



湘南鎌倉人工関節センター 11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"> 豆腐ハンバーグ 筍と菜の花のおひたし 梅びしお ヨーグルト 味噌汁 米飯 				<ul style="list-style-type: none"> ウインナーソテー スパゲティサラダ コンソメスープ 牛乳 レーズンブレッド 				<ul style="list-style-type: none"> さけの塩焼き 納豆 味付のり ヨーグルト 味噌汁 米飯 				<ul style="list-style-type: none"> ミートオムレツ ごぼうサラダ フルーツ (バナナ) 牛乳 クロワッサン 				<ul style="list-style-type: none"> ポトフ風 たまごサラダ マスカットゼリー 牛乳 胚芽ロール 				<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉と白菜の炒め煮 とろろ芋 梅びしお 味噌汁 ヨーグルト 米飯 				<ul style="list-style-type: none"> ミネストローネ マカロニサラダ フルーツ缶 (ミックス) 牛乳 ロールパン (ごま) 			
昼	<ul style="list-style-type: none"> 坦々麺 小松菜のポン酢和え エビシューマイ 				<ul style="list-style-type: none"> さばの味噌煮☆秋の行事食☆ ほうれん草のごま和え フルーツ (オレンジ) すまし汁 さつまいもご飯 				<ul style="list-style-type: none"> ハンバーグのトマトソース コーンサラダ ベイクドエッグ (パンプキン) グレープジュース 米飯 				<ul style="list-style-type: none"> 豚しゃぶの和風だれ (温) かぼちゃの煮物 酢の物 (モズク) 味噌汁 米飯 				<ul style="list-style-type: none"> 鮭のマヨネーズ焼き ブロッコリーの香味ゆず和え 五目卵の花 すまし汁 米飯 				<ul style="list-style-type: none"> 青椒肉絲 菜の花の梅和え いちごゼリー 中華スープ 米飯 				<ul style="list-style-type: none"> チキンピカタ ピクルス はちみつレモンゼリー コンソメスープ 米飯 			
夕	<ul style="list-style-type: none"> ぶり大根 湯葉と昆布の彩り和え 漬物 (しば漬) 味噌汁 米飯 				<ul style="list-style-type: none"> 豚肉の焼肉風 含め煮 浅漬け 味噌汁 米飯 				<ul style="list-style-type: none"> 鶏の葱だれ焼き がんもの煮物 水ようかん 味噌汁 米飯 				<ul style="list-style-type: none"> 赤魚の煮付け きんぴらごぼう 小松菜のくるみ和え 味噌汁 米飯 				<ul style="list-style-type: none"> 豚肉の胡麻風味焼き ひじき煮 アスパラの炒め 味噌汁 米飯 				<ul style="list-style-type: none"> さばの塩焼き 春雨サラダ 漬物 (さくら) 味噌汁 米飯 				<ul style="list-style-type: none"> 豚肉の生姜焼き 白和え ツナじゃが 味噌汁 米飯 			
栄養成分	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物				
	1617	73.9	45	221.5	1760	67.1	66.3	215.8	1871	73.3	51.1	270.8	1601	58.6	52.3	216.4	1685	66.7	63.6	208.4	1567	67.3	36.9	228.1	1778	66.2	63.1	228
	灰分	ナトリウム	カリウム	カルシウム	灰分	ナトリウム	カリウム	カルシウム	灰分	ナトリウム	カリウム	カルシウム	灰分	ナトリウム	カリウム	カルシウム	灰分	ナトリウム	カリウム	カルシウム	灰分	ナトリウム	カリウム	カルシウム	灰分	ナトリウム	カリウム	カルシウム
18.1	4272	1906	514	17	4310	2229	515	14.3	2429	2393	438	15.8	3620	2162	565	15.7	3426	2259	483	15.6	3187	2061	345	15.2	3205	2263	443	

