



湘南鎌倉人工関節センター

1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 (土) | | | | 2 (日) | | | |
|------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|-------------|-------|------|-------|--------------|-------|------|-------|
| 朝 | | | | | | | | | | | | | | | | ●豆腐ハンバーグ | | | | ●ウインナーソテー | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | ●ひじき煮 | | | | ●スパゲティサラダ | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | ●梅びしお | | | | ●コンソメスープ | | | |
| 昼 | | | | | | | | | | | | | | | | ●ヨーグルト | | | | ●牛乳 | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | ●味噌汁 | | | | ●レーズンブレッド | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | ●米飯 | | | | | | | |
| 夕 | | | | | | | | | | | | | | | | ●豚肉の葱だれ焼き | | | | ●赤魚の煮付け | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | ●小松菜のポン酢和え | | | | ●いんげんのごま和え | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | ●エビシューマイ | | | | ●フルーツ (オレンジ) | | | |
| 栄養成分 | | | | | | | | | | | | | | | | ●味噌汁 | | | | ●すまし汁 | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | ●米飯 | | | | ●米飯 | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | ●ぶり大根 | | | | ●豚肉の焼肉風 | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | ●湯葉と昆布の彩り和え | | | | ●含め煮 | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | ●漬物 (しば漬) | | | | ●浅漬け | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | ●味噌汁 | | | | ●味噌汁 | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | ●米飯 | | | | ●米飯 | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | 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 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | 1731 | 73.2 | 46.7 | 236 | 1685 | 65.3 | 66.3 | 200.8 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | 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 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | 16.6 | 3538 | 2199 | 473 | 15.8 | 4105 | 2056 | 524 |

1月献立表 (常食Aメニュー)

| | 3 (月) | | | | 4 (火) | | | | 5 (水) | | | | 6 (木) | | | | 7 (金) | | | | 8 (土) | | | | 9 (日) | | | |
|------|--|---|-------|-------|--|--|-------|-------|--|--|-------|-------|--|---|-------|-------|---|---|-------|-------|--|---|-------|-------|---|---|-------|-------|
| 朝 | ●さけの塩焼き ●納豆 ●味付のり ●ヨーグルト ●味噌汁 ●米飯 | | | | ●ミートオムレツ ●かぼちゃサラダ ●フルーツ (オレンジ) ●牛乳 ●バターロール | | | | ●厚焼玉子焼き ●ひじき煮 ●梅びしお ●味噌汁 ●ヨーグルト ●米飯 | | | | ●豆腐ハンバーグ ●たまごサラダ ●コンソメスープ ●牛乳 ●胚芽ロール | | | | ●ミネストローネ ●マカロニサラダ ●マスカットゼリー ●牛乳 ●ロールパン (ごま) | | | | ●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 ●フルーツ缶 (ミックス) ●牛乳 ●食パン | | | |
| | 昼 | ●ビーフシチュー ●コーンサラダ ●バイクドエッグ (パンブキン) ●食パン | | | | ●豚肉の焼肉風 ●五目卵の花 ●漬物 (しその実) ●味噌汁 ●米飯 | | | | ●チキンのトマトソース煮 ●根菜マリネ ●ジャーマンポテト ●りんごジュース ●クロワッサン | | | | ●豚しゃぶの和風だれ (温) ●きのこのナムル ●フルーツ (オレンジ) ●味噌汁 ●梅しらすご飯 | | | | ●やまかけそば ●ほうれん草のごま和え ●エビシューマイ | | | | ●鶏の照り焼き ●湯葉と昆布の彩り和え ●かぼちゃの煮物 ●味噌汁 ●米飯 | | | | ●さばの味噌煮 ●菜の花のおひたし ●さつまいものレモン煮 ●すまし汁 ●米飯 | | |
| 夕 | | ●鶏肉のさっぱり煮 ●がんもの煮物 ●焼きなす ●味噌汁 ●米飯 | | | | ●鶏肉の味噌焼き ●小松菜のポン酢和え ●きんぴらごぼう ●すまし汁 ●米飯 | | | | ●かれいの煮魚 ●ブロッコリーのピーナッツ和え ●茄子の煮浸し ●味噌汁 ●米飯 | | | | ●ほっけの塩焼き ●オクラめかぶ ●煮豆 ●味噌汁 ●米飯 | | | | ●メンチカツ ●白和え ●ツナじゃが ●味噌汁 ●米飯 | | | | ●牛肉の甘辛煮 ●小松菜のくるみ和え ●漬物 (さくら) ●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 | | |
| | 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 |
| 1842 | | 80.1 | 64.4 | 225.9 | 1692 | 64.7 | 63.4 | 207.5 | 1655 | 63.9 | 50.5 | 233.6 | 1498 | 66.3 | 44.6 | 200.8 | 1687 | 56.8 | 57.5 | 230.7 | 1742 | 63 | 51.6 | 246.5 | 1809 | 66.6 | 64.7 | 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 | 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 | 3317 | 2446 | 425 | 14.2 | 3205 | 1909 | 526 | 15.4 | 3418 | 2291 | 392 | 15.7 | 3568 | 2073 | 460 | 19.2 | 4481 | 2180 | 543 | 16.3 | 3454 | 1936 | 494 | 14.6 | 3161 | 2158 | 444 | |

