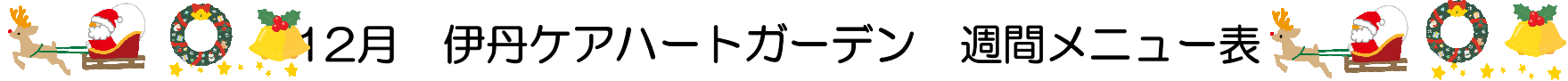


# 12月 伊丹ケアハートガーデン 週間メニュー表

		日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4	5	6
朝食	パン食		黒糖パン ウイナーソーテー フルーツ 飲み物	山型パン ミートボール フルーツ 飲み物	レーズンパン ウイナーソーテー フルーツ 飲み物	食パン オムレツ フルーツ 飲み物	クリームエスカルゴ ホウレン草とツナのごま和え 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
			I3kcal - 505kcal 食塩 1.9g	I3kcal - 414kcal 食塩 1.9g	I3kcal - 518kcal 食塩 1.5g	I3kcal - 413kcal 食塩 1.7g	I3kcal - 409kcal 食塩 1g	I3kcal - 427kcal 食塩 1.7g
	1人飯食	ごはん ウイナーソーテー 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 豆腐の生姜あんかけ 味噌汁 フルーツ 飲み物	ごはん 出し巻き玉子 具だくさん汁 フルーツ 飲み物	ごはん ホウレン草とツナのごま和え 味噌汁 フルーツ 飲み物	ごはん ホウレン草とツナのごま和え 味噌汁 フルーツ 飲み物	鮭雑炊 味噌汁 フルーツ 飲み物
		I3kcal - 505kcal 食塩 1.9g	I3kcal - 372kcal 食塩 2.2g	I3kcal - 452kcal 食塩 1.7g	I3kcal - 459kcal 食塩 1.1g	I3kcal - 496kcal 食塩 1.7g	I3kcal - 430kcal 食塩 2.4g	
昼食		ごはん カレイの生姜煮 小松菜の和え物 南瓜煮 ☆粕汁	丸ロール ミートソーススパゲティ ビーンズサラダ ポタージュスープ みかんゼリー	しめじご飯 鮭の黄身焼き ほうれん草の煮浸し 炊き合わせ 清汁	ごはん キスの天ぷら 炊き合わせ 湯葉和え 赤だし	ごはん ミンチカツ ポテトサラダ スープ ヨーグルト	木の葉丼 フロッコリーのツナサラダ 切干大根炒め煮 味噌汁	
		I3kcal - 485kcal 食塩 2.8g	I3kcal - 608kcal 食塩 3.8g	I3kcal - 476kcal 食塩 3.7g	I3kcal - 573kcal 食塩 4.3g	I3kcal - 690kcal 食塩 2.4g	I3kcal - 599kcal 食塩 3.6g	
夕食		ごはん ゆで豚のごまだれ 厚揚げの照り焼き 白菜のゆかり和え 味噌汁	ごはん 鶏の柚香焼き ふろふき大根 おくらの梅肉和え 清汁	ごはん コロッケ 冬瓜の海老あんかけ チンゲン菜の酢味噌和え 清汁	ごはん 鶏と野菜の煮物 白菜の煮浸し インゲンのごま和え 味噌汁	ごはん 鯖の塩焼き 野菜天の含め煮 ボン酢和え 清汁	ごはん カレイの煮付け ひじき炒り豆腐 大根サラダ 味噌汁	
		I3kcal - 528kcal 食塩 3.3g	I3kcal - 494kcal 食塩 3g	I3kcal - 548kcal 食塩 2.5g	I3kcal - 457kcal 食塩 2.6g	I3kcal - 544kcal 食塩 2.3g	I3kcal - 500kcal 食塩 3.3g	
3時		カステラ	たい焼きクリーム	ピーチゼリー	どらやき(抹茶)	バームクーヘン	プリン	
		I3kcal - 110kcal 食塩 0.1g	I3kcal - 132kcal 食塩 0.1g	I3kcal - 59kcal 食塩 0g	I3kcal - 113kcal 食塩 0.1g	I3kcal - 89kcal 食塩 0.1g	I3kcal - 99kcal 食塩 0.3g	
パン食合計		I3kcal - 1628kcal 食塩 8.1g	I3kcal - 1648kcal 食塩 8.8g	I3kcal - 1601kcal 食塩 7.7g	I3kcal - 1556kcal 食塩 8.7g	I3kcal - 1732kcal 食塩 5.8g	I3kcal - 1625kcal 食塩 8.9g	
ご飯食合計		I3kcal - 1628kcal 食塩 8.1g	I3kcal - 1606kcal 食塩 9.1g	I3kcal - 1535kcal 食塩 7.9g	I3kcal - 1602kcal 食塩 8.1g	I3kcal - 1819kcal 食塩 6.5g	I3kcal - 1628kcal 食塩 9.6g	

