



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	ミニツイストパン ポトフ フルーツ(黄桃) 飲み物
						I摺耗 - 534kcal 食塩 1.5g	I摺耗 - 415kcal 食塩 1.8g
朝食 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	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	カニ風味雑炊 味噌汁 フルーツ 飲み物
					I摺耗 - 364kcal 食塩 1.8g	I摺耗 - 518kcal 食塩 1.8g	I摺耗 - 377kcal 食塩 2.1g
昼食					赤飯 天ぷら ぶりの照り焼き ハ幡巻き・柿なます きんこん・お煮しめ 茶碗蒸し・ねりきり	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	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
					I摺耗 - 1079kcal 食塩 5.5g	I摺耗 - 637kcal 食塩 5.8g	I摺耗 - 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	ごはん 鶏と野菜の味噌煮 高野の玉子とじ カリフラワーサラダ 清汁	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
					I摺耗 - 475kcal 食塩 2.9g	I摺耗 - 505kcal 食塩 3.1g	I摺耗 - 616kcal 食塩 2.6g
3時					たい焼き	カステラ	デザート(杏仁豆腐)
					I摺耗 - 132kcal 食塩 0.1g	I摺耗 - 125kcal 食塩 0.1g	I摺耗 - 62kcal 食塩 0g
パン食合計					I摺耗 - 2148kcal 食塩 9.9g	I摺耗 - 1801kcal 食塩 10.5g	I摺耗 - 1724kcal 食塩 8.6g
ご飯食合計					I摺耗 - 2050kcal 食塩 10.3g	I摺耗 - 1785kcal 食塩 10.8g	I摺耗 - 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 ワインナーソーター 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 ワインナーソーター フルーツ 飲み物
	I摺耗 - 471kcal 食塩 1.3g	I摺耗 - 440kcal 食塩 1.4g	I摺耗 - 471kcal 食塩 1.2g	I摺耗 - 415kcal 食塩 0.9g	I摺耗 - 396kcal 食塩 1.8g	I摺耗 - 464kcal 食塩 1.6g	I摺耗 - 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 ワインナーソーター 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
	I摺耗 - 499kcal 食塩 1.8g	I摺耗 - 465kcal 食塩 1.6g	I摺耗 - 364kcal 食塩 1.9g	I摺耗 - 485kcal 食塩 1g	I摺耗 - 464kcal 食塩 1.8g	I摺耗 - 529kcal 食塩 1.6g	I摺耗 - 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~ビーフチャーハン~ 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 たらのムニエル ゆかりスパ 菜の花の菜種和え 味噌汁
	I摺耗 - 453kcal 食塩 3.1g	I摺耗 - 572kcal 食塩 3.6g	I摺耗 - 546kcal 食塩 5.1g	I摺耗 - 495kcal 食塩 3.6g	I摺耗 - 758kcal 食塩 7.4g	I摺耗 - 488kcal 食塩 3.1g	I摺耗 - 524kcal 食塩 2.9g
	夕食 ごはん 豚じゃが ひじき煮 プ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 高野の玉子とじ 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
	I摺耗 - 540kcal 食塩 3.6g	I摺耗 - 609kcal 食塩 2.8g	I摺耗 - 506kcal 食塩 2.7g	I摺耗 - 598kcal 食塩 4g	I摺耗 - 555kcal 食塩 2.4g	I摺耗 - 538kcal 食塩 4.1g	I摺耗 - 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
パン食合計	I摺耗 - 1648kcal 食塩 7.7g	I摺耗 - 1672kcal 食塩 7.7g	I摺耗 - 1501kcal 食塩 8.2g	I摺耗 - 1668kcal 食塩 10.9g	I摺耗 - 1810kcal 食塩 10g	I摺耗 - 1514kcal 食塩 7.5g	I摺耗 - 1674kcal 食塩 11.2g
