



# 湘南鎌倉人工関節センター 5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 (日)				
朝													<ul style="list-style-type: none"> <li>● ウィンナーソーテー</li> <li>● スパゲティサラダ</li> <li>● フルーツ缶 (パイナップル)</li> <li>● 牛乳</li> <li>● レーズンブレッド</li> </ul>				
	昼													<ul style="list-style-type: none"> <li>● さわらの葱だれ焼き</li> <li>● 小松菜の中華和え</li> <li>● 漬物 (しその実)</li> <li>● 味噌汁</li> <li>● 米飯</li> </ul>			
		夕													<ul style="list-style-type: none"> <li>● メンチカツ</li> <li>● ピーマンと茄子の味噌炒め</li> <li>● 菜の花のおひたし</li> <li>● 味噌汁</li> <li>● 米飯</li> </ul>		
栄養成分													エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	
													1681	56.6	63.9	214.2	
													灰分	ナトリウム	カリウム	カルシウム	
												14.9	3209	1942	542		

	2 (月)				3 (火)				4 (水)				5 (木)				6 (金)				7 (土)				8 (日)			
朝	●厚焼玉子焼き ●切干大根煮 ●梅びしお ●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 (みかん缶) ●牛乳 ●ロールパン (ごま)				●豆腐ハンバーグ ●かぼちゃサラダ ●わさびふりかけ ●ヨーグルト ●味噌汁 ●米飯				●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				●目玉焼き ●根菜マリネ ●マスカットゼリー ●牛乳 ●胚芽ロール				●野菜と肉団子の煮物 ●納豆 ●味付のり ●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			
	●チキンカレー ●コーンサラダ ●ブロッコリーの炒め ●りんごジュース				●豚肉の生姜焼き ●菜の花の梅和え ●フルーツ (バナナ) ●味噌汁 ●米飯				●赤魚の煮付け ●いんげんのごま和え ●漬物 (しば漬) ●味噌汁 ●米飯				●鶏の照り焼き ●スナップエンドウの炒め ●フルーツ (りんご) ●味噌汁 ●米飯				●さわらの西京焼き (行事食:端午) ●小松菜のポン酢和え ●柏餅 ●すまし汁 ●五目釜飯				●豚肉の焼肉風 ●ブロッコリーの中華和え ●冷奴 ●味噌汁 ●米飯				●さばの塩焼き ●湯葉と昆布の彩り和え ●さつまいもとりんごの甘煮 ●味噌汁 ●米飯			
	●鮭の味噌焼き ●キャベツのごま酢和え ●含め煮 ●すまし汁 ●米飯				●厚揚げとときのこの和風炒め ●焼きなす ●プリン ●味噌汁 ●米飯				●肉団子の甘酢あん ●きのこのナムル ●里芋の煮物 ●味噌汁 ●米飯				●海老カツ ●ブロッコリーのサラダ ●オレンジゼリー ●コンソメスープ ●米飯				●筑前煮 ●茄子の煮浸し ●煮豆 ●味噌汁 ●米飯				●チキンソテー大葉おろし ●ツナじゃが ●フルーツ (キウイ) ●味噌汁 ●米飯				●青椒肉絲 ●ほうれん草のくるみ和え ●漬物 (さくら) ●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	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物
	1726	64.3	43.8	262.8	1664	63	57.8	215.2	1563	61.7	34.5	246.7	1637	51	57.7	212.1	1548	60.6	35.2	241.1	1880	84.9	55.7	250.3	1641	63.9	55.2	216.9
	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
16.1	3592	2300	423	14.8	2870	2120	605	16.2	3551	2114	473	12.3	2575	1847	391	15.4	3503	1954	465	14.4	3088	2707	496	15.2	3133	2133	428	