⇒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。



		日	月	火	水	木	金	土
		7	8	9	10	11	12	13
朝食	パン食	ロールパン 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 野菜とウインナーのソテー 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	レーズンパン 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
		I3#1# - 533kcal 食塩 1.4g	I3#1# - 445kcal 食塩 1.5g	I3#1# - 446kcal 食塩 1.9g	I3#1# - 505kcal 食塩 2.1g	I3#1# - 446kcal 食塩 1.3g	I3#1# - 409kcal 食塩 1.1g	I3#1# - 438kcal 食塩 1.8g
	1) 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 野菜とウインナーのソテー 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
		I3#1# - 489kcal 食塩 1.5g	I3#1# - 461kcal 食塩 1.8g	I3#1# - 365kcal 食塩 1.7g	I3#1# - 460kcal 食塩 1.7g	I3#1# - 454kcal 食塩 1.5g	I3#1# - 454kcal 食塩 1.4g	I3#1# - 373kcal 食塩 2.1g
昼食	ごはん 豚肉の生姜焼き 長いもの梅オクラ 大根のあんかけ スープ	ゆかりごはん 味噌ラーメン しゅうまい 大根の中華なます ☆フルーツ	ごはん チキン南蛮 厚揚げの生姜煮 菊菜のおかか和え 味噌汁	ごはん タラのフライ 付)ボイル野菜 南瓜煮 海草サラダ	ごはん 回鍋肉風炒め 中華サラダ 揚げ餃子 中華風コーンスープ	ごはん マカロニグラタン ☆生野菜サラダ オニオンスープ フルーチェ	ごはん 魚の揚げ煮 ピーマン生姜炒め 錦糸和え 味噌汁	
	I3#1# - 496kcal 食塩 3.1g	I3#1# - 547kcal 食塩 7g	I3#1# - 557kcal 食塩 3.8g	I3#1# - 511kcal 食塩 3.5g	I3#1# - 653kcal 食塩 3g	I3#1# - 673kcal 食塩 4.4g	I3#1# - 478kcal 食塩 3.4g	
夕食	ごはん 麻婆豆腐 ニラ玉炒め ナムル スープ	ごはん そぼろの干草焼き 金平ごぼう 酢の物 味噌汁	ごはん おでん ビーフンソテー 青菜の酢味噌和え 赤だし	ごはん 鶏のトマト煮 大豆サラダ 小松菜の辛子和え 清汁	ごはん 筑前煮 豆腐のあんかけ ブ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 小松菜菜の湯葉和え ☆きのこ味噌汁	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だし和え 清汁	
	I3#1# - 553kcal 食塩 3.8g	I3#1# - 576kcal 食塩 3.6g	I3#1# - 550kcal 食塩 4.6g	I3#1# - 553kcal 食塩 3.3g	I3#1# - 516kcal 食塩 3.4g	I3#1# - 471kcal 食塩 3.7g	I3#1# - 504kcal 食塩 3.2g	
3時	デザート(ババロア)	しっとりまんじゅう(吹雪)	コーヒーゼリー	レモンケーキ	抹茶	どらやき(カスタード)	カステラ	
	I3#1# - 89kcal 食塩 0.1g	I3#1# - 103kcal 食塩 0g	I3#1# - 83kcal 食塩 0g	I3#1# - 54kcal 食塩 0.1g	I3#1# - 91kcal 食塩 0.1g	I3#1# - 117kcal 食塩 0.2g	I3#1# - 157kcal 食塩 0.1g	
パン食合計		I3#1# - 1671kcal 食塩 8.4g	I3#1# - 1671kcal 食塩 12.1g	I3#1# - 1636kcal 食塩 10.3g	I3#1# - 1623kcal 食塩 9g	I3#1# - 1706kcal 食塩 7.8g	I3#1# - 1670kcal 食塩 9.4g	I3#1# - 1577kcal 食塩 8.5g
ご飯食合計		I3#1# - 1627kcal 食塩 8.5g	I3#1# - 1687kcal 食塩 12.4g	I3#1# - 1555kcal 食塩 10.1g	I3#1# - 1578kcal 食塩 8.6g	I3#1# - 1714kcal 食塩 8g	I3#1# - 1715kcal 食塩 9.7g	I3#1# - 1512kcal 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。