ご飯食合計	I摺耗 - 1580kcal 食塩 8.6g	I摺耗 - 1676kcal 食塩 8g	I摺耗 - 1505kcal 食塩 9.7g	I摺耗 - 1661kcal 食塩 8.6g	I摺耗 - 1893kcal 食塩 11.6g	I摺耗 - 1646kcal 食塩 8.9g	I摺耗 - 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 ワ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 ワインナーソテー 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
	I摺耗 - 474kcal 食塩 1.5g	I摺耗 - 427kcal 食塩 0.9g	I摺耗 - 399kcal 食塩 0.9g	I摺耗 - 487kcal 食塩 1.2g	I摺耗 - 391kcal 食塩 1.8g	I摺耗 - 461kcal 食塩 1.6g	I摺耗 - 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	力ニ風味雑炊 味噌汁 フルーツ 飲み物	ごはん ワインナーソテー 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	きのこ雑炊 味噌汁 フルーツ 飲み物
	I摺耗 - 437kcal 食塩 1.8g	I摺耗 - 513kcal 食塩 1.6g	I摺耗 - 388kcal 食塩 2.1g	I摺耗 - 497kcal 食塩 1.6g	I摺耗 - 467kcal 食塩 1.8g	I摺耗 - 451kcal 食塩 1.4g	I摺耗 - 355kcal 食塩 1.9g
	中華おこわ ☆柚子塩ラーメン シユーマイ 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 鶏の粕漬け焼き 厚揚げのピリ辛炒り煮 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 豆腐パバーグ 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
夕食	I摺耗 - 547kcal 食塩 5.6g	I摺耗 - 595kcal 食塩 3.9g	I摺耗 - 608kcal 食塩 4.4g	I摺耗 - 524kcal 食塩 3.4g	I摺耗 - 567kcal 食塩 4g	I摺耗 - 586kcal 食塩 2.1g	I摺耗 - 568kcal 食塩 3.1g
	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 鰯の味噌煮 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
	I摺耗 - 450kcal 食塩 3.2g	I摺耗 - 531kcal 食塩 2.7g	I摺耗 - 607kcal 食塩 3.1g	I摺耗 - 563kcal 食塩 2.9g	I摺耗 - 507kcal 食塩 3.3g	I摺耗 - 488kcal 食塩 2.6g	I摺耗 - 646kcal 食塩 4g
	3時	ぜんざい I摺耗 - 88kcal 食塩 0.1g	デザート(ババロア) I摺耗 - 89kcal 食塩 0g	ブッセ(チョコ) I摺耗 - 98kcal 食塩 0g	ドームケーキ I摺耗 - 114kcal 食塩 0.2g	おはぎ I摺耗 - 101kcal 食塩 0g	抹茶ゼリー I摺耗 - 71kcal 食塩 0g
	パン食合計	I摺耗 - 1601kcal 食塩 10.1g	I摺耗 - 1763kcal 食塩 7.7g	I摺耗 - 1562kcal 食塩 8.3g	I摺耗 - 1656kcal 食塩 9.8g	I摺耗 - 1640kcal 食塩 9.5g	I摺耗 - 1626kcal 食塩 7.4g
ご飯食合計	I摺耗 - 1522kcal 食塩 10.7g	I摺耗 - 1728kcal 食塩 8.2g	I摺耗 - 1701kcal 食塩 9.6g	I摺耗 - 1698kcal 食塩 8.1g	I摺耗 - 1642kcal 食塩 9.1g	I摺耗 - 1596kcal 食塩 6.1g	I摺耗 - 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 野菜とワインナーのソテー 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 ワインナーソテー 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
	I摺耗 - 458kcal 食塩 1.8g	I摺耗 - 406kcal 食塩 1.2g	I摺耗 - 471kcal 食塩 1.9g	I摺耗 - 484kcal 食塩 1.6g	I摺耗 - 420kcal 食塩 1.3g	I摺耗 - 490kcal 食塩 1.5g	I摺耗 - 389kcal 食塩 1.6g
	ご飯食 ごはん 野菜とワインナーのソテー 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
	I摺耗 - 499kcal 食塩 2g	I摺耗 - 460kcal 食塩 1.7g	I摺耗 - 383kcal 食塩 1.9g	I摺耗 - 453kcal 食塩 1.8g	I摺耗 - 451kcal 食塩 1.5g	I摺耗 - 454kcal 食塩 1.4g	I摺耗 - 369kcal 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
夕食	I摺耗 - 606kcal 食塩 4.4g	I摺耗 - 475kcal 食塩 3g	I摺耗 - 657kcal 食塩 3.1g	I摺耗 - 693kcal 食塩 3.2g	I摺耗 - 482kcal 食塩 2.8g	I摺耗 - 565kcal 食塩 3.6g	I摺耗 - 544kcal 食塩 5.4g
