

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
朝食	パン食			山型パン ミートボール フルーツ 飲み物	クリームエスカルゴ ベーコンスクランブルエッグ フルーツ 飲み物	食パン オムレツ フルーツ 飲み物	ストロベリーツイスト 青菜のごまドレ和え 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
				I補† - 451kcal 食塩 2.1g	I補† - 430kcal 食塩 1.3g	I補† - 441kcal 食塩 1.8g	I補† - 403kcal 食塩 0.9g	I補† - 411kcal 食塩 1.6g
	ご飯食			カニ風味雑炊 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 出し巻き玉子 味噌汁 フルーツ 飲み物	ごはん 青菜のごまドレ和え 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
				I補† - 362kcal 食塩 2.1g	I補† - 514kcal 食塩 1.4g	I補† - 468kcal 食塩 1.7g	I補† - 474kcal 食塩 1.6g	I補† - 363kcal 食塩 1.6g
昼食				ごはん 鶏肉の山椒焼き じゃが芋そぼろ煮 酢味噌和え 清汁	ひじきご飯 鶏南蛮そば 竹輪の磯辺揚げ 大根の柚子香和え	ごはん 鯖のみりん焼き そぼろ炒め煮 春雨酢 赤だし	ごはん 豚肉の味噌炒め 大根の梅肉和え 清汁 フルーツボンチ	ごはん 白身魚の唐揚げネギソース 炒り豆腐 チンゲン菜のお浸し 味噌汁
				I補† - 503kcal 食塩 2.8g	I補† - 577kcal 食塩 6.4g	I補† - 635kcal 食塩 3g	I補† - 523kcal 食塩 2.8g	I補† - 584kcal 食塩 3.9g
夕食				ごはん 干草焼き 野菜炒め 小松菜のおかか和え 味噌汁	ごはん 肉団子の甘酢あんかけ 白菜の中華煮 玉子豆腐 スープ	ごはん 鶏と野菜の白味噌煮 揚げ茄子浸し 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 もやしの甘酢和え 味噌汁	ごはん 鶏のレモン醤油焼き なめだけ奴 青菜の辛子和え 味噌汁
				I補† - 529kcal 食塩 3.6g	I補† - 553kcal 食塩 3.9g	I補† - 491kcal 食塩 2.9g	I補† - 565kcal 食塩 3.3g	I補† - 462kcal 食塩 3.8g
3時				もみじまんじゅう	どら焼き(こしあん)	チョコババロア	ブッセ(パニウ)	水まんじゅう(柚子)
				I補† - 107kcal 食塩 0.1g	I補† - 113kcal 食塩 0.1g	I補† - 149kcal 食塩 0.2g	I補† - 98kcal 食塩 0.1g	I補† - 58kcal 食塩 0g
パン食合計				I補† - 1612kcal 食塩 8.6g	I補† - 1673kcal 食塩 11.7g	I補† - 1716kcal 食塩 7.9g	I補† - 1589kcal 食塩 7.1g	I補† - 1515kcal 食塩 9.3g
ご飯食合計				I補† - 1501kcal 食塩 8.6g	I補† - 1757kcal 食塩 11.8g	I補† - 1743kcal 食塩 7.8g	I補† - 1660kcal 食塩 7.8g	I補† - 1467kcal 食塩 9.3g

⇒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
		6	7	8	9	10	11	12
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	ショコラツイスト 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
		17kcal 食塩 1.7g	17kcal 食塩 1.5g	17kcal 食塩 1.5g	17kcal 食塩 1.8g	17kcal 食塩 1.8g	17kcal 食塩 2.1g	17kcal 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 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 ひじき煮 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