# 12月 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
		14	15	16	17	18	19	20
朝食	パン食	山型パン ウィンナーと野菜のソテー フルーツ 飲み物	食パン ホウレン草のスクランブルエッグ フルーツ 飲み物	黒糖パン 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	クリームエスカルゴ ウィンナーソテー 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
		I3#1 - 457kcal 食塩 1.5g	I3#1 - 513kcal 食塩 1.5g	I3#1 - 490kcal 食塩 1.4g	I3#1 - 491kcal 食塩 1.7g	I3#1 - 544kcal 食塩 1.2g	I3#1 - 528kcal 食塩 2g	I3#1 - 478kcal 食塩 2.1g
朝食	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 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 ウィンナーソテー 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
		I3#1 - 446kcal 食塩 1.8g	I3#1 - 509kcal 食塩 1.7g	I3#1 - 372kcal 食塩 2.1g	I3#1 - 474kcal 食塩 1.5g	I3#1 - 482kcal 食塩 1.3g	I3#1 - 536kcal 食塩 2.2g	I3#1 - 445kcal 食塩 2.4g
昼食		ベーコンピラフ ミートコロケ ブロッコリーサラダ ☆たっぷり野菜のスープ プリン	そぼろごはん きつねうどん 青菜のお浸し フルーツ	ごはん 豚肉の野菜炒め きんぴらごぼう ほうれん草の酢味噌和え かきたま汁	ごはん たららの唐揚げ 里芋の煮っころがし チンゲン菜のおかか和え 味噌汁	ごはん 豚じゃが 青菜のナムル 高野の玉子とし 味噌汁	ごはん 鶏のネギ味噌焼き 大根の枝豆あんかけ 小松菜の辛子和え 清汁	☆キーマカシ <small>冬至</small> ミニクリームコロッケ ☆生野菜サラダ ヨーグルト 福神漬
		I3#1 - 692kcal 食塩 3.5g	I3#1 - 432kcal 食塩 6.6g	I3#1 - 553kcal 食塩 2.8g	I3#1 - 472kcal 食塩 3.2g	I3#1 - 560kcal 食塩 4.2g	I3#1 - 498kcal 食塩 3.1g	I3#1 - 793kcal 食塩 3.9g
夕食		ごはん 鯖の西京味噌焼き ちくわ磯辺炒め マカロニサラダ 清汁	ごはん アジフライ もろみ奴 春雨サラダ 味噌汁	ごはん 鶏のおろし煮 茄子田楽 キャベツのゆかり和え 清汁	ごはん 鶏団子と野菜のあんかけ 玉子豆腐 インゲンのおかか和え 味噌汁	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 豚肉の柳川煮 白菜のボン酢和え ビーフンソテー 味噌汁	麦ごはん 鯖の塩焼き とろろ 厚揚げの生姜あんかけ 味噌汁
		I3#1 - 592kcal 食塩 2.7g	I3#1 - 541kcal 食塩 3.3g	I3#1 - 583kcal 食塩 3.2g	I3#1 - 540kcal 食塩 3.1g	I3#1 - 459kcal 食塩 3.2g	I3#1 - 589kcal 食塩 3.4g	I3#1 - 561kcal 食塩 2.6g
3時		しっとりまんじゅう(黒糖)	プリンフルーツソース	ドームケーキ	ヨーグルトパバロア	バームクーヘン(チョコ)	オレンジゼリー	ドームケーキ(こしあん)
		I3#1 - 106kcal 食塩 0.2g	I3#1 - 63kcal 食塩 0.4g	I3#1 - 114kcal 食塩 0.2g	I3#1 - 88kcal 食塩 0.1g	I3#1 - 89kcal 食塩 0.1g	I3#1 - 91kcal 食塩 0.1g	I3#1 - 114kcal 食塩 0.2g
パン食合計		I3#1 - 1847kcal 食塩 7.9g	I3#1 - 1462kcal 食塩 11.7g	I3#1 - 1610kcal 食塩 8.0g	I3#1 - 1591kcal 食塩 8.1g	I3#1 - 1652kcal 食塩 8.7g	I3#1 - 1706kcal 食塩 8.6g	I3#1 - 1946kcal 食塩 8.8g
ご飯食合計		I3#1 - 1836kcal 食塩 8.2g	I3#1 - 1553kcal 食塩 12.0g	I3#1 - 1619kcal 食塩 8.4g	I3#1 - 1574kcal 食塩 7.9g	I3#1 - 1590kcal 食塩 8.8g	I3#1 - 1714kcal 食塩 8.8g	I3#1 - 1913kcal 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。