| | 10 (月) | | | | 11 (火) | | | | 12 (水) | | | | 13 (木) | | | | 14 (金) | | | | 15 (土) | | | | 16 (日) | | | |
|------|---|--|-------|-------|---|--|-------|-------|---|---|-------|-------|---|---|-------|-------|--|--|-------|-------|--|--|-------|-------|---|---|-------|-------|
| 朝 | ●厚焼玉子焼き ●納豆 ●鮭ふりかけ ●ヨーグルト ●味噌汁 ●米飯 | | | | ●ポークビーンズ ●かぼちゃサラダ ●フルーツ缶 (パイナップル) ●牛乳 ●バターロール | | | | ●目玉焼き ●ごぼうサラダ ●わさびふりかけ ●ヨーグルト ●味噌汁 ●米飯 | | | | ●ハムと野菜のソテー ●たまごサラダ ●コンソメスープ ●牛乳 ●ロールパン (ごま) | | | | ●オムレツ ●ポテトサラダ ●フルーツ (バナナ) ●グレープジュース ●胚芽ロール | | | | ●ポトフ風 ●スパゲティサラダ ●味付のり ●ヨーグルト ●味噌汁 ●米飯 | | | | ●豆腐ハンバーグ ●根菜マリネ ●フルーツ缶 (ミックス) ●牛乳 ●レーズンブレッド | | | |
| | 昼 | ●チキンカレー ●グリーンサラダ ●ミックスジュース | | | | ●ぶりの生姜焼き ●まぐろ山かけ ●鏡開き☆おしるこ ●芋煮風汁 ●菜飯 | | | | ●和風ハンバーグ ●ピクルス ●じゃがいもソテー ●味噌汁 ●米飯 | | | | ●たぬきうどん ●白和え ●さつまいものきんぴら | | | | ●さわらの西京焼き ●キャベツのごま酢和え ●五目卵の花 ●すまし汁 ●米飯 | | | | ●麻婆豆腐 ●小松菜のポン酢和え ●フルーツ (オレンジ) ●中華スープ ●米飯 | | | | ●親子煮 ●酢の物 (モズク) ●きのこのしょうが煮 ●味噌汁 ●米飯 | | |
| 夕 | | ●赤魚の煮付け ●いんげんのごま和え ●漬物 (しその実) ●味噌汁 ●米飯 | | | | ●肉団子の甘酢あん ●茄子の煮浸し ●湯豆腐 ●すまし汁 ●米飯 | | | | ●厚揚げときのこの和風炒め ●カニシューマイ ●小松菜の中華和え ●中華スープ ●米飯 | | | | ●筑前煮 ●菜の花のピーナッツ和え ●春雨サラダ ●味噌汁 ●米飯 | | | | ●豚肉のトマトソースがけ ●ブロッコリーのサラダ ●メロンゼリー ●コーンクリームスープ ●米飯 | | | | ●さばの梅煮 ●かぼちゃの煮物 ●漬物 (しば漬) ●味噌汁 ●米飯 | | | | ●赤魚の香味焼き ●ほうれん草のごま和え ●マスカットゼリー ●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 |
| 1611 | | 59.2 | 39.7 | 245.9 | 2094 | 85.8 | 66.9 | 276.4 | 1573 | 57.8 | 37.9 | 239.8 | 1573 | 55.1 | 55 | 213.5 | 1746 | 61.7 | 59.9 | 238.2 | 1620 | 62.7 | 41.1 | 239.6 | 1517 | 69.5 | 47.6 | 197.2 |
| 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 |
| 15.3 | 2759 | 2117 | 404 | 18.2 | 3751 | 2681 | 493 | 16.9 | 4261 | 1836 | 485 | 18 | 4303 | 1878 | 534 | 13.6 | 2786 | 2094 | 276 | 16.2 | 3756 | 1847 | 427 | 14.9 | 3131 | 2073 | 594 | |