	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 ●のり佃煮 ●ヨーグルト ●味噌汁 ●米飯				●スクランブルエッグ ●スパゲティサラダ ●フルーツ (オレンジ) ●牛乳 ●食パン				●厚焼玉子焼き ●切干大根煮 ●鮭ふりかけ ●ヨーグルト ●味噌汁 ●米飯				●豆腐ハンバーグ ●かぼちゃサラダ ●コンソメスープ ●牛乳 ●バターロール				●ミートオムレツ ●マカロニサラダ ●いちごゼリー ●牛乳 ●レーズンブレッド				●海老団子と里芋の煮物 ●ごぼうサラダ ●わさびふりかけ ●ヨーグルト ●味噌汁 ●米飯				●オムレツ ●ポテトサラダ ●フルーツ缶 (パイナップル) ●牛乳 ●胚芽ロール			
	●ポークカレー ●根菜マリネ ●コーヒー牛乳				●さわらの葱だれ焼き ●筍と菜の花のおひたし ●芋煮 ●味噌汁 ●米飯				●麻婆豆腐 ●もやしとツナの中華和え ●マスカットゼリー ●中華スープ ●米飯				●チキンのトマトソース煮 ●グリーンサラダ ●きのこソテー ●ミックスジュース ●米飯				●五目そば ●キャベツの梅しそ和え ●カニシューマイ				●ビーフシチュー ●コーンサラダ ●フルーツ (キウイ) ●ロールパン (ごま)				●牛丼 ●湯葉と昆布の彩り和え ●酢の物 (モズク) ●味噌汁			
	●かれのい煮魚 ●なめたけおろし和え ●煮豆 ●味噌汁 ●米飯				●ポークソテーデミグラスソース ●ツナサラダ ●メロンゼリー ●コンソメスープ ●米飯				●赤魚の香味焼き ●いんげんのごま和え ●にら饅頭 ●味噌汁 ●米飯				●鮭の味噌焼き ●茄子の煮浸し ●漬物 (しその実) ●すまし汁 ●米飯				●和風ハンバーグ ●ひじき煮 ●ブロッコリーの香味ゆず和え ●味噌汁 ●米飯				●ほっけの塩焼き ●かぼちゃの煮物 ●春雨サラダ ●味噌汁 ●米飯				●鶏の照り焼き ●ほうれん草のごま和え ●メロンゼリー ●味噌汁 ●米飯			
栄養成分	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物
	1745	64.1	43.1	266	1748	64.9	65	219	1537	59.5	39.2	228.1	1654	69.7	53.8	217.5	1658	61.8	56.1	198.4	1527	53.5	37.9	235.1	1614	62	50.7	221.2
	灰分	ナトリウム	カリウム	カルシウム	灰分	ナトリウム	カリウム	カルシウム	灰分	ナトリウム	カリウム	カルシウム	灰分	ナトリウム	カリウム	カルシウム	灰分	ナトリウム	カリウム	カルシウム	灰分	ナトリウム	カリウム	カルシウム	灰分	ナトリウム	カリウム	カルシウム
16.3	3610	1972	612	13.5	2705	2104	434	14.7	3206	1888	500	15.9	2869	2297	414	19.1	4944	1843	558	14	3068	2162	345	14	3211	1938	478	

	15 (月)				16 (火)				17 (水)				18 (木)				19 (金)				20 (土)				21 (日)			
朝	●ポトフ風 ●オクラめかぶ ●味付のり ●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 (ミックス) ●牛乳 ●レーズンブレッド				●厚焼玉子焼き ●納豆 ●梅びしお ●ヨーグルト ●味噌汁 ●米飯				●豆腐ハンバーグ ●かぼちゃサラダ ●はちみつレモンゼリー ●牛乳 ●食パン				●さつまあげと野菜のソテー ●スパゲティサラダ ●フルーツ缶 (みかん缶) ●牛乳 ●クロワッサン				●大根とがんもの煮物 ●ひじき煮 ●わさびふりかけ ●ヨーグルト ●味噌汁 ●米飯				●スクランブルエッグ ●ポテトサラダ ●コンソメスープ ●ヨーグルト ●バターロール			
	●☆ホットドッグ☆ ●タマゴサラダ ●フルーツ (オレンジ) ●コーンクリームスープ				●さばの塩焼き ●白和え ●ツナじゃが ●味噌汁 ●五目釜飯				●回鍋肉 ●春雨サラダ ●水ようかん ●中華スープ ●米飯				●鶏肉のさっぱり煮 ●胡瓜とわかめの胡麻醤油和え ●煮豆 ●味噌汁 ●米飯				●豚肉の焼肉風 ●炊き合わせ ●いんげんのごま和え ●すまし汁 ●米飯				●鮭のマヨネーズ焼き ●ベーコンとほうれん草ソテー ●茄子の煮浸し ●味噌汁 ●米飯				●豚しゃぶの和風だれ (温) ●ブロッコリーの香味ゆず和え ●五目卵の花 ●味噌汁 ●米飯			
	●ぶり大根 ●きんぴらごぼう ●漬物 (しば漬) ●味噌汁 ●米飯				●豚肉の胡麻風味焼き ●菜の花のピーナッツ和え ●マスカットゼリー ●味噌汁 ●米飯				●鮭の照り焼き ●なめたけおろし和え ●漬物 (しその実) ●味噌汁 ●米飯				●さわらの葱だれ焼き ●切干大根煮 ●ほうれん草のくるみ和え ●味噌汁 ●米飯				●親子煮 ●菜の花のおひたし ●青りんごゼリー ●味噌汁 ●米飯				●肉団子の甘酢あん ●かぼちゃの煮物 ●ザーサイ ●味噌汁 ●米飯				●ぶりの照り焼き ●浅漬け ●シューマイ ●味噌汁 ●米飯			
栄養成分	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物
	1645	57.8	55.9	223.7	1820	70.4	73.2	212.2	1668	70.4	49	226.2	1733	70.7	56.9	226.2	1709	68.4	62.9	202.3	1541	56.7	39	235.3	1708	66.3	67.1	198.6
	灰分	ナトリウム	カリウム	カルシウム	灰分	ナトリウム	カリウム	カルシウム	灰分	ナトリウム	カリウム	カルシウム	灰分	ナトリウム	カリウム	カルシウム	灰分	ナトリウム	カリウム	カルシウム	灰分	ナトリウム	カリウム	カルシウム	灰分	ナトリウム	カリウム	カルシウム
17.2	4207	2034	396	17.4	3805	2378	534	15.3	3038	1862	433	14.3	2876	2312	525	14.2	3494	1993	584	16.1	3760	2112	502	16	3711	1944	463	

