

🌸🌸🌸 1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
朝食	パン食					ごはん お正月盛り合わせ 雑煮風白味噌仕立て	ロールパン ベーコンスクランブルエッグ フルーツ 飲み物 131kcal - 534kcal 食塩 1.5g	ミニツイストパン ポトフ フルーツ(黄桃) 飲み物 131kcal - 415kcal 食塩 1.8g
	ご飯食						ごはん ベーコンスクランブルエッグ 味噌汁 フルーツ 飲み物 131kcal - 518kcal 食塩 1.8g	カニ風味雑炊 味噌汁 フルーツ 飲み物 131kcal - 377kcal 食塩 2.1g
昼食						赤飯 天ぷら ぶりの照り焼き 八幡巻き・柿なます きんとん・お煮しめ 茶碗蒸し・ねりきり 131kcal - 1079kcal 食塩 5.5g	和風カツカレー丼 青菜の辛子和え 味噌汁 フルーツポンチ 131kcal - 637kcal 食塩 5.8g	ごはん カレイの天ぷら (天つゆ) 茄子の柚香和え 南瓜煮 赤だし 131kcal - 631kcal 食塩 4.2g
夕食						ごはん すき焼き風煮 菜の花のおろし和え 味噌汁 漬物 131kcal - 475kcal 食塩 2.9g	ごはん 鶏と野菜の味噌煮 高野の玉子とし カリフラワーサラダ 清汁 131kcal - 505kcal 食塩 3.1g	ごはん ミートボールのトマト煮込み 大豆サラダ スープ ☆フルーツポンチ 131kcal - 616kcal 食塩 2.6g
3時						たい焼き 131kcal - 132kcal 食塩 0.1g	カステラ 131kcal - 125kcal 食塩 0.1g	デザート(杏仁豆腐) 131kcal - 62kcal 食塩 0g
パン食合計						131kcal - 2148kcal 食塩 9.9g	131kcal - 1801kcal 食塩 10.5g	131kcal - 1724kcal 食塩 8.6g
ご飯食合計						131kcal - 2050kcal 食塩 10.3g	131kcal - 1785kcal 食塩 10.8g	131kcal - 1686kcal 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。



1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
		4	5	6	7	8	9	10
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 鶏と野菜の洋風煮 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	食パン 野菜とえびのコンソメ煮 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
		138kcal - 471kcal 食塩 1.3g	138kcal - 440kcal 食塩 1.4g	138kcal - 471kcal 食塩 1.2g	138kcal - 415kcal 食塩 0.9g	138kcal - 396kcal 食塩 1.8g	138kcal - 464kcal 食塩 1.6g	138kcal - 518kcal 食塩 1.5g
	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 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	ごはん さばの塩焼き 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
		138kcal - 499kcal 食塩 1.8g	138kcal - 465kcal 食塩 1.6g	138kcal - 364kcal 食塩 1.9g	138kcal - 485kcal 食塩 1g	138kcal - 464kcal 食塩 1.8g	138kcal - 529kcal 食塩 1.6g	138kcal - 379kcal 食塩 1.8g
	昼食	ごはん 蒸し魚の香味だれ そぼろあんかけ 大根の海草サラダ 味噌汁	ごはん 鶏肉の山椒焼き 付)甘辛炒め 炒り豆腐 春雨酢 味噌汁	ごはん ☆おでん ブロッコリーのツナサラダ レンコン金平 味噌汁	七草がゆ 鰯の幽庵焼き 白菜の煮浸し なめこおろし 味噌汁	☆オムライス〜ビ〜フ〜チャーシュー〜 ビーフシチューソース ブロッコリーサラダ 白身フライ スープ	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 たらものムニエル ゆかりスパ 菜の花の菜種和え 味噌汁
138kcal - 453kcal 食塩 3.1g		138kcal - 572kcal 食塩 3.6g	138kcal - 546kcal 食塩 5.1g	138kcal - 495kcal 食塩 3.6g	138kcal - 758kcal 食塩 7.4g	138kcal - 488kcal 食塩 3.1g	138kcal - 524kcal 食塩 2.9g	
夕食	ごはん 豚じゃが ひじき煮 ブロッコリーのおかか和え 味噌汁	ごはん あじフライ いんげん香り炒め カリフラワーのごまドレ和え 清汁	ごはん 豚肉の味噌炒め おろし奴 チンゲン菜の煮浸し 清汁	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	ごはん ぶりの照り焼き 高野の玉子とし ポテトサラダ 清汁	ごはん 麻婆豆腐 肉団子 ナムル スープ	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	
	138kcal - 540kcal 食塩 3.6g	138kcal - 609kcal 食塩 2.8g	138kcal - 506kcal 食塩 2.7g	138kcal - 598kcal 食塩 4g	138kcal - 555kcal 食塩 2.4g	138kcal - 538kcal 食塩 4.1g	138kcal - 515kcal 食塩 3.1g	
3時	どらやき(こしあん)	バターケーキ	抹茶ババロア	コーヒーゼリー	しっとりまんじゅう(吹雪)	ぶどうゼリー	レモンケーキ	
	138kcal - 88kcal 食塩 0.1g	138kcal - 30kcal 食塩 0g	138kcal - 89kcal 食塩 0g	138kcal - 83kcal 食塩 0g	138kcal - 116kcal 食塩 0g	138kcal - 91kcal 食塩 0.1g	138kcal - 54kcal 食塩 0.1g	
パン食合計		138kcal - 1648kcal 食塩 7.7g	138kcal - 1672kcal 食塩 7.7g	138kcal - 1501kcal 食塩 8.2g	138kcal - 1668kcal 食塩 10.9g	138kcal - 1810kcal 食塩 10g	138kcal - 1514kcal 食塩 7.5g	138kcal - 1674kcal 食塩 11.2g
ご飯食合計		138kcal - 1580kcal 食塩 8.6g	138kcal - 1676kcal 食塩 8g	138kcal - 1505kcal 食塩 9.7g	138kcal - 1661kcal 食塩 8.6g	138kcal - 1893kcal 食塩 11.6g	138kcal - 1646kcal 食塩 8.9g	138kcal - 1472kcal 食塩 7.9g