		17kcal 食塩 1.8g	17kcal 食塩 1.6g	17kcal 食塩 2g	17kcal 食塩 2g	17kcal 食塩 2g	17kcal 食塩 2.4g	17kcal 食塩 2.1g
昼食	ごはん 八宝菜 春雨サラダ スープ 杏仁豆腐	ごはん 揚げ豆腐のそぼろあんかけ きゅうりの酢の物 南瓜煮 味噌汁	ごはん 魚のおろしあんかけ ブロッコリーのツナサラダ 切干大根炒め煮 味噌汁	いりこ菜飯 味噌ラーメン 春巻き 青菜の胡麻和え	木の葉丼 バンバンジーサラダ 金平レンコン 赤だし	ごはん ハンバーグ ポテトサラダ スープ ヨーグルト	ごはん コロッケ 炊き合わせ 酢の物 味噌汁	
	17kcal 食塩 2.8g	17kcal 食塩 3.3g	17kcal 食塩 3.7g	17kcal 食塩 5.1g	17kcal 食塩 3.6g	17kcal 食塩 2.1g	17kcal 食塩 3.2g	
夕食	ごはん 松風焼 じゃが芋の煮物 ほうれん草のおかか和え 清汁	ごはん ゆで豚のごまだれ 厚揚げの照り焼き 白菜の塩昆布和え 味噌汁	ごはん 鶏の柚香焼き 玉子豆腐 おくらの梅肉和え 清汁	ごはん 豚肉とごぼうのしぐれ煮 冬瓜の水晶あんかけ チンゲン菜の酢味噌和え かきたま汁	ごはん 鶏と野菜の煮物 白菜の煮浸し なめこおろし 味噌汁	ごはん カレイの煮付け 炒り豆腐 大根サラダ 味噌汁	ごはん 麻婆茄子 シューマイ ナムル スープ	
	17kcal 食塩 3.2g	17kcal 食塩 3.5g	17kcal 食塩 2.8g	17kcal 食塩 3g	17kcal 食塩 3g	17kcal 食塩 4.1g	17kcal 食塩 3.9g	
3時	デザート(ババロア)	パウンドケーキ(白桃)	ぶどうゼリー	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	
	17kcal 食塩 0g	17kcal 食塩 0g	17kcal 食塩 0.1g	17kcal 食塩 0.2g	17kcal 食塩 0.1g	17kcal 食塩 0g	17kcal 食塩 0g	
パン食合計		17kcal 食塩 7.7g	17kcal 食塩 8.3g	17kcal 食塩 8.1g	17kcal 食塩 10.1g	17kcal 食塩 8.5g	17kcal 食塩 8.3g	17kcal 食塩 8.2g
ご飯食合計		17kcal 食塩 7.8g	17kcal 食塩 8.4g	17kcal 食塩 8.6g	17kcal 食塩 10.3g	17kcal 食塩 8.7g	17kcal 食塩 8.6g	17kcal 食塩 9.2g

⇒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
		13	14	15	16	17	18	19
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	抹茶ツイスト 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
		13食 - 458kcal 食塩 1.3g	13食 - 420kcal 食塩 1.1g	13食 - 492kcal 食塩 1.5g	13食 - 389kcal 食塩 1.8g	13食 - 413kcal 食塩 1g	13食 - 463kcal 食塩 1.6g	13食 - 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 清汁 フルーツ 飲み物
		13食 - 503kcal 食塩 1.8g	13食 - 466kcal 食塩 1.8g	13食 - 363kcal 食塩 1.9g	13食 - 470kcal 食塩 1.6g	13食 - 503kcal 食塩 1.7g	13食 - 460kcal 食塩 1.8g	13食 - 367kcal 食塩 1.7g
昼食	ロールパン マカロニグラタン 大根サラダ オニオンスープ フルーツ(Mix)	～朝ドラふるさとご飯～ 焼き鳥丼 ミモザ仕立て じゃがいもとひじきの煮物 ほうとう風汁 赤ぶどうゼリー	ごはん 白身魚のマヨネーズ焼き スパナポリタン 大根サラダ スープ	ごはん 豚肉の粕漬焼き ひじき煮 春雨酢 味噌汁	ごはん アジのフライ 厚揚げそぼろ炒め 大根の海草サラダ かきたま汁	ごはん 豆腐ハンバーグ じゃが芋の金平 チンゲン菜の和え物 味噌汁	ごはん 揚げ魚のネギソース 大根のピリ辛炒り煮 カリフラワーのごまドレ和え 味噌汁	
	13食 - 574kcal 食塩 4.4g	13食 - 569kcal 食塩 2.4g	13食 - 543kcal 食塩 2.9g	13食 - 611kcal 食塩 2.9g	13食 - 625kcal 食塩 3.2g	13食 - 501kcal 食塩 3.8g	13食 - 518kcal 食塩 3.5g	
