	178kcal 食塩 1.6g	178kcal 食塩 2g	178kcal 食塩 2.1g	178kcal 食塩 1.9g	178kcal 食塩 2.2g	178kcal 食塩 2.1g
昼食		ごはん チキン南蛮 厚揚げの生姜煮 小松菜のおかか和え 味噌汁	わかめごはん 肉うどん 野菜のかきあげ チンゲン菜の柚香和え	ごはん タラのフライ 南瓜煮 野菜のマリネ 味噌汁	ごはん 鯖の塩焼き 高野の玉子とじ もずく酢 味噌汁	ビビンバ シューマイ 白菜のおかか和え 味噌汁	ごはん 和風煮込み豆腐ハンバーグ じゃが芋の金平 青菜の湯葉和え 味噌汁	～ハロウィン～ ロールパン 南瓜グラタン コールスローサラダ スープ 南瓜プリン
		178kcal 食塩 3.3g	178kcal 食塩 4.9g	178kcal 食塩 3.1g	178kcal 食塩 2.9g	178kcal 食塩 3.1g	178kcal 食塩 3.6g	178kcal 食塩 4.5g
夕食		ごはん 白身魚のムニエル ひじき炒り豆腐 ほうれん草の胡麻和え かきたま汁	ごはん 豚肉の生姜焼き 春雨酢 炊き合わせ スープ	ごはん 鶏の香味味噌焼き 里芋の柚子あんかけ 切干大根のなます 清汁	ごはん 豚の焼肉風炒め じゃがいもの煮物 大根サラダ 味噌汁	ごはん ブリの煮付け ひじき煮 小松菜の辛子和え 赤だし	ごはん 鶏の照り焼き 大豆サラダ チンゲン菜の酢味噌和え 清汁	ごはん 鯖の西京味噌焼き 大根のピリ辛炒り煮 カリフラワーのツナ和え 清汁
		178kcal 食塩 3.7g	178kcal 食塩 3.3g	178kcal 食塩 3g	178kcal 食塩 3.4g	178kcal 食塩 3.3g	178kcal 食塩 3.7g	178kcal 食塩 2.8g
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	ビスコ	たい焼き	青りんごゼリー
		178kcal 食塩 0g	178kcal 食塩 0.1g	178kcal 食塩 0.1g	178kcal 食塩 0.1g	178kcal 食塩 0.1g	178kcal 食塩 0.2g	178kcal 食塩 0.1g
パン食合計		178kcal 食塩 8.6g	178kcal 食塩 9.7g	178kcal 食塩 7.9g	178kcal 食塩 8.1g	178kcal 食塩 7.7g	178kcal 食塩 9.5g	178kcal 食塩 9.7g
ご飯食合計		178kcal 食塩 8.8g	178kcal 食塩 9.9g	178kcal 食塩 8.2g	178kcal 食塩 8.5g	178kcal 食塩 8.4g	178kcal 食塩 9.7g	178kcal 食塩 9.5g

⇒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。