⇒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。



1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
		11	12	13	14	15	16	17
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 ホウレン草のスクランブルエッグ フルーツ(パイン) 飲み物	クリームエスカルゴ 鶏と野菜の洋風煮 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	食パン 野菜とえびのコンソメ煮 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 ポトフ フルーツ 飲み物
		13kcal - 474kcal 食塩 1.5g	13kcal - 427kcal 食塩 0.9g	13kcal - 399kcal 食塩 0.9g	13kcal - 487kcal 食塩 1.2g	13kcal - 391kcal 食塩 1.8g	13kcal - 461kcal 食塩 1.6g	13kcal - 484kcal 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 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	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 豆腐の含め煮 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
		13kcal - 437kcal 食塩 1.8g	13kcal - 513kcal 食塩 1.6g	13kcal - 388kcal 食塩 2.1g	13kcal - 497kcal 食塩 1.6g	13kcal - 467kcal 食塩 1.8g	13kcal - 451kcal 食塩 1.4g	13kcal - 355kcal 食塩 1.9g
		中華おこわ ☆柚子塩ラーメン シューマイ 胡麻酢和え	ごはん チキンソテー・玉葱ソース ジャーマンポテト マカロニサラダ スープ	木の葉丼 なめたけ奴 金平ごぼう 赤だし	ごはん 八宝菜 炒り玉中華あん 春雨酢 スープ	■小正月■ 赤飯 鶏の胡麻味噌焼き 出し巻き玉子 梅肉和え	ごはん 鰯の粕漬け焼き 厚揚げのピリ辛炒り煮 ちんげん菜のしらす和え かきたま汁	ごはん 豆腐ハバーク おろしソースかけ じゃが芋の金平 ほうれん草の錦糸和え 味噌汁
		13kcal - 547kcal 食塩 5.6g	13kcal - 595kcal 食塩 3.9g	13kcal - 608kcal 食塩 4.4g	13kcal - 524kcal 食塩 3.4g	13kcal - 567kcal 食塩 4g	13kcal - 586kcal 食塩 2.1g	13kcal - 568kcal 食塩 3.1g
夕食		ごはん 白身魚の茸あんかけ 大根サラダ 玉子豆腐 味噌汁	ごはん 豚肉のポン酢炒め 厚揚げの香味ソース 白菜の海苔和え 味噌汁	ごはん 松風焼 じゃが芋の煮物 ほうれん草のお浸し 清汁	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 高野豆腐の含め煮 海草サラダ ☆粕汁	ごはん 鶏と野菜の煮物 白菜の煮浸し ドレッシング和え 味噌汁	ごはん スペイン風オムレツ 冬瓜の枝豆あんかけ マカロニサラダ スープ
		13kcal - 450kcal 食塩 3.2g	13kcal - 531kcal 食塩 2.7g	13kcal - 607kcal 食塩 3.1g	13kcal - 563kcal 食塩 2.9g	13kcal - 507kcal 食塩 3.3g	13kcal - 488kcal 食塩 2.6g	13kcal - 646kcal 食塩 4g
3時		ぜんざい	デザート(ババロア)	ブッセ(チョコ)	ドームケーキ	おはぎ	抹茶ゼリー	しっとりまんじゅう(黒糖)
		13kcal - 88kcal 食塩 0.1g	13kcal - 89kcal 食塩 0g	13kcal - 98kcal 食塩 0g	13kcal - 114kcal 食塩 0.2g	13kcal - 101kcal 食塩 0g	13kcal - 71kcal 食塩 0g	13kcal - 106kcal 食塩 0.2g
パン食合計		13kcal - 1601kcal 食塩 10.1g	13kcal - 1763kcal 食塩 7.7g	13kcal - 1562kcal 食塩 8.3g	13kcal - 1656kcal 食塩 9.8g	13kcal - 1640kcal 食塩 9.5g	13kcal - 1626kcal 食塩 7.4g	13kcal - 1616kcal 食塩 7.2g
ご飯食合計		13kcal - 1522kcal 食塩 10.7g	13kcal - 1728kcal 食塩 8.2g	13kcal - 1701kcal 食塩 9.6g	13kcal - 1698kcal 食塩 8.1g	13kcal - 1642kcal 食塩 9.1g	13kcal - 1596kcal 食塩 6.1g	13kcal - 1675kcal 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。