| | 17 (月) | 18 (火) | 19 (水) | 20 (木) | 21 (金) | 22 (土) | 23 (日) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------|---|--|---|---|---|--|--|-------|-------|-------|------|-------|-------|-------|------|-------|-------|-------|------|-------|-------|-------|------|-------|------|-------|------|-------|
| 朝 | <ul style="list-style-type: none"> ●大根とがんもの煮物 ●とろろ芋 ●梅びしお ●ヨーグルト ●味噌汁 ●米飯 | <ul style="list-style-type: none"> ●ミートオムレツ ●かぼちゃサラダ ●はちみつレモンゼリー ●牛乳 ●食パン | <ul style="list-style-type: none"> ●厚焼玉子焼き ●オクラめかぶ ●わさびふりかけ ●ヨーグルト ●味噌汁 ●米飯 | <ul style="list-style-type: none"> ●さつまあげと野菜のソテー ●ごぼうサラダ ●フルーツ缶 (みかん缶) ●牛乳 ●バターロール | <ul style="list-style-type: none"> ●スクランブルエッグ ●ポテトサラダ ●コンソメスープ ●牛乳 ●クロワッサン | <ul style="list-style-type: none"> ●あじの塩焼き ●納豆 ●のり佃煮 ●ヨーグルト ●味噌汁 ●米飯 | <ul style="list-style-type: none"> ●ポトフ風 ●根菜マリネ ●いちごゼリー ●牛乳 ●ロールパン (ごま) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 昼 | <ul style="list-style-type: none"> ●ベーコンと茄子のスパゲティ ●ツナサラダ ●オレンジジュース | <ul style="list-style-type: none"> ●ぶりの照り焼き ●胡瓜とわかめの胡麻醤油和え ●芋煮 ●味噌汁 ●五目釜飯 | <ul style="list-style-type: none"> ●チキンクリームシチュー ●温野菜サラダ ●ひじき煮 ●レーズンブレッド | <ul style="list-style-type: none"> ●さばの味噌煮 ●茄子の煮浸し ●五目卵の花 ●すまし汁 ●米飯 | <ul style="list-style-type: none"> ●牛肉の甘辛煮 ●ブロッコリーのごま和え ●マカロニサラダ ●味噌汁 ●米飯 | <ul style="list-style-type: none"> ●オムライス ●ピクルス ●きのこソテー ●コーヒー牛乳 | <ul style="list-style-type: none"> ●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 ●米飯 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 夕 | <ul style="list-style-type: none"> ●鶏肉のさっぱり煮 ●湯葉と昆布の彩り和え ●漬物 (しその実) ●味噌汁 ●米飯 | <ul style="list-style-type: none"> ●豚肉の生姜焼き ●切干大根煮 ●ほうれん草のくるみ和え ●味噌汁 ●米飯 | <ul style="list-style-type: none"> ●ほっけの塩焼き ●菜の花のおひたし ●青りんごゼリー ●味噌汁 ●米飯 | <ul style="list-style-type: none"> ●ポークソテー和風ソース ●炊き合わせ ●ザーサイ ●味噌汁 ●米飯 | <ul style="list-style-type: none"> ●海老カツ ●浅漬け ●シューマイ ●味噌汁 ●米飯 | <ul style="list-style-type: none"> ●豚しゃぶの和風だれ (温) ●菜の花のピーナッツ和え ●焼きなす ●味噌汁 ●米飯 | <ul style="list-style-type: none"> ●青椒肉絲 ●春雨サラダ ●マンゴープリン ●中華スープ ●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 | | | | |
| | 1719 | 66.9 | 51.7 | 239.2 | 1691 | 62.9 | 58.6 | 220.6 | 1523 | 62.5 | 45.8 | 203.1 | 1792 | 69.1 | 72.1 | 200.6 | 1795 | 55 | 72.9 | 213.5 | 1719 | 77.8 | 44.9 | 240 | 1555 | 63.1 | 44.7 | 218 |
| | 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 |
| | 19.8 | 4248 | 2442 | 447 | 15.9 | 3410 | 2405 | 495 | 15.1 | 3058 | 2323 | 568 | 17.3 | 4296 | 1902 | 580 | 16 | 3962 | 1938 | 474 | 17.7 | 3870 | 2685 | 570 | 14.7 | 3247 | 2102 | 480 |

