

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
朝食	パン食							レーズンパン 野菜とえびのコンソメ煮 フルーツ 飲み物 I30kcal 食塩 1.7g
	ご飯食							あおさ雑炊 味噌汁 フルーツ 飲み物 I369kcal 食塩 2g
昼食								ごはん 手ごねハンバーグ ブロッコリーのツナサラダ 切干大根炒め煮 味噌汁 I575kcal 食塩 2.7g
夕食								ごはん 鯖の塩焼き ひじき炒り豆腐 ほうれん菜の酢味噌和え かきたま汁 I577kcal 食塩 2.8g
3時								人形焼き I108kcal 食塩 0.1g
パン食合計								I1691kcal 食塩 7.3g
ご飯食合計								I1629kcal 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。

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
		2	3	4	5	6	7	8
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	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 ミートボール 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	ロールパン ほうれん草と玉子のソテー フルーツ 飲み物	黒糖食パン ウインナーソテー フルーツ 飲み物
		1284kcal - 504kcal 食塩 2g	1284kcal - 450kcal 食塩 2.2g	1284kcal - 479kcal 食塩 1.8g	1284kcal - 393kcal 食塩 1.5g	1284kcal - 462kcal 食塩 1.4g	1284kcal - 509kcal 食塩 1.7g	1284kcal - 462kcal 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 出し巻き玉子 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 鮭の塩焼き 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
		1284kcal - 540kcal 食塩 2.2g	1284kcal - 462kcal 食塩 1.7g	1284kcal - 366kcal 食塩 2g	1284kcal - 475kcal 食塩 1.6g	1284kcal - 514kcal 食塩 1.6g	1284kcal - 448kcal 食塩 1.7g	1284kcal - 402kcal 食塩 1.9g
	昼食	ごはん 冷麺 シューマイ もやし中華和え	ごはん 鯖の照り焼き ぜんまいの炒り煮 インゲンと風ドレッシング和え 清汁	ごはん 鶏肉とピーマンの塩炒め 茄子の揚げ煮 もやしのお浸し 味噌汁	ポークカレーライス ヒジキサラダ パインヨーグルト 漬物	ごはん 鯖の甘辛煮 ハンペンのバターソテー 切干大根のなます 味噌汁	ごはん ビビンバ キャベツとハムのサラダ 清汁 フルーツ	ごはん ぶりの照り焼き 冬瓜のあんかけ オクラのおかか和え 味噌汁
1284kcal - 472kcal 食塩 4.1g		1284kcal - 448kcal 食塩 2.4g	1284kcal - 533kcal 食塩 2.5g	1284kcal - 670kcal 食塩 3.1g	1284kcal - 576kcal 食塩 2.8g	1284kcal - 536kcal 食塩 1.9g	1284kcal - 507kcal 食塩 3.2g	
夕食	ごはん すき焼き風煮 冬瓜の枝豆あんかけ 大根サラダ 味噌汁	ごはん チキン南蛮 厚揚げの生姜煮 白菜のおかか和え 味噌汁	ごはん タラのムニエル さつまいものレモン煮 ほうれん草の胡麻和え かきたま汁	ごはん 回鍋肉風炒め 豆腐の玉子あんかけ 春雨酢 清汁	ごはん タンドリーチキン キャベツの洋風煮 ほうれん草の錦糸和え スープ	ごはん 照り焼き豆腐ハンバーグ レンコンの金平 オクラのツナ和え 味噌汁	ごはん 豚肉の生姜焼き 酢の物 高野の玉子とし スープ	
	1284kcal - 504kcal 食塩 3.3g	1284kcal - 651kcal 食塩 3.8g	1284kcal - 487kcal 食塩 2.3g	1284kcal - 572kcal 食塩 2.8g	1284kcal - 494kcal 食塩 4.4g	1284kcal - 506kcal 食塩 3.6g	1284kcal - 514kcal 食塩 3g	
3時	コーヒゼリー	チョコバーム	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	パウンドケーキ(白桃)	
	1284kcal - 83kcal 食塩 0g	1284kcal - 89kcal 食塩 0.1g	1284kcal - 63kcal 食塩 0.4g	1284kcal - 110kcal 食塩 0.1g	1284kcal - 98kcal 食塩 0.1g	1284kcal - 57kcal 食塩 0g	1284kcal - 64kcal 食塩 0g	
パン食合計		1284kcal - 1563kcal 食塩 9.4g	1284kcal - 1638kcal 食塩 8.5g	1284kcal - 1562kcal 食塩 7g	1284kcal - 1745kcal 食塩 7.5g	1284kcal - 1630kcal 食塩 8.7g	1284kcal - 1608kcal 食塩 7.2g	1284kcal - 1547kcal 食塩 7.9g
ご飯食合計		1284kcal - 1599kcal 食塩 9.6g	1284kcal - 1650kcal 食塩 8g	1284kcal - 1449kcal 食塩 7.2g	1284kcal - 1827kcal 食塩 7.6g	1284kcal - 1682kcal 食塩 8.9g	1284kcal - 1547kcal 食塩 7.2g	1284kcal - 1487kcal 食塩 8.1g