1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
		18	19	20	21	22	23	24
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	レーズンパン 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	ロールパン 南瓜のソテー 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
		138kcal 食塩 1.8g	138kcal 食塩 1.2g	138kcal 食塩 1.9g	138kcal 食塩 1.6g	138kcal 食塩 1.3g	138kcal 食塩 1.5g	138kcal 食塩 1.6g
	い飯食	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	あおさ雑炊 味噌汁 フルーツ 飲み物
		138kcal 食塩 2g	138kcal 食塩 1.7g	138kcal 食塩 1.9g	138kcal 食塩 1.8g	138kcal 食塩 1.5g	138kcal 食塩 1.4g	138kcal 食塩 2g
	昼食	ゆかりごはん ☆焼きそば 生姜和え 味噌汁 フルーチェ	ごはん タンドリーチキン 大豆サラダ 小松菜の辛子和え 清汁	ビビンバ シューマイ ブロッコリーのおかか和え 味噌汁	ごはん チキン南蛮 厚揚げの生姜煮 ほうれん草の胡麻和え 味噌汁	ごはん タラのピカタ ビーフンソテー 小松菜のおかか和え かきたま汁	ごはん カツとじ ごぼうのしぐれ煮 大根の梅肉和え 味噌汁	ちらし寿司 湯葉和え 茶碗蒸し 赤だし
138kcal 食塩 4.4g		138kcal 食塩 3g	138kcal 食塩 3.1g	138kcal 食塩 3.2g	138kcal 食塩 2.8g	138kcal 食塩 3.6g	138kcal 食塩 5.4g	
夕食	ごはん 鯖の塩焼き ひじき炒り豆腐 大根サラダ 清汁	☆天津飯甘酢あんかけ 三色ナムル 野菜スープ ももゼリー	ごはん 白身のフライ 南瓜煮 野菜のマリネ 味噌汁	ごはん 肉じゃが 豆腐の玉子あんかけ 春雨サラダ 味噌汁	ごはん 鶏の照り焼き 炊き合わせ チンゲン菜の酢味噌和え 清汁	ごはん 鯖の味噌煮 ひじき煮 磯辺和え 清汁	ごはん 豚肉の生姜焼き 大根のピリ辛炒り煮 もずく酢 スープ	
	138kcal 食塩 2.4g	138kcal 食塩 2.7g	138kcal 食塩 3g	138kcal 食塩 3.7g	138kcal 食塩 3.1g	138kcal 食塩 2.9g	138kcal 食塩 2.8g	
3時	どらやき	ももゼリー	デザート(ババロア)	もみじまんじゅう	ワッフル	いちごゼリー	人形焼き	
	138kcal 食塩 0.1g	138kcal 食塩 0g	138kcal 食塩 0.1g	138kcal 食塩 0.1g	138kcal 食塩 0.1g	138kcal 食塩 0g	138kcal 食塩 0.1g	
パン食合計		138kcal 食塩 8.7g	138kcal 食塩 6.9g	138kcal 食塩 8.1g	138kcal 食塩 8.6g	138kcal 食塩 7.3g	138kcal 食塩 8g	138kcal 食塩 9.9g
ご飯食合計		138kcal 食塩 8.9g	138kcal 食塩 7.4g	138kcal 食塩 8.1g	138kcal 食塩 8.8g	138kcal 食塩 7.5g	138kcal 食塩 7.9g	138kcal 食塩 10.3g