# 12月 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
		21	22	23	24	25	26	27
朝食	パン食	黒糖パン 野菜とウインナーのソテー フルーツ 飲み物 I3#* - 476kcal 食塩 1.7g	レーズンパン ウインナーソテー フルーツ 飲み物 I3#* - 553kcal 食塩 1.7g	山型パン ミートボール フルーツ 飲み物 I3#* - 451kcal 食塩 1.9g	食パン ベーコンスクランブルエッグ フルーツ 飲み物 I3#* - 506kcal 食塩 1.6g	クリームエスカルゴ オムレツ フルーツ 飲み物 I3#* - 482kcal 食塩 1.4g	食パン ホウレン草と蒸し鶏のごま和え フルーツ 飲み物 I3#* - 472kcal 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 I3#* - 416kcal 食塩 1.6g
	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 I3#* - 459kcal 食塩 1.8g	ごはん ウインナーソテー 味噌汁 フルーツ 飲み物 I3#* - 505kcal 食塩 1.9g	カニ風味雑炊 味噌汁 フルーツ 飲み物 I3#* - 360kcal 食塩 2.2g	ごはん 鯖の塩焼き 味噌汁 フルーツ 飲み物 I3#* - 547kcal 食塩 1.4g	ごはん 出し巻き玉子 味噌汁 フルーツ 飲み物 I3#* - 454kcal 食塩 1.1g	ごはん ホウレン草と蒸し鶏のごま和え 味噌汁 フルーツ 飲み物 I3#* - 484kcal 食塩 1.7g	きのご雑炊 味噌汁 フルーツ 飲み物 I3#* - 364kcal 食塩 1.6g
昼食	ごはん	八宝菜 春巻き 菊菜のごま和え スープ I3#* - 525kcal 食塩 3.4g	冬至 ごはん 鱈の柚子味噌焼き 南瓜のいとこ煮 五目旨煮 清汁 I3#* - 543kcal 食塩 3.2g	ごはん 麻婆茄子 厚揚げの中華あんかけ 春雨サラダ スープ I3#* - 729kcal 食塩 3.5g	★クリスマスランチ★ ごはん 煮込みハンバーグ&エビフライ スパゲティーサラダ ゴロゴロ野菜のトマトスープ I3#* - 784kcal 食塩 4.6g	ごはん 豚とじゃが芋の炒め物 オクラのおろし和え 筍の煮物 赤だし I3#* - 583kcal 食塩 2.9g	ごはん ミンチカツ&ホタテ風味フライ 切干大根炒め煮 南瓜サラダ スープ I3#* - 636kcal 食塩 3.6g	ごはん 鶏肉のレモン醤油焼き チンゲン菜の酢味噌和え 金平ごぼう かきたま汁 I3#* - 504kcal 食塩 3.1g
	夕食	ごはん アジの南蛮漬け ひじき煮 ポテトサラダ 味噌汁 I3#* - 520kcal 食塩 3.2g	ごはん チキンピカタ チンゲン菜の煮浸し 豆腐サラダ 味噌汁 I3#* - 500kcal 食塩 3.5g	ごはん 白身魚のフライ 大根田楽 ほうれん草の胡麻和え かきたま汁 I3#* - 626kcal 食塩 3g	ごはん 鶏の治部煮 長いもの焼き浸し 青菜のツナ和え 味噌汁 I3#* - 509kcal 食塩 3.3g	ごはん 豆腐ステーキの海鮮あんかけ 茄子のお浸し 春雨酢 味噌汁 I3#* - 668kcal 食塩 3.1g	ごはん 豚肉の味噌炒め 生姜醤油和え ピリ辛こんにゃく 清汁 I3#* - 525kcal 食塩 2.9g	ごはん 白身魚のパン粉焼き ツナじゃが 青菜の錦糸和え 味噌汁 I3#* - 508kcal 食塩 3.8g
3時	ブッセ(バニラ) I3#* - 98kcal 食塩 0.1g	しっとりまんじゅう I3#* - 77kcal 食塩 0g	ババロア I3#* - 89kcal 食塩 0g	ワッフル I3#* - 72kcal 食塩 0g	バターケーキ I3#* - 59kcal 食塩 0.1g	ぶどうゼリー I3#* - 91kcal 食塩 0.1g	どら焼き(こしあん) I3#* - 113kcal 食塩 0.1g	
パン食合計		I3#* - 1619kcal 食塩 8.4g	I3#* - 1673kcal 食塩 8.4g	I3#* - 1895kcal 食塩 8.4g	I3#* - 1871kcal 食塩 9.5g	I3#* - 1792kcal 食塩 7.5g	I3#* - 1724kcal 食塩 8.1g	I3#* - 1541kcal 食塩 8.6g
ご飯食合計		I3#* - 1602kcal 食塩 8.5g	I3#* - 1625kcal 食塩 8.6g	I3#* - 1804kcal 食塩 8.7g	I3#* - 1912kcal 食塩 9.3g	I3#* - 1764kcal 食塩 7.2g	I3#* - 1736kcal 食塩 8.3g	I3#* - 1489kcal 食塩 8.6g

