



湘南鎌倉人工関節センター 9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 (木)				2 (金)				3 (土)				4 (日)				
朝						<ul style="list-style-type: none"> ●豆腐ハンバーグ ●スパゲティサラダ ●青りんごゼリー ●牛乳 ●ロールパン (ごま) 					<ul style="list-style-type: none"> ●ウインナーソテー ●ポテトサラダ ●フルーツ缶 (ミックス) ●牛乳 ●レーズンブレッド 					<ul style="list-style-type: none"> ●目玉焼き ●納豆 ●味付のり ●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 ●コンソメスープ ●牛乳 ●食パン 	
	昼						<ul style="list-style-type: none"> ●さばの梅煮 ●菜の花のごま和え ●かぼちゃの煮物 ●味噌汁 ●ゆかりご飯 					<ul style="list-style-type: none"> ●冷やしおくらとろろそば ●胡瓜とわかめの胡麻醤油和え ●エビシューマイ 					<ul style="list-style-type: none"> ●回鍋肉 ●ブロッコリーの香味ゆず和え ●ザーサイ ●中華スープ ●米飯 					<ul style="list-style-type: none"> ●鶏の照り焼き ●スナックエンドウの炒め ●オクラめかぶ ●味噌汁 ●米飯
		夕						<ul style="list-style-type: none"> ●豚肉の生姜焼き ●いんげんのピーナッツ和え ●漬物 (しば漬) ●味噌汁 ●米飯 					<ul style="list-style-type: none"> ●鱈フライ ●小松菜の中華和え ●浅漬け ●味噌汁 ●米飯 					<ul style="list-style-type: none"> ●赤魚の煮付け ●がんもの煮物 ●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
							1666	68.1	52.2	215.6	1619	60.3	60.8	203.1	1561	66.5	36.2	232.2	1623	63	52.1	212.5
						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	
					14.6	4178	2123	530	17.4	4125	2344	554	13.1	2721	1947	439	16.9	3913	1889	441		

	5 (月)				6 (火)				7 (水)				8 (木)				9 (金)				10 (土)				11 (日)			
朝	●野菜と海老団子の煮物 ●とろろ芋 ●わさびふりかけ ●味噌汁 ●ヨーグルト ●米飯				●さつまあげと野菜のソテー ●ポテトサラダ ●フルーツ缶 (パイン) ●牛乳 ●胚芽ロール				●あじの塩焼き ●ごぼうサラダ ●のり佃煮 ●ヨーグルト ●味噌汁 ●米飯				●ミネストローネ ●たまごサラダ ●フルーツ (オレンジ) ●牛乳 ●バターロール				●スクランブルエッグ ●スパゲティサラダ ●コンソメスープ ●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 ●マカロニサラダ ●フルーツ缶 (パイン) ●牛乳 ●ロールパン (ごま)			
	●チキンカレー ●根菜マリネ ●バイクドエッグ (パンプキン) ●オレンジジュース				●鮭の胡麻焼き ●ブロッコリーの和風ナムル ●焼きなす ●味噌汁 ●米飯				●豚しゃぶの和風だれ ●炊き合わせ ●漬物 (しその実) ●味噌汁 ●米飯				●五目そば ●とろろおくら ●キャベツの梅しそ和え				●豚肉の焼肉風 ●ほうれん草のおひたし ●冷奴 ●味噌汁 ●米飯				●さわらの葱だれ焼き ●温野菜サラダ ●浅漬け ●味噌汁 ●米飯				●肉団子の甘酢あん ●胡瓜とわかめの酢の物 ●マンゴー ●中華スープ ●米飯			
	●ほっけの塩焼き ●ひじき煮 ●きのこのナムル ●味噌汁 ●米飯				●鶏肉のさっぱり煮 ●小松菜のくるみ和え ●ゆず大根 ●味噌汁 ●米飯				●ぶりの照り焼き ●ツナじゃが ●煮豆 ●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 ●プリン ●味噌汁 ●米飯				●海老カツ ●きんぴらごぼう ●胡瓜とわかめの胡麻醤油和え ●味噌汁 ●米飯				●厚揚げときのこの和風炒め ●いんげんのごま和え ●メロンゼリー ●味噌汁 ●米飯				●赤魚の香味焼き ●茄子の煮浸し ●きのこのナムル ●すまし汁 ●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
	1619	59.2	30.5	272.3	1648	76.7	51.9	213.1	1684	70.9	47.8	228	1719	65	63.6	198.1	1718	60.6	65.6	203.2	1576	57.4	40.5	239.7	1541	58.5	44.5	225.3
	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
17	3709	2639	379	15.7	3303	2225	659	16.5	3567	1975	390	18	4152	2299	644	16.3	4230	2014	563	14.7	2676	2277	493	15.1	3619	1979	490	