夕食	ごはん 豚肉の生姜焼き 冷奴 カブのあんかけ スープ	ごはん 鯖の塩焼き 高野豆腐の含め煮 コーンサラダ 清汁	ごはん 鶏のトマト煮 大豆サラダ 小松菜の辛子和え 味噌汁	ごはん おでん ひじき煮 青菜の酢味噌和え 赤だし	ごはん 筑前煮 ゆかりスパ ブロッコリーのおかか和え 味噌汁	ごはん 魚の菜種焼き なすのうま煮 切干大根のなます 清汁	ごはん 肉団子の甘酢炒め インゲンソテー 青菜のナムル スープ	
	13食 - 480kcal 食塩 3.4g	13食 - 521kcal 食塩 2.4g	13食 - 600kcal 食塩 3.5g	13食 - 574kcal 食塩 5g	13食 - 526kcal 食塩 3.5g	13食 - 571kcal 食塩 2.8g	13食 - 553kcal 食塩 3.7g	
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)	
	13食 - 113kcal 食塩 0.1g	13食 - 54kcal 食塩 0.1g	13食 - 83kcal 食塩 0g	13食 - 89kcal 食塩 0g	13食 - 108kcal 食塩 0.1g	13食 - 58kcal 食塩 0g	13食 - 73kcal 食塩 0.1g	
パン食合計		13食 - 1625kcal 食塩 9.2g	13食 - 1564kcal 食塩 6g	13食 - 1718kcal 食塩 7.9g	13食 - 1663kcal 食塩 9.7g	13食 - 1672kcal 食塩 7.8g	13食 - 1593kcal 食塩 8.2g	13食 - 1630kcal 食塩 9g
ご飯食合計		13食 - 1670kcal 食塩 9.7g	13食 - 1610kcal 食塩 6.7g	13食 - 1589kcal 食塩 8.3g	13食 - 1744kcal 食塩 9.5g	13食 - 1762kcal 食塩 8.5g	13食 - 1590kcal 食塩 8.4g	13食 - 1511kcal 食塩 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
		20	21	22	23	24	25	26
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) 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	ストロベリーツイスト 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
		17kcal - 488kcal 食塩 1.5g	17kcal - 432kcal 食塩 1.2g	17kcal - 450kcal 食塩 2.4g	17kcal - 496kcal 食塩 1.6g	17kcal - 384kcal 食塩 1.7g	17kcal - 431kcal 食塩 1.1g	17kcal - 450kcal 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	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
		17kcal - 432kcal 食塩 1.7g	17kcal - 518kcal 食塩 1.9g	17kcal - 370kcal 食塩 2.1g	17kcal - 500kcal 食塩 1.9g	17kcal - 459kcal 食塩 1.7g	17kcal - 451kcal 食塩 1.6g	17kcal - 354kcal 食塩 1.9g
昼食		ごはん 魚の味噌マヨ焼き 炊き合わせ 秋なすのマリネ かきたま汁	～敬老の日・沖縄フェア～ じゅーしー(沖縄風炊込ご飯) ゴーヤチャンプルー 人参しりしり モズク酢 ソーキそば風	ごはん 焼き鯖のおろしがけ ポテトサラダ 五目旨煮 味噌汁	オムライス キャベツのツナサラダ 具だくさんコンソメスープ フルーツヨーグルト	ごはん たらの唐揚げ 里芋のそぼろ煮 チンゲン菜のおかか和え 味噌汁	生姜ごはん かき揚げそば おろし奴 青菜のお浸し	ごはん 鶏の照り焼き こんにゃくの炒り煮 青菜のごま和え 味噌汁
		17kcal - 577kcal 食塩 2.9g	17kcal - 727kcal 食塩 4.8g	17kcal - 645kcal 食塩 3.1g	17kcal - 612kcal 食塩 3.5g	17kcal - 499kcal 食塩 2.9g	17kcal - 481kcal 食塩 5.2g	17kcal - 468kcal 食塩 3.6g
