

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
朝食	パン食				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 青菜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
					I3k1 - 487kcal 食塩 1.8g	I3k1 - 384kcal 食塩 1.3g	I3k1 - 479kcal 食塩 1.5g	I3k1 - 414kcal 食塩 1.6g
	ご飯食				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 青菜と蒸し鶏のごま和え 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
					I3k1 - 548kcal 食塩 1.4g	I3k1 - 455kcal 食塩 1.1g	I3k1 - 495kcal 食塩 1.7g	I3k1 - 363kcal 食塩 1.6g
昼食					ごはん 豚肉のスタミナ炒め 茄子田楽 チンゲン菜の柚子香和え 清汁	ごはん たらの唐揚げ 冬瓜のそぼろ煮 キャベツのゆかり和え 味噌汁	ごはん 鶏のおろし煮 こんにゃくの炒り煮 菊菜のごま和え 味噌汁	ハヤシライス ポテトフライ 野菜サラダ イチゴヨーグルト
					I3k1 - 571kcal 食塩 3.4g	I3k1 - 477kcal 食塩 2.9g	I3k1 - 484kcal 食塩 3.9g	I3k1 - 547kcal 食塩 3.9g
夕食					ごはん カレイの若草焼き 切干大根煮 ブロッコリーのおかか和え 味噌汁	ごはん 鶏の照り焼き 白菜のボン酢和え ビーフンソテー 味噌汁	ごはん 豚肉の柳川煮 里芋のとも和え ナムル スープ	ごはん サバの塩焼き 厚揚げの生姜あんかけ オクラのおかか和え 味噌汁
					I3k1 - 470kcal 食塩 2.8g	I3k1 - 473kcal 食塩 3.1g	I3k1 - 599kcal 食塩 2.6g	I3k1 - 539kcal 食塩 2.7g
3時					どら焼き(こしあん)	チョコババロア	ブッセ(バニラ)	水まんじゅう(柚子)
					I3k1 - 113kcal 食塩 0.1g	I3k1 - 149kcal 食塩 0.2g	I3k1 - 98kcal 食塩 0.1g	I3k1 - 58kcal 食塩 0g
パン食合計					I3k1 - 1641kcal 食塩 8.1g	I3k1 - 1483kcal 食塩 7.5g	I3k1 - 1660kcal 食塩 8.1g	I3k1 - 1558kcal 食塩 8.2g
ご飯食合計					I3k1 - 1702kcal 食塩 7.7g	I3k1 - 1554kcal 食塩 7.3g	I3k1 - 1676kcal 食塩 8.3g	I3k1 - 1507kcal 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
		5	6	7	8	9	10	11
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 野菜とウインナーの洋風煮 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 飲み物
		1284kcal - 488kcal 食塩 1.7g	1284kcal - 464kcal 食塩 2g	1284kcal - 483kcal 食塩 1.5g	1284kcal - 492kcal 食塩 1.8g	1284kcal - 463kcal 食塩 1.8g	1284kcal - 478kcal 食塩 2.1g	1284kcal - 465kcal 食塩 1.1g
	ご飯食	ごはん 里芋の煮物 味噌汁 フルーツ 飲み物	ごはん 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 茄子のそぼろ煮 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
		1284kcal - 440kcal 食塩 1.8g	1284kcal - 451kcal 食塩 1.7g	1284kcal - 371kcal 食塩 2.1g	1284kcal - 423kcal 食塩 1.6g	1284kcal - 471kcal 食塩 2g	1284kcal - 483kcal 食塩 2.4g	1284kcal - 377kcal 食塩 2.1g
	昼食		ごはん チキンカツ 炒り豆腐 ひじきの酢の物 味噌汁	ごはん 豚しゃぶ オクラのおろし和え ツナ洋風炒め煮 赤だし	～七夕～ 生姜ごはん 七夕そうめん キスの天ぷら梅肉ソース きゅうりのもろみ和え	ごはん 鶏のネギ味噌焼き 冬瓜の枝豆あんかけ 小松菜の辛子和え 清汁	ゆかりごはん 冷やしかき揚げそば 白菜の酢の物 金時豆佃煮	ごはん タンドリーチキン ひじき煮 ポテトサラダ 味噌汁