	22 (月)				23 (火)				24 (水)				25 (木)				26 (金)				27 (土)				28 (日)			
朝	●あじの塩焼き ●納豆 ●のり佃煮 ●ヨーグルト ●味噌汁 ●米飯				●ポトフ風 ●マカロニサラダ ●いちごゼリー ●牛乳 ●ロールパン (ごま)				●厚焼玉子焼き ●筍と菜の花のおひたし ●鮭ふりかけ ●ヨーグルト ●味噌汁 ●米飯				●オムレツ ●ごぼうサラダ ●フルーツ缶 (ミックス) ●牛乳 ●クロワッサン				●ハムと野菜のソテー ●ポテトサラダ ●マスケットゼリー ●牛乳 ●レーズンブレッド				●豆腐ハンバーグ ●切干大根煮 ●味付のり ●ヨーグルト ●味噌汁 ●米飯				●目玉焼き ●スパゲティサラダ ●メロンゼリー ●牛乳 ●食パン			
昼	●オムライス ●ピクルス ●牛乳				●赤魚の煮付け ●小松菜のポン酢和え ●かぼちゃサラダ ●味噌汁 ●わかめご飯				●きのこクリームシチュー ●ツナサラダ ●マンゴー ●胚芽ロール				●きつねうどん ●菜の花の梅和え ●水ようかん				●豚肉の生姜焼き ●ほうれん草のごま和え ●さつまいもとりんごの甘煮 ●味噌汁 ●米飯				●さばの味噌煮 ●かぼちゃの煮物 ●煮豆 ●すまし汁 ●米飯				●麻婆茄子 ●もやしのナムル ●プリン ●中華スープ ●米飯			
夕	●牛肉の甘辛煮 ●アスパラの炒め ●焼きなす ●味噌汁 ●米飯				●ポークソテー和風ソース ●なめたけおろし和え ●湯豆腐 ●味噌汁 ●米飯				●さばの梅煮 ●酢の物 (モズク) ●漬物 (しその実) ●味噌汁 ●米飯				●赤魚の香味焼き ●湯葉と昆布の彩り和え ●にら饅頭 ●味噌汁 ●米飯				●海老カツ ●含め煮 ●根菜マリネ ●味噌汁 ●米飯				●豚キムチ ●炊き合わせ ●浅漬 ●味噌汁 ●米飯				●ほっけの塩焼き ●いんげんのピーナッツ和え ●きんぴらごぼう ●味噌汁 ●米飯			
栄養成分	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物
	1757	74.8	53	236.1	1722	71.6	60	209.5	1531	59.8	45.2	215.2	1584	57.4	51.4	201.9	1718	56.2	59.3	222.1	1653	68.5	40.6	243.6	1562	58.5	46.1	225.9
	灰分	ナトリウム	カリウム	カルシウム	灰分	ナトリウム	カリウム	カルシウム	灰分	ナトリウム	カリウム	カルシウム	灰分	ナトリウム	カリウム	カルシウム	灰分	ナトリウム	カリウム	カルシウム	灰分	ナトリウム	カリウム	カルシウム	灰分	ナトリウム	カリウム	カルシウム
17.1	3646	2677	571	18.8	4509	2099	572	15.1	3257	1994	405	18.3	4295	1600	589	15.5	3410	2269	521	14.3	4230	2185	461	15.6	3676	1866	478	

	29 (月)				30 (火)																							
朝	●かぶとさつま揚げの煮物 ●ひじき煮 ●わさびふりかけ ●ヨーグルト ●味噌汁 ●米飯				●オムレツ ●マカロニサラダ ●フルーツ (バナナ) ●牛乳 ●胚芽ロール																							
昼	●ハヤシライス ●タマゴサラダ ●ミネストローネ				●鶏の葱だれ焼き ●キャベツの梅しそ和え ●シューマイ ●味噌汁 ●米飯																							
夕	●さわらの照り焼き ●里芋の煮物 ●白和え ●味噌汁 ●米飯				●和風ハンバーグ ●小松菜のくるみ和え ●春雨サラダ ●味噌汁 ●米飯																							
栄養成分	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物																				
	1705	67.3	48.6	239.1	1809	65.6	62.3	233.7																				
	灰分	ナトリウム	カリウム	カルシウム	灰分	ナトリウム	カリウム	カルシウム																				
16	3376	2270	436	16.7	3922	2001	515																					