



湘南鎌倉人工関節センター

8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	●鶏団子と里芋の煮物 ●ポテトサラダ ●味付のり ●ヨーグルト ●味噌汁 ●米飯				●ミートオムレツ ●スパゲティサラダ ●フルーツ (バナナ) ●牛乳 ●レーズンブレッド				●厚焼玉子焼き ●春雨サラダ ●鮭ふりかけ ●味噌汁 ●ヨーグルト ●米飯				●ポークビーンズ ●たまごサラダ ●はちみつレモンゼリー ●牛乳 ●ロールパン (ごま)				●スクランブルエッグ ●マカロニサラダ ●コンソメスープ ●りんごジュース ●クロワッサン				●豆腐ハンバーグ ●オクラめかぶ ●梅びしお ●味噌汁 ●ヨーグルト ●米飯				●ハムと野菜のソテー ●ごぼうサラダ ●メロンゼリー ●牛乳 ●胚芽ロール			
	●牛肉の甘辛煮 ●かぼちゃの煮物 ●小松菜のポン酢和え ●味噌汁 ●米飯				●チキンソテー大葉おろし ●五目卵の花 ●茄子の煮浸し ●豚汁 ●米飯				●ハヤシライス ●グリーンサラダ ●バイクドエッグ(パンプキン)				●さばの味噌煮 ●冬瓜とがんもの煮物 ●胡瓜とわかめの胡麻醤油和え ●すまし汁 ●わかめご飯				●☆冷やしサラダうどん☆ ●大根と豚肉の炒め煮 ●白菜キムチ風				●麻婆豆腐 ●棒棒鶏 ●カニシューマイ ●中華スープ ●米飯				●赤魚の煮付け ●ビーマンと茄子の味噌炒め ●ブロッコリーの香味ゆず和え ●すまし汁 ●米飯			
	●ほっけの塩焼き ●菜の花の梅和え ●ツナじゃが ●味噌汁 ●米飯				●かれいの煮魚 ●もやしとツナの中華和え ●とろろおくら ●味噌汁 ●米飯				●ぶり大根 ●白和え ●キャベツの梅しそ和え ●味噌汁 ●米飯				●肉団子の甘酢あん ●きんぴらごぼう ●漬物 (さくら) ●味噌汁 ●米飯				●鮭の南蛮漬け ●炊き合わせ ●煮豆 ●味噌汁 ●米飯				●鱈フライ ●里芋の煮物 ●春雨サラダ ●味噌汁 ●米飯				●豚肉の葱だれ焼き ●菜の花のピーナッツ和え ●プリン ●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
	1729	70.2	42.4	256.5	1556	65.2	48.1	210.6	1765	64	60.5	228.2	1855	66.5	66.2	241.2	1644	66.8	57.8	212.5	1647	66.5	40.5	243.3	1621	65.5	53.6	216.5
	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
16.1	3411	2483	466	15.3	3448	2273	474	14.6	2994	1860	328	21	5049	2179	519	15.7	4229	1631	296	16.6	3662	1779	466	14.3	3044	2247	588	