⇒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
		9	10	11	12	13	14	15
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	レーズンパン ほうれん草と玉子のソテー フルーツ 飲み物	山型パン オムレツ フルーツ 飲み物	黒糖パン 小松菜ツナソテー フルーツ 飲み物	食パン ミートボール フルーツ 飲み物	クリームエスカルゴ 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
		1784kcal 食塩 1.8g	1784kcal 食塩 1.6g	1784kcal 食塩 1.6g	1784kcal 食塩 1.8g	1784kcal 食塩 2g	1784kcal 食塩 1.2g	1784kcal 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 ほうれん草と玉子のソテー 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 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
		1784kcal 食塩 2.1g	1784kcal 食塩 2g	1784kcal 食塩 2.2g	1784kcal 食塩 1.4g	1784kcal 食塩 1.6g	1784kcal 食塩 1.9g	1784kcal 食塩 2.1g
	昼食	オムライス きのこソテー 夏野菜のポトフ ポタージュスープ	チキンカレー 野菜サラダ ミニクリームコロッケ 漬物	ごはん 白身魚の竜田揚げ ポテトサラダ チンゲン菜の煮浸し 味噌汁	わかめごはん ざるそば かきあげ 竹輪の磯辺揚げ 大根の梅肉和え	ごはん 鶏のおろし煮 揚げ茄子田楽 キャベツのゆかり和え 清汁	三色丼 厚揚げの生姜あんかけ インゲンのごま和え 味噌汁	ごはん 白身魚のフライ 南瓜煮 野菜のマリネ 味噌汁
1784kcal 食塩 4.8g		1784kcal 食塩 2.7g	1784kcal 食塩 2.9g	1784kcal 食塩 4.7g	1784kcal 食塩 3.7g	1784kcal 食塩 3.8g	1784kcal 食塩 3.1g	
夕食	ごはん チキンソテーおろしソース ピーマン炒め煮 大根のサラダ 味噌汁	ごはん 鰹の山椒焼き がんもの煮物 春雨サラダ 味噌汁	ごはん 肉団子と白菜の煮物 玉子豆腐 おかか和え 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 蒸し魚の香味ソース 里芋のそぼろ煮 菊菜のお浸し 味噌汁	ごはん 豚肉のボン酢炒め 金平レンコン 小松菜の酢味噌和え かきたま汁	ごはん 筑前煮 冷奴 青菜の湯葉和え 味噌汁	
	1784kcal 食塩 3.9g	1784kcal 食塩 3.5g	1784kcal 食塩 4.3g	1784kcal 食塩 3.5g	1784kcal 食塩 3.3g	1784kcal 食塩 3.1g	1784kcal 食塩 2.5g	
3時	もみじまんじゅう	ピーチゼリー	しっとりまんじゅう（黒糖）	たい焼きクリーム	水まんじゅう(柚子)	バームクーヘン	プリン	
	1784kcal 食塩 0.1g	1784kcal 食塩 0g	1784kcal 食塩 0.2g	1784kcal 食塩 0.1g	1784kcal 食塩 0g	1784kcal 食塩 0.1g	1784kcal 食塩 0.3g	
パン食合計		1784kcal 食塩 10.6g	1784kcal 食塩 7.8g	1784kcal 食塩 9g	1784kcal 食塩 10.1g	1784kcal 食塩 9g	1784kcal 食塩 8.2g	1784kcal 食塩 7.8g
ご飯食合計		1784kcal 食塩 10.9g	1784kcal 食塩 8.2g	1784kcal 食塩 9.6g	1784kcal 食塩 9.7g	1784kcal 食塩 8.6g	1784kcal 食塩 8.9g	1784kcal 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 週間メニュー表