⇒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。



1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
		25	26	27	28	29	30	31
朝食	パン食	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 鶏と野菜の洋風煮 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 キャベツと玉子のソテー フルーツ 飲み物	黒糖食パン ポトフ フルーツ 飲み物
		1784kcal - 466kcal 食塩 1.6g	1784kcal - 434kcal 食塩 1.4g	1784kcal - 453kcal 食塩 1.4g	1784kcal - 384kcal 食塩 1.4g	1784kcal - 453kcal 食塩 1.4g	1784kcal - 513kcal 食塩 1.7g	1784kcal - 463kcal 食塩 2.3g
	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 鯖の塩焼き 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 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	玉子雑炊 味噌汁 フルーツ 飲み物
		1784kcal - 519kcal 食塩 1.9g	1784kcal - 546kcal 食塩 1.4g	1784kcal - 361kcal 食塩 1.7g	1784kcal - 480kcal 食塩 1.4g	1784kcal - 518kcal 食塩 5.1g	1784kcal - 534kcal 食塩 2g	1784kcal - 402kcal 食塩 1.9g
昼食	ごはん 魚のパン粉焼き そぼろあんかけ ゆかり和え 清汁	わかめごはん 肉そば 竹輪の磯辺揚げ 青菜の酢味噌和え	ごはん 鰹の南蛮漬け 南瓜のいとこ煮 春雨サラダ 味噌汁	ごはん 牛肉の柳川煮 白菜のボン酢和え ビーフンソテー 味噌汁	ごはん 豚肉の焼き肉炒め キャベツのさっと煮 マカロニサラダ スープ	ごはん チキンカツ 炒り豆腐 菜の花のお浸し 味噌汁	キーマカレー ブロッコリーサラダ コロッケ	
	1784kcal - 487kcal 食塩 2.5g	1784kcal - 522kcal 食塩 6.3g	1784kcal - 604kcal 食塩 2.7g	1784kcal - 580kcal 食塩 3.4g	1784kcal - 565kcal 食塩 3.4g	1784kcal - 581kcal 食塩 3.3g	1784kcal - 797kcal 食塩 3.7g	
夕食	ごはん チキンソテーおろしソース じゃこピーマン 大根サラダ 味噌汁	ごはん 鶏団子と白菜の煮物 玉子豆腐 小松菜のおかか和え 味噌汁	ごはん 豚肉の味噌炒め 金平レンコン ほうれん草の和え物 かきたま汁	ごはん たらこの竜田揚げ ポテトサラダ チンゲン菜の煮浸し 味噌汁	麻婆丼 冬瓜の湯葉あんかけ インゲンのごま和え かきたま汁	ごはん カレーの香味ソース 里芋のそぼろ煮 大根の梅肉和え 味噌汁	ごはん 鶏の柚照り焼き 南瓜煮 なめたけ奴 味噌汁	
	1784kcal - 542kcal 食塩 4.2g	1784kcal - 536kcal 食塩 3.4g	1784kcal - 568kcal 食塩 3.1g	1784kcal - 494kcal 食塩 3.4g	1784kcal - 541kcal 食塩 3.5g	1784kcal - 454kcal 食塩 3.3g	1784kcal - 484kcal	
3時	カステラ	ドームケーキ(こしあん)	プリンフルーツソース	コーヒゼリー	ブッセ(バニラ)	オレンジゼリー	抹茶まんじゅう	
	1784kcal - 110kcal 食塩 0.1g	1784kcal - 150kcal 食塩 0.1g	1784kcal - 63kcal 食塩 0.4g	1784kcal - 83kcal 食塩 0g	1784kcal - 98kcal 食塩 0.1g	1784kcal - 57kcal 食塩 0g	1784kcal - 81kcal 食塩 0g	
パン食合計		1784kcal - 1605kcal 食塩 8.4g	1784kcal - 1642kcal 食塩 11.2g	1784kcal - 1688kcal 食塩 7.6g	1784kcal - 1541kcal 食塩 8.2g	1784kcal - 1657kcal 食塩 8.4g	1784kcal - 1605kcal 食塩 8.3g	1784kcal - 1825kcal 食塩 9.6g
ご飯食合計		1784kcal - 1658kcal 食塩 8.7g	1784kcal - 1754kcal 食塩 11.2g	1784kcal - 1596kcal 食塩 7.9g	1784kcal - 1637kcal 食塩 8.2g	1784kcal - 1722kcal 食塩 12.1g	1784kcal - 1626kcal 食塩 8.6g	1784kcal - 1764kcal 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。