1284kcal - 571kcal 食塩 3.2g			1284kcal - 519kcal 食塩 3.3g	1284kcal - 421kcal 食塩 5.3g	1284kcal - 457kcal 食塩 2.9g	1284kcal - 658kcal 食塩 3.0g	1284kcal - 571kcal 食塩 3.8g	1284kcal - 523kcal 食塩 3.9g
夕食		ごはん 鯖の照り焼き 南瓜のそぼろ煮 長芋のおかか和え かきたま汁	ごはん 手作り肉団子の煮込み 南瓜のソテー マカロニサラダ 味噌汁	ごはん チキンピカタ チンゲン菜の煮浸し 冷奴 味噌汁	ごはん 豆腐ステーキの海鮮あんかけ 茄子のお浸し わかめ酢 味噌汁	ごはん 棒々鶏 長いもの白煮 青菜の湯葉和え 味噌汁	ごはん 鯖の生姜煮 里芋のごま田楽 春雨酢 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
		1284kcal - 526kcal 食塩 2.7g	1284kcal - 579kcal 食塩 3.4g	1284kcal - 493kcal 食塩 3.4g	1284kcal - 623kcal 食塩 3.1g	1284kcal - 416kcal 食塩 3.1g	1284kcal - 619kcal 食塩 2.5g	1284kcal - 467kcal 食塩 3.1g
3時		デザート(ババロア)	パウンドケーキ(白桃)	プリン	ドームケーキ(チョコ)	カステラ	デザート(杏仁豆腐)	バターケーキ
		1284kcal - 90kcal 食塩 0g	1284kcal - 64kcal 食塩 0g	1284kcal - 99kcal 食塩 0.3g	1284kcal - 109kcal 食塩 0.2g	1284kcal - 125kcal 食塩 0.1g	1284kcal - 66kcal 食塩 0g	1284kcal - 30kcal 食塩 0g
パン食合計		1284kcal - 1675kcal 食塩 7.6g	1284kcal - 1626kcal 食塩 8.7g	1284kcal - 1496kcal 食塩 10.5g	1284kcal - 1681kcal 食塩 8g	1284kcal - 1662kcal 食塩 8.0g	1284kcal - 1734kcal 食塩 8.4g	1284kcal - 1485kcal 食塩 8.1g
ご飯食合計		1284kcal - 1627kcal 食塩 7.7g	1284kcal - 1613kcal 食塩 8.4g	1284kcal - 1384kcal 食塩 11.1g	1284kcal - 1612kcal 食塩 7.8g	1284kcal - 1670kcal 食塩 8.2g	1284kcal - 1739kcal 食塩 8.7g	1284kcal - 1397kcal 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。

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
		12	13	14	15	16	17	18
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 野菜とウインナーの洋風煮 フルーツ 飲み物	食パン 野菜とえびのコンソメ煮 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	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
		I3k1 - 470kcal 食塩 1.3g	I3k1 - 441kcal 食塩 1.6g	I3k1 - 492kcal 食塩 1.5g	I3k1 - 389kcal 食塩 1.8g	I3k1 - 419kcal 食塩 1g	I3k1 - 457kcal 食塩 1.6g	I3k1 - 486kcal 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	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	きのこ雑炊 味噌汁 フルーツ 飲み物	ごはん さわらの塩焼き 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 豆腐の含め煮 味噌汁 フルーツ 飲み物	ひじき雑炊 かきたま汁 フルーツ 飲み物
		I3k1 - 503kcal 食塩 1.8g	I3k1 - 466kcal 食塩 1.8g	I3k1 - 363kcal 食塩 1.9g	I3k1 - 470kcal 食塩 1.6g	I3k1 - 503kcal 食塩 1.7g	I3k1 - 457kcal 食塩 1.8g	I3k1 - 381kcal 食塩 1.5g
	昼食	ちらし寿司 玉子豆腐 若竹煮 赤だし	ごはん 鶏肉のレモン醤油焼き 小松菜の錦糸和え 金平ごぼう かきたま汁	梅ひじきごはん おろしぶっかけうどん 南瓜煮 青菜の辛子和え	ごはん 豚肉の生姜炒め れんこん土佐煮 チンゲン菜の酢味噌和え 味噌汁	ポークカレーライス 野菜サラダ フルーツポンチ 漬物	ごはん 豚肉のトマト煮込み ハムとピーマンのソテー 豆サラダ スープ	ごはん 鰯の粕漬け焼き 大根のピリ辛炒り煮 ちんげん菜の柚子香和え 赤だし
