



## 湘南鎌倉人工関節センター

# 4月献立表

### 常食Aメニュー



※都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

	1 (月)				2 (火)				3 (水)				4 (木)				5 (金)				6 (土)				7 (日)				
朝	<ul style="list-style-type: none"> <li>● オムレツ</li> <li>● 根菜マリネ</li> <li>● コンソメスープ</li> <li>● 牛乳</li> <li>● バターロール</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>● 豆腐ハンバーグ</li> <li>● マカロニサラダ</li> <li>● コンソメスープ</li> <li>● 牛乳</li> <li>● ロールパン (ごま)</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>● 野菜と肉団子の煮物</li> <li>● 納豆</li> <li>● わさびふりかけ</li> <li>● ヨーグルト</li> <li>● 味噌汁</li> <li>● 米飯</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>● 目玉焼き</li> <li>● ポテトサラダ</li> <li>● コンソメスープ</li> <li>● 牛乳</li> <li>● バターロール</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>● ミネストローネ</li> <li>● 根菜マリネ</li> <li>● フルーツ缶 (みかん)</li> <li>● 牛乳</li> <li>● 食パン</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>● 厚焼き玉子</li> <li>● きんぴらごぼう</li> <li>● わさびふりかけ</li> <li>● ヨーグルト</li> <li>● 味噌汁</li> <li>● 米飯</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>● スクランプルエッグ</li> <li>● マカロニサラダ</li> <li>● コンソメスープ</li> <li>● 牛乳</li> <li>● バターロール</li> </ul>				
	昼	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ~春の献立~さわらの西京焼き</li> <li>● 菜の花の梅和え</li> <li>● 五目卵の花</li> <li>● すまし汁</li> <li>● 五目釜飯</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>● 豚肉の焼肉風</li> <li>● キャベツの香味ゆず和え</li> <li>● ひじき煮</li> <li>● 味噌汁</li> <li>● 米飯</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>● 鮭の胡麻風味焼き</li> <li>● 湯豆腐</li> <li>● ブロッコリーのサラダ</li> <li>● 味噌汁</li> <li>● 米飯</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>● 焼きそば</li> <li>● ほうれん草のごま和え</li> <li>● 切干大根煮</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>● 鶏肉のさっぱり煮</li> <li>● ブロッコリーの和風ナムル</li> <li>● 浅漬け</li> <li>● すまし汁</li> <li>● 米飯</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>● ポークソテー和風ソース</li> <li>● 含め煮</li> <li>● オクラとツナの和え物</li> <li>● 味噌汁</li> <li>● 米飯</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>● ハンバーグのデミグラスソース</li> <li>● 五目卵の花</li> <li>● 茄子の煮浸し</li> <li>● 味噌汁</li> <li>● 米飯</li> </ul>			
		夕	<ul style="list-style-type: none"> <li>● チキンソテー和風ソース</li> <li>● きんぴらごぼう</li> <li>● ブロッコリーのピーナッツ和え</li> <li>● 味噌汁</li> <li>● 米飯</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>● 海老カツ</li> <li>● ほうれん草のおひたし</li> <li>● もやしとツナの中華和え</li> <li>● 味噌汁</li> <li>● 米飯</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>● 鶏大根</li> <li>● オクラの梅和え</li> <li>● 煮豆</li> <li>● すまし汁</li> <li>● 米飯</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>● 肉団子の甘酢あん</li> <li>● 小松菜の中華和え</li> <li>● 漬物 (しば漬)</li> <li>● 中華スープ</li> <li>● 米飯</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>● 赤魚の煮付け</li> <li>● かぼちゃの煮物</li> <li>● 菜の花のポン酢和え</li> <li>● 味噌汁</li> <li>● 米飯</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>● ぶりの照り焼き</li> <li>● スナップエンドウのベーコン炒め</li> <li>● 漬物 (高菜漬)</li> <li>● すまし汁</li> <li>● 米飯</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>● 豚キムチ</li> <li>● ブロッコリーのサラダ</li> <li>● いんげんのくるみ和え</li> <li>● すまし汁</li> <li>● 米飯</li> </ul>		
栄養成分			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	エネルギー	たんぱく質	脂質
	1,472		63.1	48.8	205.3	1,597	60.5	59.6	215.0	1,579	74.4	41.8	234.9	1,389	54.2	40.8	218.6	1,422	63.9	41.3	212.6	1,574	63.6	47.8	230.8	1,731	58.7	74.0	218.6
	カリウム	カルシウム	食物繊維	食塩相当量	カリウム	カルシウム	食物繊維	食塩相当量	カリウム	カルシウム	食物繊維	食塩相当量	カリウム	カルシウム	食物繊維	食塩相当量	カリウム	カルシウム	食物繊維	食塩相当量	カリウム	カルシウム	食物繊維	食塩相当量	カリウム	カルシウム	食物繊維	食塩相当量	
1,549	435	9.9	9.7	1,769	658	12.8	10.0	2,046	456	15.1	7.8	1,802	537	17.8	12.4	1,976	504	14.3	8.5	1,619	362	10.6	8.9	1,981	491	13.5	9.7		