	9 (月)				10 (火)				11 (水)				12 (木)				13 (金)				14 (土)				15 (日)			
朝	●大根とがんもの煮物 ●ひじき煮 ●梅びしお ●ヨーグルト ●味噌汁 ●米飯				●さつまあげと野菜のソテー ●マカロニサラダ ●コンソメスープ ●牛乳 ●胚芽ロール				●厚焼玉子焼き ●切干大根煮 ●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 ●フルーツ缶 (パイナップル) ●牛乳 ●バターロール				●豆腐ハンバーグ ●スパゲティサラダ ●メロンゼリー ●牛乳 ●クロワッサン				●目玉焼き ●ごぼうサラダ ●鮭ふりかけ ●ヨーグルト ●味噌汁 ●米飯				●ポークビーンズ ●たまごサラダ ●フルーツ缶 (ミックス) ●りんごジュース ●レーズンブレッド			
	●チキンのトマトソース煮 ●ブロッコリーのサラダ ●ペイクドエッグ (パンプキン) ●ミックスジュース ●クロワッサン				●和風ハンバーグ ●酢の物 (モズク) ●きのこのしょうが煮 ●味噌汁 ●わかめご飯				●ぶりの照り焼き ●キャベツのごま酢和え ●五目卵の花 ●味噌汁 ●米飯				●山菜そば ●アスパラのごま和え ●大根と豚肉の炒め煮				●回鍋肉 ●小松菜の中華和え ●エビシューマイ ●中華スープ ●米飯				●さわらの葱だれ焼き ●芋煮 ●ブロッコリーの香味ゆず和え ●味噌汁 ●米飯				●鶏肉の味噌焼き ●菜の花の梅和え ●フルーツ (バナナ) ●すまし汁 ●米飯			
	●赤魚の煮付け ●胡瓜とわかめの胡麻醤油和え ●里芋の煮物 ●味噌汁 ●米飯				●鶏肉のさっぱり煮 ●スナップエンドウの炒め ●漬物 (しその実) ●味噌汁 ●米飯				●牛肉の甘辛煮 ●温野菜サラダ ●ザーサイ ●味噌汁 ●米飯				●さばの梅煮 ●焼きなす ●フルーツ (りんご) ●味噌汁 ●米飯				●ほっけの塩焼き ●菜の花のピーナッツ和え ●浅漬 ●味噌汁 ●米飯				●豚キムチ ●ほうれん草のおひたし ●水ようかん ●味噌汁 ●米飯				●ポークソテーデミグラスソース ●コーンサラダ ●いちごゼリー ●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	炭水化物
	1603	65.4	42.9	230.7	1647	69.2	55.6	208.4	1710	61.5	53.7	234.6	1662	66	62.2	202.5	1643	69.1	58.2	207.6	1626	61.4	39.4	248.5	1754	62.6	65.2	222.2
	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
15.6	3211	2290	521	20	4993	1922	467	14.2	3148	2052	437	15.5	3753	2120	393	14.4	3168	2069	590	14.5	4171	2228	385	14.1	2782	2286	267	

	16 (月)	17 (火)	18 (水)	19 (木)	20 (金)	21 (土)	22 (日)																					
朝	<ul style="list-style-type: none"> <li>●海老団子と里芋の煮物</li> <li>●納豆</li> <li>●味付のり</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>●スクランブルエッグ</li> <li>●かぼちゃサラダ</li> <li>●コンソメスープ</li> <li>●牛乳</li> <li>●胚芽ロール</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●さつまあげと野菜のソテー</li> <li>●とろろ芋</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>●ポトフ風</li> <li>●ごぼうサラダ</li> <li>●はちみつレモンゼリー</li> <li>●牛乳</li> <li>●食パン</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●オムレツ</li> <li>●マカロニサラダ</li> <li>●フルーツ缶 (パイナップル)</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>●ひじき煮</li> <li>●梅びしお</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>●スパゲティサラダ</li> <li>●マスカットゼリー</li> <li>●牛乳</li> <li>●ロールパン (ごま)</li> </ul>																					
昼	<ul style="list-style-type: none"> <li>●カレーうどん</li> <li>●ブロッコリーの中華和え</li> <li>●マンゴー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●豚しゃぶの和風だれ (温)</li> <li>●ゆず大根</li> <li>●胡瓜とわかめの胡麻醤油和え</li> <li>●味噌汁</li> <li>●米飯</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●麻婆豆腐</li> <li>●きのこのしょうが煮</li> <li>●ザーサイ</li> <li>●中華スープ</li> <li>●米飯</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●親子煮</li> <li>●温野菜サラダ</li> <li>●酢の物 (モズク)</li> <li>●味噌汁</li> <li>●五目釜飯</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●さばの味噌煮</li> <li>●スナップエンドウの炒め</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>●鶏の照り焼き</li> <li>●もやしのナムル</li> <li>●フルーツ (オレンジ)</li> <li>●味噌汁</li> <li>●米飯</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ハンバーグのトマトソース</li> <li>●ツナサラダ</li> <li>●バイクドエッグ (パンブキン)</li> <li>●ミックスジュース</li> <li>●米飯</li> </ul>																					
夕	<ul style="list-style-type: none"> <li>●筑前煮</li> <li>●ピーマンと茄子の味噌炒め</li> <li>●漬物 (しその実)</li> <li>●味噌汁</li> <li>●米飯</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●チキンソテー大葉おろし</li> <li>●小松菜のくるみ和え</li> <li>●カニシューマイ</li> <li>●味噌汁</li> <li>●米飯</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●かれいの煮魚</li> <li>●さつまいものレモン煮</li> <li>●いんげんのごま和え</li> <li>●味噌汁</li> <li>●米飯</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ぶりの生姜焼き</li> <li>●なめたけおろし和え</li> <li>●肉じゃが</li> <li>●味噌汁</li> <li>●米飯</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●豚肉の焼肉風</li> <li>●茄子の煮浸し</li> <li>●煮豆</li> <li>●味噌汁</li> <li>●米飯</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●鰯フライ</li> <li>●浅漬け</li> <li>●ブロッコリーの香味ゆず和え</li> <li>●味噌汁</li> <li>●米飯</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●赤魚の香味焼き</li> <li>●アスパラのピーナッツ和え</li> <li>●里芋の煮物</li> <li>●味噌汁</li> <li>●米飯</li> </ul>																					
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				
	1587	68.2	39.6	234.6	1616	61.7	54.9	208.1	1487	63.5	29.5	236	1851	71.1	64.4	237.4	1724	63.9	63.7	216.5	1495	61.1	34.4	227.1	1621	58.7	43.8	241.5
	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
	16.7	3137	2101	364	16.3	3705	2185	535	15	3164	2197	551	18.2	4173	2412	478	14	3606	1959	394	15.7	3451	1800	439	13.2	2657	2112	448