	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
	I摺耗 - 611kcal 食塩 2.4g	I摺耗 - 552kcal 食塩 2.7g	I摺耗 - 575kcal 食塩 3g	I摺耗 - 590kcal 食塩 3.7g	I摺耗 - 532kcal 食塩 3.1g	I摺耗 - 478kcal 食塩 2.9g	I摺耗 - 501kcal 食塩 2.8g
	3時 どらやき	ももゼリー	デザート(パパロア)	もみじまんじゅう	ワッフル	いちごゼリー	人形焼き
	I摺耗 - 113kcal 食塩 0.1g	I摺耗 - 83kcal 食塩 0g	I摺耗 - 88kcal 食塩 0.1g	I摺耗 - 107kcal 食塩 0.1g	I摺耗 - 60kcal 食塩 0.1g	I摺耗 - 83kcal 食塩 0g	I摺耗 - 108kcal 食塩 0.1g
パン食合計	I摺耗 - 1788kcal 食塩 8.7g	I摺耗 - 1516kcal 食塩 6.9g	I摺耗 - 1791kcal 食塩 8.1g	I摺耗 - 1874kcal 食塩 8.6g	I摺耗 - 1494kcal 食塩 7.3g	I摺耗 - 1616kcal 食塩 8g	I摺耗 - 1542kcal 食塩 9.9g
ご飯食合計	I摺耗 - 1829kcal 食塩 8.9g	I摺耗 - 1570kcal 食塩 7.4g	I摺耗 - 1703kcal 食塩 8.1g	I摺耗 - 1843kcal 食塩 8.8g	I摺耗 - 1525kcal 食塩 7.5g	I摺耗 - 1580kcal 食塩 7.9g	I摺耗 - 1522kcal 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 ワインナーネー 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	
		I摺耗 - 466kcal 食塩 1.6g	I摺耗 - 434kcal 食塩 1.4g	I摺耗 - 453kcal 食塩 1.4g	I摺耗 - 384kcal 食塩 1.4g	I摺耗 - 453kcal 食塩 1.4g	I摺耗 - 513kcal 食塩 1.7g	
		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 ワインナーネー フルーツ 飲み物	玉子雑炊 味噌汁 フルーツ 飲み物	
		I摺耗 - 519kcal 食塩 1.9g	I摺耗 - 546kcal 食塩 1.4g	I摺耗 - 361kcal 食塩 1.7g	I摺耗 - 480kcal 食塩 1.4g	I摺耗 - 518kcal 食塩 5.1g	I摺耗 - 534kcal 食塩 2g	
	ご飯食	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 味噌汁	ごはん 鰯の南蛮漬け 南瓜のいとこ煮 春雨サラダ 味噌汁	ごはん 牛肉の柳川煮 白菜のポン酢和え 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	
		I摺耗 - 487kcal 食塩 2.5g	I摺耗 - 522kcal 食塩 6.3g	I摺耗 - 604kcal 食塩 2.7g	I摺耗 - 580kcal 食塩 3.4g	I摺耗 - 565kcal 食塩 3.4g	I摺耗 - 581kcal 食塩 3.3g	
		I摺耗 - 542kcal 食塩 4.2g	I摺耗 - 536kcal 食塩 3.4g	I摺耗 - 568kcal 食塩 3.1g	I摺耗 - 494kcal 食塩 3.4g	I摺耗 - 541kcal 食塩 3.5g	I摺耗 - 454kcal 食塩 3.3g	
		I摺耗 - 110kcal 食塩 0.1g	I摺耗 - 150kcal 食塩 0.1g	I摺耗 - 63kcal 食塩 0.4g	I摺耗 - 83kcal 食塩 0g	I摺耗 - 98kcal 食塩 0.1g	I摺耗 - 57kcal 食塩 0g	
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				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			
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			
	I摺耗 - 542kcal 食塩 4.2g				I摺耗 - 536kcal 食塩 3.4g			
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		コーヒーゼリー	
	I摺耗 - 110kcal 食塩 0.1g		I摺耗 - 150kcal 食塩 0.1g		I摺耗 - 63kcal 食塩 0.4g		I摺耗 - 83kcal 食塩 0g	
パン食合計	I摺耗 - 1605kcal 食塩 8.4g		I摺耗 - 1642kcal 食塩 11.2g		I摺耗 - 1688kcal 食塩 7.6g		I摺耗 - 1541kcal 食塩 8.2g	
ご飯食合計	I摺耗 - 1658kcal 食塩 8.7g		I摺耗 - 1754kcal 食塩 11.2g		I摺耗 - 1596kcal 食塩 7.9g		I摺耗 - 1637kcal 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。