		日	月	火	水	木	金	土
		16	17	18	19	20	21	22
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 野菜とウィンナーのソテー フルーツ(パイナップル) 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
		1384kcal - 492kcal 食塩 1.7g	1384kcal - 484kcal 食塩 1.9g	1384kcal - 446kcal 食塩 2.2g	1384kcal - 506kcal 食塩 2.2g	1384kcal - 434kcal 食塩 1.8g	1384kcal - 411kcal 食塩 1.2g	1384kcal - 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 野菜とウィンナーのソテー 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
		1384kcal - 491kcal 食塩 2.1g	1384kcal - 499kcal 食塩 2.1g	1384kcal - 374kcal 食塩 1.8g	1384kcal - 460kcal 食塩 1.7g	1384kcal - 457kcal 食塩 2g	1384kcal - 450kcal 食塩 1.5g	1384kcal - 373kcal 食塩 2.1g
		昼食	ごはん 回鍋肉風炒め こんにゃくの炒り煮 菊菜のおかか和え 清汁	ごはん 鶏の照り焼き 大根旨煮 なめたけ冷奴 かきたま汁	ごはん 味噌カツ 五目旨煮 おろし和え 清汁	ごはん 白身魚の和風マスタード焼き 南瓜旨煮 春雨サラダ 味噌汁	ごはん 豆腐ステーキの肉みそあん 茄子の揚げ浸し マカロニサラダ 清汁	五目ちらし寿司 高野の玉子とし 春雨酢 赤だし
1384kcal - 515kcal 食塩 3.5g	1384kcal - 458kcal 食塩 3.1g		1384kcal - 508kcal 食塩 3.5g	1384kcal - 528kcal 食塩 4.3g	1384kcal - 762kcal 食塩 3.3g	1384kcal - 588kcal 食塩 4.3g	1384kcal - 572kcal 食塩 5.4g	
夕食	夕食	ごはん カレイの唐揚げネギソース ひじき煮 ポテトサラダ 味噌汁	ごはん 豚肉の焼き肉炒め キャベツのさっと煮 ゆかり和え スープ	ごはん 干草焼き ハムとピーマンのソテー ほうれん草の胡麻和え 味噌汁	ごはん 蒸し鶏のネギ香味たれ 豆腐のカニ風味あんかけ 小松菜のお浸し 味噌汁	ごはん 豚と大根のさっぱり煮 五目大豆煮 白菜の辛子酢味噌和え 清汁	ごはん 鰯の生姜煮 里芋のごま田楽 ひじきの酢の物 清汁	ごはん チキンカツ 炒り豆腐 白菜の酢の物 味噌汁
		1384kcal - 559kcal 食塩 3.5g	1384kcal - 479kcal 食塩 3.4g	1384kcal - 525kcal 食塩 3.6g	1384kcal - 471kcal 食塩 3.2g	1384kcal - 489kcal 食塩 3.1g	1384kcal - 478kcal 食塩 2.4g	1384kcal - 586kcal 食塩 3.3g
3時	3時	バターケーキ	チョコババロア	ぶどうゼリー	パウンドケーキ(白桃)	レモンケーキ	人形焼き	チョコバナナ
		1384kcal - 59kcal 食塩 0.1g	1384kcal - 149kcal 食塩 0.2g	1384kcal - 83kcal 食塩 0g	1384kcal - 64kcal 食塩 0g	1384kcal - 54kcal 食塩 0.1g	1384kcal - 111kcal 食塩 0.1g	1384kcal - 107kcal 食塩 0g
パン食合計		1384kcal - 1625kcal 食塩 8.8g	1384kcal - 1570kcal 食塩 8.6g	1384kcal - 1562kcal 食塩 9.3g	1384kcal - 1569kcal 食塩 9.7g	1384kcal - 1739kcal 食塩 8.3g	1384kcal - 1588kcal 食塩 8g	1384kcal - 1695kcal 食塩 10.5g
ご飯食合計		1384kcal - 1624kcal 食塩 9.2g	1384kcal - 1585kcal 食塩 8.8g	1384kcal - 1490kcal 食塩 8.9g	1384kcal - 1523kcal 食塩 9.2g	1384kcal - 1762kcal 食塩 8.5g	1384kcal - 1627kcal 食塩 8.3g	1384kcal - 1638kcal 食塩 10.8g