	23 (月)	24 (火)	25 (水)	26 (木)	27 (金)	28 (土)	29 (日)																					
朝	<ul style="list-style-type: none"> <li>●厚焼玉子焼き</li> <li>●納豆</li> <li>●のり佃煮</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>●ミートオムレツ</li> <li>●ポテトサラダ</li> <li>●メロンゼリー</li> <li>●牛乳</li> <li>●食パン</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●さつまあげと野菜のソテー</li> <li>●切干大根煮</li> <li>●味付のり</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>●ウインナーソテー</li> <li>●マカロニサラダ</li> <li>●フルーツ (オレンジ)</li> <li>●牛乳</li> <li>●胚芽ロール</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●豆腐ハンバーグ</li> <li>●かぼちゃサラダ</li> <li>●コンソメスープ</li> <li>●牛乳</li> <li>●レーズンブレッド</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●目玉焼き</li> <li>●ごぼうサラダ</li> <li>●鮭ふりかけ</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>●ミネストローネ</li> <li>●マカロニサラダ</li> <li>●フルーツ缶 (ミックス)</li> <li>●牛乳</li> <li>●胚芽ロール</li> </ul>																					
昼	<ul style="list-style-type: none"> <li>●青椒肉絲</li> <li>●春雨サラダ</li> <li>●白菜キムチ風</li> <li>●鶏団子スープ</li> <li>●米飯</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ほっけの塩焼き</li> <li>●小松菜のポン酢和え</li> <li>●フルーツ (バナナ)</li> <li>●味噌汁</li> <li>●わかめご飯</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●豚肉の生姜焼き</li> <li>●キャベツのごま酢和え</li> <li>●湯葉と昆布の彩り和え</li> <li>●味噌汁</li> <li>●米飯</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●五目そば</li> <li>●アスパラの梅おかか和え</li> <li>●エビシューマイ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●オムライス</li> <li>●グリーンサラダ</li> <li>●根菜マリネ</li> <li>●コーヒー牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●鮭の胡麻焼き</li> <li>●温野菜サラダ</li> <li>●漬物 (高菜漬)</li> <li>●味噌汁</li> <li>●米飯</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●鶏肉のさっぱり煮</li> <li>●小松菜の中華和え</li> <li>●ひじき煮</li> <li>●味噌汁</li> <li>●米飯</li> </ul>																					
夕	<ul style="list-style-type: none"> <li>●厚揚げときのこの和風炒め</li> <li>●かぼちゃの煮物</li> <li>●マンゴープリン</li> <li>●味噌汁</li> <li>●米飯</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●肉団子の甘酢あん</li> <li>●ブロッコリーの炒め</li> <li>●漬物 (さくら)</li> <li>●味噌汁</li> <li>●米飯</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●鶏肉の味噌焼き</li> <li>●焼きなす</li> <li>●ほうれん草のくるみ和え</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>●芋煮</li> <li>●浅漬け</li> <li>●味噌汁</li> <li>●米飯</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●さばの梅煮</li> <li>●厚揚げピーマン炒め</li> <li>●フルーツ (りんご)</li> <li>●味噌汁</li> <li>●米飯</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●豚キムチ</li> <li>●いんげんのピーナッツ和え</li> <li>●ツナじゃが</li> <li>●味噌汁</li> <li>●米飯</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●赤魚の煮付け</li> <li>●きのこのナムル</li> <li>●青りんごゼリー</li> <li>●味噌汁</li> <li>●米飯</li> </ul>																					
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				
	1620	68.9	41.6	234.8	1573	60.5	45.4	229.2	1559	64.6	40.3	227.9	1732	65.2	59.5	203.4	1886	72.8	68.1	236.6	1623	65.9	43.4	234.4	1591	65.8	48.1	210.4
	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
	14.8	3489	2248	450	17.3	3783	1978	536	16.1	3476	2377	466	19.2	4904	2034	470	18.8	3989	2541	682	14.2	4324	2285	395	15.9	3392	2335	556

		30 (月)				31 (火)															
朝 昼 夕	●あじの塩焼き ●切干大根煮 ●梅びしお ●ヨーグルト ●味噌汁 ●米飯					●ハムと野菜のソテー ●かぼちゃサラダ ●はちみつレモンゼリー ●牛乳 ●ロールパン															
	●ハヤシライス ●ツナサラダ ●ピクルス					●チキンソテー大葉おろし ●酢の物 (モズク) ●炊き合わせ ●味噌汁 ●梅しらすご飯															
	●筑前煮 ●菜の花のくるみ和え ●ゆず大根 ●味噌汁 ●米飯					●麻婆茄子 ●アスパラのごま和え ●煮豆 ●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													
	1628	63.9	43.8	236.6	1706	60.4	61.6	223.5													
	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													
	14.4	3110	2226	437	15.3	3479	2170	564													