		I3k1 - 521kcal 食塩 4.8g	I3k1 - 484kcal 食塩 3.3g	I3k1 - 481kcal 食塩 5.5g	I3k1 - 503kcal 食塩 3.3g	I3k1 - 673kcal 食塩 3.3g	I3k1 - 598kcal 食塩 2.2g	I3k1 - 507kcal 食塩 2.8g
夕食	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 白身魚のパン粉焼き 茄子の煮浸し 春雨サラダ 味噌汁	ごはん 豚じゃが 冷奴 ピーマンの塩昆布和え 味噌汁	ごはん アジフライ＆コロッケ ジャーマンポテト 小松菜の胡麻和え かきたま汁	ごはん 鶏と野菜の豆乳煮 高野の玉子とじ 大根サラダ 清汁	ごはん ぶりの幽庵焼き 白菜の煮浸し なめこおろし 味噌汁	ごはん 千草焼き 五目大豆煮 キャベツのゆかり和え 味噌汁	
	I3k1 - 489kcal 食塩 4.2g	I3k1 - 604kcal 食塩 3.6g	I3k1 - 540kcal 食塩 3.9g	I3k1 - 636kcal 食塩 2.8g	I3k1 - 458kcal 食塩 2.5g	I3k1 - 488kcal 食塩 3.4g	I3k1 - 590kcal 食塩 4g	
3時	どらやき(抹茶)	レモンケーキ	いちごゼリー	抹茶ババロア	人形焼き	水まんじゅう(梅)	パウンド(クッキー＆クリーム)	
	I3k1 - 113kcal 食塩 0.1g	I3k1 - 54kcal 食塩 0.1g	I3k1 - 83kcal 食塩 0g	I3k1 - 89kcal 食塩 0g	I3k1 - 108kcal 食塩 0.1g	I3k1 - 58kcal 食塩 0g	I3k1 - 73kcal 食塩 0.1g	
パン食合計		I3k1 - 1593kcal 食塩 10.4g	I3k1 - 1583kcal 食塩 8.6g	I3k1 - 1596kcal 食塩 10.9g	I3k1 - 1617kcal 食塩 7.9g	I3k1 - 1658kcal 食塩 6.9g	I3k1 - 1601kcal 食塩 7.2g	I3k1 - 1656kcal 食塩 8.6g
ご飯食合計		I3k1 - 1626kcal 食塩 10.9g	I3k1 - 1608kcal 食塩 8.8g	I3k1 - 1467kcal 食塩 11.3g	I3k1 - 1698kcal 食塩 7.7g	I3k1 - 1742kcal 食塩 7.6g	I3k1 - 1601kcal 食塩 7.4g	I3k1 - 1551kcal 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。

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
		19	20	21	22	23	24	25
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(パイン) 飲み物	食パン 野菜とベーコンの洋風煮 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
		1384kcal - 488kcal 食塩 1.5g	1384kcal - 432kcal 食塩 1.2g	1384kcal - 470kcal 食塩 2.4g	1384kcal - 496kcal 食塩 1.6g	1384kcal - 387kcal 食塩 1.7g	1384kcal - 437kcal 食塩 1.6g	1384kcal - 453kcal 食塩 2.2g
	1人飯食	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	きのご雑炊 味噌汁 フルーツ 飲み物
		1384kcal - 432kcal 食塩 1.7g	1384kcal - 518kcal 食塩 1.9g	1384kcal - 372kcal 食塩 2.1g	1384kcal - 500kcal 食塩 1.9g	1384kcal - 459kcal 食塩 1.7g	1384kcal - 451kcal 食塩 1.6g	1384kcal - 354kcal 食塩 1.9g
	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	ごはん ミックスフライ 南瓜煮 大根の海草サラダ 味噌汁	菜飯 冷やし中華 冬瓜のエビあんかけ シューマイ	ごはん 白身魚の茸あんかけ きゅうりの酢の物 玉子豆腐 味噌汁	ごはん カツとじ レンコン金平 小松菜の辛子和え 味噌汁	ごはん 鶏肉のから揚げ 炊き合わせ 胡麻和え 味噌汁	ごはん カレイの天ぷら じゃが芋そぼろ煮 ブロッコリーのおかか和え 赤だし
1384kcal - 535kcal 食塩 3g		1384kcal - 549kcal 食塩 3.5g	1384kcal - 500kcal 食塩 4.4g	1384kcal - 438kcal 食塩 3.2g	1384kcal - 581kcal 食塩 3.9g	1384kcal - 478kcal 食塩 3g	1384kcal - 549kcal 食塩 4g	