⇒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 週間メニュー表

		日	月	火	水	木	金	土
		23	24	25	26	27	28	29
朝食	パン食	山型パン オムレツ 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 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 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
		13k4 - 419kcal 食塩 1.6g	13k4 - 493kcal 食塩 1.9g	13k4 - 516kcal 食塩 1.7g	13k4 - 506kcal 食塩 2.1g	13k4 - 408kcal 食塩 1.2g	13k4 - 512kcal 食塩 2g	13k4 - 498kcal 食塩 2.3g
	1人飯食	ごはん 里芋のソボロ煮 味噌汁 フルーツ 飲み物	ごはん 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 鯖の塩焼き 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 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
		13k4 - 449kcal 食塩 1.8g	13k4 - 515kcal 食塩 2.2g	13k4 - 368kcal 食塩 2g	13k4 - 467kcal 食塩 1.6g	13k4 - 494kcal 食塩 1.9g	13k4 - 534kcal 食塩 2.2g	13k4 - 407kcal 食塩 2.1g
昼食		しめじご飯 アジの南蛮漬け チンゲン菜の胡麻和え さつま芋の甘煮 赤だし	ごはん 鶏肉の白味噌焼き 付)温野菜 小松菜のお浸し 金平ごぼう かきたま汁	ごはん たら二色天ぷら (天つゆ) がんもの炊き合わせ 青菜のおかか和え 味噌汁	ごはん 豚の焼肉風炒め 高野の煮物 カリフラワーの酢味噌和え 清汁	ごはん 鶏と野菜の煮物 冬瓜のエビあんかけ ほうれん草の錦糸和え 赤だし	わかめご飯 梅おろしぶっかけうどん 豆腐の揚げだし きゅうりの塩昆布和え	豚丼 高野の玉子とし ブロッコリーのおかか和え 味噌汁
		13k4 - 638kcal 食塩 3.4g	13k4 - 487kcal 食塩 3.3g	13k4 - 582kcal 食塩 4.8g	13k4 - 509kcal 食塩 3.5g	13k4 - 502kcal 食塩 2.9g	13k4 - 402kcal 食塩 5.5g	13k4 - 653kcal 食塩 3.8g
夕食		ごはん 豆腐ハンバーグの和風煮 竹輪の磯風味炒り煮 生姜和え 味噌汁	ごはん アジフライ 切干大根煮 春雨サラダ 味噌汁	ごはん 豚肉の中華風炒め じゃこピーマン カリフラワーの明太マヨ和え 味噌汁	ごはん チキンピカタ スパナポリタン 小松菜の辛子和え スープ	ごはん 豚肉のおろしソース炒め 五目大豆煮 白菜のゆかり和え 味噌汁	ごはん 鶏の胡麻味噌焼き 茄子の煮浸し ちんげん菜のしらす和え 清汁	ごはん 鯖の照り焼き 大根のピリ辛炒り煮 マカロニサラダ 赤だし
		13k4 - 479kcal 食塩 4.2g	13k4 - 532kcal 食塩 3.8g	13k4 - 580kcal 食塩 4g	13k4 - 479kcal 食塩 2.5g	13k4 - 529kcal 食塩 3g	13k4 - 524kcal 食塩 3.8g	13k4 - 585kcal 食塩 2.9g
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	ドームケーキ(こしあん)	パウンド(クッキー&クリーム)	青りんごゼリー
		13k4 - 58kcal 食塩 0g	13k4 - 91kcal 食塩 0.1g	13k4 - 105kcal 食塩 0.1g	13k4 - 88kcal 食塩 0.1g	13k4 - 113kcal 食塩 0.1g	13k4 - 73kcal 食塩 0.1g	13k4 - 91kcal 食塩 0.1g
パン食合計		13k4 - 1594kcal 食塩 9.2g	13k4 - 1603kcal 食塩 9.1g	13k4 - 1783kcal 食塩 10.6g	13k4 - 1582kcal 食塩 8.2g	13k4 - 1552kcal 食塩 7.2g	13k4 - 1510kcal 食塩 11.3g	13k4 - 1827kcal 食塩 9.1g
ご飯食合計		13k4 - 1624kcal 食塩 9.4g	13k4 - 1625kcal 食塩 9.4g	13k4 - 1635kcal 食塩 10.9g	13k4 - 1543kcal 食塩 7.7g	13k4 - 1638kcal 食塩 7.9g	13k4 - 1533kcal 食塩 11.6g	13k4 - 1736kcal 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
		30	31					
朝食	パン食	黒糖パン 野菜とベーコンのソテー フルーツ 飲み物	レーズンパン ウインナーソテー フルーツ 飲み物					
		17kcal 490kcal 食塩 1.9g	17kcal 503kcal 食塩 1.7g					
	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 ウインナーソテー 味噌汁 フルーツ 飲み物					
		17kcal 455kcal 食塩 1.7g	17kcal 505kcal 食塩 2.1g					
昼食		ごはん 鶏肉のさっぱり煮 ピーマンの炒め煮 小松菜のおかか和え 味噌汁	ごはん 鯖の梅煮 きんぴらごぼう チンゲン菜の塩昆布和え 味噌汁					
		17kcal 545kcal 食塩 3.2g	17kcal 578kcal 食塩 3.9g					
夕食		ごはん 白身魚の和風マスタード焼き 南瓜の煮付 ナムル 清汁	ごはん 豚肉のスタミナ炒め さつま芋の甘煮 春雨サラダ スープ					
		17kcal 467kcal 食塩 4g	17kcal 586kcal 食塩 2.5g					
3時		ブッセ(チョコ)	レモンケーキ					
		17kcal 98kcal 食塩 0g	17kcal 54kcal 食塩 0.1g					
パン食合計		17kcal 1600kcal 食塩 9.1g	17kcal 1720kcal 食塩 8.1g					
ご飯食合計		17kcal 1565kcal 食塩 8.9g	17kcal 1723kcal 食塩 8.6g					

⇒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。