	8 (月)				9 (火)				10 (水)				11 (木)				12 (金)				13 (土)				14 (日)			
朝	●あじの塩焼き ●とろろ芋 ●のり佃煮 ●ヨーグルト ●味噌汁 ●米飯				●ウイナーソーテー ●ポテトサラダ ●フルーツ缶 (パイナップル) ●牛乳 ●ロールパン (ごま)				●さつま揚げと里芋の煮物 ●ごぼうサラダ ●鮭ふりかけ ●ヨーグルト ●味噌汁 ●米飯				●オムレツ ●スパゲティサラダ ●コンソメスープ ●牛乳 ●食パン				●目玉焼き ●マカロニサラダ ●フルーツ缶 (みかん) ●牛乳 ●胚芽ロール				●鶏肉と白菜の炒め煮 ●切干大根煮 ●わさびふりかけ ●ヨーグルト ●味噌汁 ●米飯				●ポークビーンズ ●タマゴサラダ ●マスカットゼリー ●レーズンブレッド ●牛乳			
	●牛丼 ●白菜の煮浸し ●酢の物 (モズク) ●味噌汁				●さばの梅煮 ●根菜マリネ ●がんもの煮物 ●味噌汁 ●米飯				●豚肉の焼肉風 ●スナックエンドウの炒め ●もやしのナムル ●味噌汁 ●米飯				●豚キムチ ●ブロッコリーのサラダ ●焼きなす ●中華スープ ●米飯				●そうめん ●肉団子 ●ひじき煮				●牛肉のおろしソース ●ほうれん草のおひたし ●ピーマンと茄子の味噌炒め ●味噌汁 ●米飯				●筑前煮 ●胡瓜とわかめの胡麻醤油和え ●卵ロール ●芋煮風汁 ●米飯			
	●タンダーチキン ●かぼちゃサラダ ●ほうれん草のごま和え ●コンソメスープ ●米飯				●海老カツ ●きんぴらごぼう ●なめたけおろし和え ●味噌汁 ●米飯				●ぶりの照り焼き ●湯葉と昆布の彩り和え ●はちみつレモンゼリー ●味噌汁 ●米飯				●ほっけの塩焼き ●肉じゃが ●漬物 (しその実) ●味噌汁 ●米飯				●親子煮 ●オクラめかぶ ●五目卵の花 ●すまし汁 ●米飯				●鮭の味噌焼き ●さつまいもとりんごの甘煮 ●春雨サラダ ●すまし汁 ●米飯				●メンチカツ ●小松菜のポン酢和え ●漬物 (しば漬) ●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
	1684	74	47.4	230.6	1731	54.6	60.7	221.2	1714	64	44.5	255.8	1670	68.8	64.3	195.6	1506	62.7	51.9	205.3	1615	65.9	36.1	249.2	1760	64	66.9	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
17.4	3900	2297	482	16.1	3935	2018	507	15.5	3820	1828	332	15.7	3982	2135	476	16.4	4245	1734	531	16.4	3538	2425	423	17.5	3788	2308	553	

	15 (月)				16 (火)				17 (水)				18 (木)				19 (金)				20 (土)				21 (日)			
朝	●厚焼玉子焼き ●納豆 ●梅びしお ●ヨーグルト ●米飯 ●味噌汁				●スクランブルエッグ ●スパゲティサラダ ●フルーツ (バナナ) ●牛乳 ●バターロール				●目玉焼き ●春雨サラダ ●味付のり ●ヨーグルト ●味噌汁 ●米飯				●オムレツ ●マカロニサラダ ●牛乳 ●ロールパン (ごま) ●コンソメスープ				●ハムと野菜のソーテー ●ごぼうサラダ ●フルーツ (オレンジ) ●牛乳 ●クロワッサン				●大根と豚肉の煮物 ●オクラめかぶ ●わさびふりかけ ●ヨーグルト ●味噌汁 ●米飯				●ミートオムレツ ●かぼちゃサラダ ●コンソメスープ ●ヨーグルト ●食パン			
	●回鍋肉 ●エビシューマイ ●すいか ●中華スープ ●米飯				●ぶりの生姜焼き ●里芋の煮物 ●とろろおくら ●すまし汁 ●五目釜飯				●和風ハンバーグ ●ジャーマンポテト ●コーンサラダ ●味噌汁 ●米飯				●豚しゃぶの和風だれ ●がんもの煮物 ●湯葉と昆布の彩り和え ●味噌汁 ●米飯				●冷やし中華 ●カニシューマイ ●マンゴー				●豚肉の生姜焼き ●ブロッコリーの香味ゆず和え ●マンゴープリン ●味噌汁 ●米飯				●鶏肉のさっぱり煮 ●きんぴらごぼう ●五目卵の花 ●味噌汁 ●米飯			
	●さばの塩焼き ●菜の花のピーナッツ和え ●冷奴 ●味噌汁 ●米飯				●牛肉の甘辛煮 ●千草卵焼き ●浅漬け ●味噌汁 ●米飯				●さわらの照り焼き ●茄子の煮浸し ●煮豆 ●味噌汁 ●米飯				●赤魚の煮付け ●ベーコンとほうれん草ソーテー ●酢の物 (モズク) ●味噌汁 ●米飯				●鶏肉の葱ソースかけ ●含め煮 ●なめたけおろし和え ●味噌汁 ●米飯				●麻婆茄子 ●炊き合わせ ●菜の花の梅和え ●中華スープ ●米飯				●かれいの煮魚 ●小松菜のポン酢和え ●はちみつレモンゼリー ●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
	1768	78.2	56.8	225	1784	62.9	67.3	223	1669	62.4	45.6	239.2	1569	64.5	53.1	198.5	1593	64.2	57.3	202.3	1569	62.5	47.2	213.8	1606	67.6	48.5	216.7
	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
16.1	3601	2143	489	16.4	3909	2143	472	16.5	4018	1996	328	17.3	4018	1944	569	17.3	4095	1825	486	14.1	2810	1961	491	15	3387	1835	591	