夕食	ごはん 鯖の味噌煮 切干大根煮 きゅうりの塩昆布和え 清汁	ごはん カレイの煮付け ごぼう天の煮物 ほうれん草の胡麻和え 味噌汁	ごはん 豚肉の味噌炒め おろし冷奴 チンゲン菜の煮浸し 清汁	ごはん 干草焼き 高野の煮物 白菜のボン酢和え 味噌汁	ごはん 鶏肉の山椒焼き 茄子の煮物 春雨酢 味噌汁	ごはん ぶりの照り焼き ひじき煮 ポテトサラダ 清汁	ビビンバ 冬瓜の煮物 三色和え 味噌汁	
	1384kcal - 512kcal 食塩 3.3g	1384kcal - 444kcal 食塩 4.2g	1384kcal - 461kcal 食塩 2.8g	1384kcal - 538kcal 食塩 3.6g	1384kcal - 599kcal 食塩 3.4g	1384kcal - 564kcal 食塩 2.7g	1384kcal - 587kcal 食塩 3.4g	
3時	ぜんざい	ヨーグルトババロア	たい焼き	ぶどうゼリー	バームクーヘン	抹茶ゼリー	ドームケーキ(こしあん)	
	1384kcal - 88kcal 食塩 0.1g	1384kcal - 88kcal 食塩 0.1g	1384kcal - 84kcal 食塩 0.2g	1384kcal - 91kcal 食塩 0.1g	1384kcal - 188kcal 食塩 0.1g	1384kcal - 71kcal 食塩 0g	1384kcal - 113kcal 食塩 0.1g	
パン食合計		1384kcal - 1623kcal 食塩 7.9g	1384kcal - 1513kcal 食塩 9g	1384kcal - 1515kcal 食塩 9.8g	1384kcal - 1563kcal 食塩 8.5g	1384kcal - 1755kcal 食塩 9.1g	1384kcal - 1550kcal 食塩 7.3g	1384kcal - 1702kcal 食塩 9.7g
ご飯食合計		1384kcal - 1567kcal 食塩 8.1g	1384kcal - 1599kcal 食塩 9.7g	1384kcal - 1417kcal 食塩 9.5g	1384kcal - 1567kcal 食塩 8.8g	1384kcal - 1827kcal 食塩 9.1g	1384kcal - 1564kcal 食塩 7.3g	1384kcal - 1603kcal 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
		26	27	28	29	30	31	
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	
		178kcal 食塩 1.8g	178kcal 食塩 1.5g	178kcal 食塩 1.6g	178kcal 食塩 1.8g	178kcal 食塩 1.8g	178kcal 食塩 1.4g	
	1人飯食	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	
		178kcal 食塩 2g	178kcal 食塩 2g	178kcal 食塩 1.9g	178kcal 食塩 1.8g	178kcal 食塩 2g	178kcal 食塩 1.6g	
昼食	～土用の丑～ うなぎ丼 酢の物 清汁 フルーツ	木の葉丼 なめたけ奴 金平ごぼう 赤だし	ごはん 八宝菜 肉団子 春雨酢 スープ	夏野菜カレー マカロニサラダ フルーツポンチ 漬物	ゆかりごはん ごまだれサラダうどん 豆腐のカニあんかけ 青菜のナムル	ごはん 揚げ豆腐の五目あんかけ きんぴらごぼう ポテトサラダ スープ		
	178kcal 食塩 2.7g	178kcal 食塩 4.4g	178kcal 食塩 3.5g	178kcal 食塩 4g	178kcal 食塩 5.3g	178kcal 食塩 3.2g		
夕食	ごはん 鶏の胡麻味噌焼き 炊き合わせ 梅肉和え 清汁	ごはん ゆで豚のおろしポン酢 厚揚げの香味ソース ゆかり和え 味噌汁	ごはん 松風焼 じゃが芋の煮物 おろし和え 清汁	ごはん 麻婆茄子 シューマイ ナムル スープ	ごはん カレイの煮付け 高野豆腐の含め煮 海草サラダ 味噌汁	ごはん 鶏と野菜の煮物 白菜の煮浸し 小松菜のおかか和え 味噌汁		
	178kcal 食塩 4.4g	178kcal 食塩 3.1g	178kcal 食塩 3.6g	178kcal 食塩 3.7g	178kcal 食塩 3.6g	178kcal 食塩 2.6g		
3時	ももゼリー	ブッセ(チョコ)	ドームケーキ(カスタード)	もみじまんじゅう	ワッフル	チョコバーム		
	178kcal 食塩 0g	178kcal 食塩 0g	178kcal 食塩 0.2g	178kcal 食塩 0.1g	178kcal 食塩 0.1g	178kcal 食塩 0.1g		
パン食合計		178kcal 食塩 8.9g	178kcal 食塩 9g	178kcal 食塩 8.9g	178kcal 食塩 9.6g	178kcal 食塩 10.8g	178kcal 食塩 7.3g	
ご飯食合計		178kcal 食塩 9.1g	178kcal 食塩 9.5g	178kcal 食塩 9.2g	178kcal 食塩 9.6g	178kcal 食塩 11g	178kcal 食塩 7.5g	

⇒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。