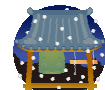
⇒朝食メニュー パン食・ご飯食交互の選択の方の色です。

\*都合により、献立を変更することがございます。



# 12月 伊丹ケアハートガーデン 週間メニュー表

# 週間メニュー表



		日	月	火	水	木	金	土
		28	29	30	31			
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			
		I304 - 489kcal 食塩 1.7g	I304 - 462kcal 食塩 1.4g	I304 - 466kcal 食塩 1.2g	I304 - 483kcal 食塩 1.7g			
	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 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			
		I304 - 451kcal 食塩 1.8g	I304 - 451kcal 食塩 1.5g	I304 - 372kcal 食塩 2.1g	I304 - 426kcal 食塩 1.7g			
昼食	ごはん 鯖の生姜煮 揚げナス田楽 ひじきの酢の物 ☆豚汁	ごはん ハンバーグのトマト煮込み 南瓜のソテー マカロニサラダ 味噌汁	親子丼 がんもの含め煮 菜の花の辛子和え 味噌汁	ごはん 豚肉の生姜炒め ひじき豆 小松菜のお浸し 味噌汁				
	I304 - 652kcal 食塩 3.7g	I304 - 602kcal 食塩 2.7g	I304 - 579kcal 食塩 3.2g	I304 - 523kcal 食塩 3.2g				
夕食	ごはん チキンピカタ れんこん土佐煮 ピーマンの塩昆布和え 味噌汁	ごはん 鯖の照り焼き 大根のそぼろ煮 チンゲン菜のじゃこ和え かきたま汁	ごはん 赤魚の煮付け ごぼう天の煮物 三色和え 味噌汁	炊き込みご飯 年越しそば 白菜の柚香漬け 小付け				
	I304 - 523kcal 食塩 2.9g	I304 - 502kcal 食塩 2.5g	I304 - 472kcal 食塩 4.1g	I304 - 589kcal 食塩 7.5g				
3時	デザート(ババロア)	たい焼き(こしあん)	プリン	いちごゼリー				
	I304 - 90kcal 食塩 0g	I304 - 96kcal 食塩 0.2g	I304 - 99kcal 食塩 0.3g	I304 - 51kcal 食塩 0g				
パン食合計		I304 - 1754kcal 食塩 8.3g	I304 - 1662kcal 食塩 6.8g	I304 - 1616kcal 食塩 8.8g	I304 - 1646kcal 食塩 12.4g			
ご飯食合計		I304 - 1716kcal 食塩 8.4g	I304 - 1651kcal 食塩 6.9g	I304 - 1522kcal 食塩 9.7g	I304 - 1589kcal 食塩 12.4g			



⇒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。