	22 (月)				23 (火)				24 (水)				25 (木)				26 (金)				27 (土)				28 (日)			
朝	●かぶとさつま揚げの煮物 ●ごぼうサラダ ●鮭ふりかけ ●ヨーグルト ●味噌汁 ●米飯				●豆腐ハンバーグ ●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 ●ひじき煮 ●のり佃煮 ●ヨーグルト ●米飯 ●味噌汁				●ミネストローネ ●スパゲティサラダ ●いちごゼリー ●牛乳 ●胚芽ロール				●スクランブルエッグ ●たまごサラダ ●コンソメスープ ●牛乳 ●ロールパン				●豆腐ハンバーグ ●きんぴらごぼう ●梅びしお ●ヨーグルト ●米飯 ●味噌汁				●ウインナーソーテー ●ポテトサラダ ●フルーツ缶(パイナップル) ●牛乳 ●ロールパン(ごま)			
昼	●ビーフカレー ●ピクルス ●ツナサラダ				●豚肉の焼肉風 ●かぼちゃの煮物 ●白和え ●味噌汁 ●米飯				●チキンのトマトソース煮 ●グリーンサラダ ●ベイクドエッグ(パンプキン) ●りんごジュース ●クロワッサン				●さわらの葱だれ焼き ●冬瓜とがんもの煮物 ●ブロッコリーの和風ナムル ●味噌汁 ●わかめご飯				●角煮うどん ●もやしのナムル ●大根と豚肉の煮物				●麻婆豆腐 ●胡瓜とわかめの酢の物 ●ザーサイ ●中華スープ ●米飯				●肉団子の甘酢あん ●キャベツの梅しそ和え ●白菜キムチ風 ●中華スープ ●米飯			
夕	●鮭の胡麻焼き ●さつまいもとりんごの甘煮 ●キャベツのごま酢和え ●味噌汁 ●米飯				●さばの梅煮 ●きのこのしょうが煮 ●アスパラのごま和え ●味噌汁 ●米飯				●ほっけの塩焼き ●肉じゃが ●ぎゅうりとハムの中華和え ●味噌汁 ●米飯				●親子煮 ●焼きなす ●漬物(しその実) ●味噌汁 ●米飯				●青椒肉絲 ●菜の花のピーナッツ和え ●メロンゼリー ●中華スープ ●米飯				●豚肉の胡麻風味焼き ●切干大根煮 ●小松菜のくるみ和え ●味噌汁 ●米飯				●赤魚の香味焼き ●スナックエンドウの炒め ●酢の物(モズク) ●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
	1773	68.3	50.3	253.2	1696	69.3	57.9	216.9	1630	64.4	55.7	213.8	1715	70.1	64.8	204.6	1765	69.6	79.3	193.4	1588	63.1	44.7	224.4	1526	55.6	46.3	217.3
	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	3253	2142	436	14.9	3528	2282	458	14.2	2845	2267	353	19.3	4311	2169	521	19.5	4703	1881	444	15.3	3596	2061	583	15.2	3894	2020	481

	29 (月)				30 (火)				31 (水)									
朝	●さつま揚げと里芋の煮物 ●とろろ芋 ●わさびふりかけ ●ヨーグルト ●米飯 ●味噌汁				●目玉焼き ●マカロニサラダ ●フルーツ(バナナ) ●牛乳 ●食パン				●あじの塩焼き ●かぼちゃサラダ ●鮭ふりかけ ●ヨーグルト ●味噌汁 ●米飯									
昼	●3色そばろ丼 ●含め煮 ●菜の花の梅和え ●味噌汁				●牛肉の甘辛煮 ●温野菜サラダ ●ほうれん草のおひたし ●味噌汁 ●米飯				●鶏肉の味噌焼き ●冬瓜の煮物 ●根菜マリネ ●味噌汁 ●米飯									
夕	●チキンソテー大葉おろし ●厚揚げピーマン炒め ●春雨サラダ ●芋煮風汁 ●米飯				●ぶり大根 ●さつまいものレモン煮 ●冷奴 ●味噌汁 ●米飯				●鮭の照り焼き ●茄子の煮浸し ●煮豆 ●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						
	1821	81.4	48.7	250.3	1895	73.2	68.2	241.2	1535	65.6	32.3	234.6						
	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						
	17.4	3698	2206	538	17.1	3354	2566	608	14.8	3498	1933	330						