	8 (月)				9 (火)				10 (水)				11 (木)				12 (金)				13 (土)				14 (日)			
朝	●さつまあげと野菜のソテー ●ごぼうサラダ ●コンソメスープ ●牛乳 ●食パン				●千草卵焼き ●ポテトサラダ ●フルーツ缶 (みかん) ●牛乳 ●食パン				●大根とがんもの煮物 ●納豆 ●梅びしお ●ヨーグルト ●味噌汁 ●米飯				●豆腐ハンバーグ ●根菜マリネ ●コンソメスープ ●牛乳 ●食パン				●目玉焼き ●スパゲティサラダ ●フルーツ缶 (ミックス) ●牛乳 ●バターロール				●ミートオムレツ ●ブロッコリーのサラダ ●味付のり ●ヨーグルト ●味噌汁 ●米飯				●ポトフ風 ●マカロニサラダ ●フルーツ缶 (パイナップル) ●牛乳 ●バターロール			
	●☆チキンカレー☆ ●ツナサラダ ●オレンジ ●コンソメスープ				●青椒肉絲 ●キャベツの香味ゆず和え ●春雨サラダ ●中華スープ ●米飯				●さばの塩焼き ●温野菜サラダ ●白和え ●味噌汁 ●米飯				●五目そば ●ブロッコリーの中華和え ●バナナ				●鶏肉の味噌焼き ●切干大根煮 ●オクラの梅和え ●すまし汁 ●米飯				●赤魚の香味焼き ●かぼちゃサラダ ●小松菜のごま和え ●味噌汁 ●米飯				●鶏大根 ●キャベツとツナの和え物 ●湯豆腐 ●味噌汁 ●米飯			
昼	●かれの煮付け ●チンゲン菜の梅和え ●漬物 (しその実) ●味噌汁 ●米飯				●チキンソテー大葉おろし ●菜の花のピーナッツ和え ●湯葉と昆布の彩り和え ●すまし汁 ●米飯				●鶏肉のさっぱり煮 ●白菜のナムル風 ●漬物 (しば漬) ●味噌汁 ●米飯				●豚肉の生姜焼き ●ひじき煮 ●煮豆 ●すまし汁 ●米飯				●ポークソテーマトソース ●スナップエンドウの炒め ●漬物 (高菜漬) ●味噌汁 ●米飯				●チキンソテーデミグラスソース ●焼きなす ●いんげんのピーナッツ和え ●味噌汁 ●米飯				●ほっけの塩焼き ●ほうれん草のごま和え ●もやしの中華和え ●すまし汁 ●米飯			
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,387 55.9 39.2 214.3				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,483 59.9 49.2 211.2				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,622 64.9 53.0 233.4				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,389 58.7 42.7 202.1				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,550 61.4 58.1 207.9				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,427 55.8 34.2 232.1				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,546 67.2 55.2 208.6			
カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,882 512 14.0 10.4				カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,795 463 12.2 8.3				カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 2,173 489 14.6 8.7				カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,486 508 14.6 10.0				カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,847 461 10.5 6.8				カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,797 418 14.1 6.2				カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 2,041 563 11.7 9.0				

	15 (月)				16 (火)				17 (水)				18 (木)				19 (金)				20 (土)				21 (日)			
朝	●オムレツ ●ごぼうサラダ ●コンソメスープ ●牛乳 ●食パン				●スクランブルエッグ ●ポテトサラダ ●コンソメスープ ●牛乳 ●ロールパン (ごま)				●厚焼き玉子 ●切干大根煮 ●鮭ふりかけ ●ヨーグルト ●味噌汁 ●米飯				●ウインナーソテー ●スナップエンドウのサラダ ●コンソメスープ ●牛乳 ●食パン				●千草卵焼き ●スパゲティサラダ ●コンソメスープ ●牛乳 ●バターロール				●目玉焼き ●春雨サラダ ●わさびふりかけ ●ヨーグルト ●味噌汁 ●米飯				●ミネストローネ ●マカロニサラダ ●フルーツ缶 (みかん) ●牛乳 ●食パン			
	●豚しゃぶの和風だれ (温) ●春雨サラダ ●含め煮 ●味噌汁 ●米飯				●かれの照り焼き ●ブロッコリーの和風ナムル ●きんぴらごぼう ●味噌汁 ●米飯				●チキンクリームシチュー ●ツナサラダ ●根菜マリネ ●バターロール				●味噌ラーメン ●小松菜の中華和え ●ひじき煮				●豆腐ハンバーグ (和風ソース) ●ブロッコリーのサラダ ●キャベツの香味ゆず和え ●すまし汁 ●米飯				●豚肉の焼肉風 ●菜の花のごま和え ●ごぼうサラダ ●味噌汁 ●米飯				●鮭の胡麻風味焼き ●白和え ●スナップエンドウのベーコン炒め ●味噌汁 ●米飯			
昼	●鶏の葱だれ焼き ●菜の花の梅和え ●漬物 (さくら) ●味噌汁 ●米飯				●メンチカツ ●小松菜のポン酢和え ●浅漬け ●すまし汁 ●米飯				●肉団子の甘酢あん ●湯葉と昆布の彩り和え ●漬物 (しその実) ●中華スープ ●米飯				●鶏の照り焼き ●チンゲン菜のおひたし ●いんげんのくるみ和え ●すまし汁 ●米飯				●ぶりの味噌焼き ●ほうれん草のピーナッツ和え ●かぼちゃの煮物 ●すまし汁 ●米飯				●赤魚の煮付け ●オクラとツナの和え物 ●焼きなす ●味噌汁 ●米飯				●チキンソテーデミグラスソース ●茄子の煮浸し ●煮豆 ●味噌汁 ●米飯			
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,557 63.3 58.2 206.3				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,408 50.6 43.9 210.8				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,485 51.7 39.7 239.8				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,429 60.8 53.3 191.8				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,499 60.5 49.3 217.5				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,476 58.4 37.9 233.1				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,568 61.0 56.8 214.2			
カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,681 479 13.6 9.1				カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,473 510 10.8 8.9				カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,837 400 12.5 10.4				カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,733 606 18.4 11.5				カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,964 651 14.5 9.4				カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,710 442 13.0 9.3				カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,813 430 11.9 7.4				