| | 24 (月) | 25 (火) | 26 (水) | 27 (木) | 28 (金) | 29 (土) | 30 (日) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------|---|--|---|---|--|---|--|-------|-------|-------|------|-------|-------|-------|------|-------|-------|-------|------|-------|-------|-------|------|-------|------|-------|------|-------|
| 朝 | <ul style="list-style-type: none"> ●目玉焼き ●切干大根煮 ●鮭ふりかけ ●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 ●フルーツ缶 (ミックス) ●牛乳 ●クロワッサン | <ul style="list-style-type: none"> ●豆腐ハンバーグ ●ひじき煮 ●味付のり ●ヨーグルト ●味噌汁 ●米飯 | <ul style="list-style-type: none"> ●ハムと野菜のソテー ●ポテトサラダ ●コンソメスープ ●牛乳 ●レーズンブレッド | <ul style="list-style-type: none"> ●ポークビーンズ ●スパゲティサラダ ●メロンゼリー ●牛乳 ●食パン | <ul style="list-style-type: none"> ●かぶとさつま揚げの煮物 ●納豆 ●梅びしお ●ヨーグルト ●味噌汁 ●米飯 | <ul style="list-style-type: none"> ●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 | <ul style="list-style-type: none"> ●チキングラタン ●コーンサラダ ●バイクドエッグ (パンプキン) ●グレープジュース ●バターロール | <ul style="list-style-type: none"> ●鮭の胡麻焼き ●菜の花の梅和え ●フルーツ (みかん) ●鶏団子スープ ●米飯 | <ul style="list-style-type: none"> ●豚肉の焼肉風 ●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 | <ul style="list-style-type: none"> ●鶏南蛮そば ●もやしのナムル ●煮豆 | <ul style="list-style-type: none"> ●ぶり大根 ●ピーマンと茄子の味噌炒め ●マンゴー ●味噌汁 ●米飯 | <ul style="list-style-type: none"> ●回鍋肉 ●酢の物 (モズク) ●ザーサイ ●中華スープ ●米飯 | <ul style="list-style-type: none"> ●鶏肉のさっぱり煮 ●厚揚げと白菜の炒め煮 ●漬物 (さくら) ●味噌汁 ●米飯 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 夕 | <ul style="list-style-type: none"> ●さばの梅煮 ●胡瓜とわかめの胡麻醤油和え ●水ようかん ●味噌汁 ●米飯 | <ul style="list-style-type: none"> ●豚キムチ ●スナップエンドウの炒め ●小松菜のくるみ和え ●味噌汁 ●米飯 | <ul style="list-style-type: none"> ●かれいの煮魚 ●含め煮 ●根菜マリネ ●味噌汁 ●米飯 | <ul style="list-style-type: none"> ●赤魚の香味焼き ●里芋の煮物 ●浅漬け ●味噌汁 ●米飯 | <ul style="list-style-type: none"> ●チキンソテー大葉おろし ●いんげんのピーナッツ和え ●ツナじゃが ●味噌汁 ●米飯 | <ul style="list-style-type: none"> ●さわらの照り焼き ●なめたけおろし和え ●メロンゼリー ●味噌汁 ●米飯 | <ul style="list-style-type: none"> ●和風ハンバーグ ●ほうれん草のくるみ和え ●にら饅頭 ●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 | | | | |
| | 1917 | 67.6 | 60.1 | 271.1 | 1638 | 68.1 | 57 | 206.2 | 1534 | 66.6 | 29.5 | 244.1 | 1474 | 64.6 | 46.3 | 193.1 | 1814 | 71.4 | 61 | 238.8 | 1519 | 66.1 | 34 | 227.9 | 1793 | 72.7 | 60.3 | 229.7 |
| | 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 | 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 |
| | 20 | 5277 | 2097 | 535 | 13.5 | 3855 | 2065 | 604 | 14.2 | 3271 | 2191 | 481 | 18.4 | 4408 | 2226 | 448 | 16.6 | 3484 | 2568 | 509 | 13.8 | 3105 | 2013 | 402 | 18.2 | 4105 | 2122 | 506 |