夕食		ごはん 鶏の照り焼き ちくわ磯辺炒め マカロニサラダ 味噌汁	ごはん 鰯の山椒焼き 南瓜の煮付 春雨サラダ 味噌汁	ごはん 肉豆腐 金平ごぼう レンコンなます 清汁	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 鶏と野菜の煮物 茄子田楽 キャベツのマヨ和え 清汁	ごはん 豚肉の野菜炒め 厚揚げの生姜あんかけ おろし和え 味噌汁	ごはん カレイの菜種焼き 切干大根煮 ブロッコリーのおかか和え 味噌汁
		17kcal - 560kcal 食塩 3.4g	17kcal - 514kcal 食塩 3.2g	17kcal - 601kcal 食塩 3.4g	17kcal - 587kcal 食塩 3.4g	17kcal - 573kcal 食塩 3.6g	17kcal - 542kcal 食塩 2.6g	17kcal - 467kcal 食塩 3.1g
3時		ぜんざい	プリン(黒蜜)～沖縄フェア～	たい焼き	ヨーグルトパバロア	バームクーヘン	抹茶ゼリー	ドームケーキ(カスタード)
		17kcal - 88kcal 食塩 0.1g	17kcal - 73kcal 食塩 0.2g	17kcal - 84kcal 食塩 0.2g	17kcal - 88kcal 食塩 0.1g	17kcal - 188kcal 食塩 0.1g	17kcal - 71kcal 食塩 0g	17kcal - 114kcal 食塩 0.2g
パン食合計		17kcal - 1713kcal 食塩 7.9g	17kcal - 1746kcal 食塩 9.4g	17kcal - 1780kcal 食塩 9.1g	17kcal - 1783kcal 食塩 8.6g	17kcal - 1644kcal 食塩 8.3g	17kcal - 1525kcal 食塩 8.9g	17kcal - 1499kcal 食塩 9.1g
ご飯食合計		17kcal - 1657kcal 食塩 8.1g	17kcal - 1832kcal 食塩 10.1g	17kcal - 1700kcal 食塩 8.8g	17kcal - 1787kcal 食塩 8.9g	17kcal - 1719kcal 食塩 8.3g	17kcal - 1545kcal 食塩 9.4g	17kcal - 1403kcal 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 週間メニュー表

		日	月	火	水	木	金	土
		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	ショコラツイストパン 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			
		178kcal 食塩 1.8g	178kcal 食塩 1.5g	178kcal 食塩 1.6g	178kcal 食塩 1.8g			
	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			
		178kcal 食塩 2g	178kcal 食塩 2g	178kcal 食塩 1.9g	178kcal 食塩 1.8g			
昼食		ごはん 豆腐ハンバーグの野菜あんかけ 玉子豆腐 インゲンのおかか和え スープ	ハヤシライス 野菜サラダ イチゴヨーグルト	ごはん 豚のスタミナ炒め オクラのおろし和え 若竹煮 赤だし	ごはん 鶏のネギ味噌焼き 大根の枝豆あんかけ 小松菜の煮浸し 清汁			
		178kcal 食塩 4.2g	178kcal 食塩 4g	178kcal 食塩 3g	178kcal 食塩 2.8g			
夕食		ごはん 鰯の南蛮漬け ひじき煮 ポテトサラダ 清汁	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 白身魚フライ 南瓜のそぼろ煮 インゲンの胡麻和え かきたま汁	ごはん 豆腐ステーキの海鮮あんかけ 茄子のお浸し 春雨サラダ 味噌汁			
		178kcal 食塩 2.4g	178kcal 食塩 3.1g	178kcal 食塩 2.5g	178kcal 食塩 3.1g			
3時		ももゼリー	ブッセ(チョコ)	チョコバーム	パバロア(ストロベリー)			
		178kcal 食塩 0g	178kcal 食塩 0g	178kcal 食塩 0.1g	178kcal 食塩 0.1g			
パン食合計		178kcal 食塩 8.4g	178kcal 食塩 8.6g	178kcal 食塩 7.2g	178kcal 食塩 7.8g			
ご飯食合計		178kcal 食塩 8.6g	178kcal 食塩 9.1g	178kcal 食塩 7.5g	178kcal 食塩 7.8g			

⇒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。