	12 (月)				13 (火)				14 (水)				15 (木)				16 (金)				17 (土)				18 (日)			
朝	●大根とがんもの煮物 ●納豆 ●わさびふりかけ ●ヨーグルト ●味噌汁 ●米飯				●ポトフ風 ●ごぼうサラダ ●青りんごゼリー ●牛乳 ●レーズンブレッド				●目玉焼き ●きんぴらごぼう ●味付のり ●ヨーグルト ●味噌汁 ●米飯				●オムレツ ●かぼちゃサラダ ●コンソメスープ ●牛乳 ●胚芽ロール				●ポークビーンズ ●マカロニサラダ ●フルーツ缶 (パイン) ●牛乳 ●ロールパン (ごま)				●さつまあげと野菜のソテー ●ひじき煮 ●梅びしお ●ヨーグルト ●味噌汁 ●米飯				●スクランブルエッグ ●かぼちゃサラダ ●フルーツ (バナナ) ●牛乳 ●バターロール			
	●ハンバーグのデミグラスソース ●コーンサラダ ●フルーツ (りんご) ●コンソメスープ ●バターロール				●親子煮 ●もやしとツナの中華和え ●五目卵の花 ●味噌汁 ●五目釜飯				●さばの塩焼き ●菜の花の梅和え ●酢の物 (モズク) ●味噌汁 ●米飯				●豚肉の生姜焼き ●ピクルス ●芋煮 ●味噌汁 ●米飯				●そうめん ●茄子のおろし和え ●エビシューマイ				●麻婆豆腐 ●ツナサラダ ●ブロッコリーの和風ナムル ●中華スープ ●米飯				●チキンソテー大葉おろし ●ほうれん草のおひたし ●春雨サラダ ●味噌汁 ●米飯			
	●鶏の照り焼き ●ブロッコリーの香味ゆず和え ●じゃがいもソテー ●味噌汁 ●米飯				●鮭の味噌焼き ●かぼちゃの煮物 ●白菜キムチ風 ●すまし汁 ●米飯				●豚肉のトマトソースがけ ●ほうれん草のごま和え ●漬物 (高菜漬) ●味噌汁 ●米飯				●筑前煮 ●スナックエンドウの炒め ●マスカットゼリー ●味噌汁 ●米飯				●ほっけの塩焼き ●胡瓜とわかめの胡麻醤油和え ●きのこのしょうが煮 ●味噌汁 ●米飯				●ポークソテー和風ソース ●菜の花のピーナッツ和え ●漬物 (しその実) ●味噌汁 ●米飯				●豚キムチ ●胡瓜とわかめの酢の物 ●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	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
	1680	69.8	51.1	231.2	1667	67.3	56.2	206.6	1601	66.7	42.4	227.9	1563	58.3	44.5	227.7	1448	62.9	46.4	191.7	1668	68.7	54.3	213.4	1750	63.4	64.6	224.1
	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
16.2	3551	2135	501	16.7	4413	2184	471	16.4	3336	2137	485	14.1	2820	2448	442	17.5	4010	2328	456	16.7	3435	1877	611	13.8	4279	2269	502	

	19 (月)	20 (火)	21 (水)	22 (木)	23 (金)	24 (土)	25 (日)																					
朝	<ul style="list-style-type: none"> ●野菜と肉団子の煮物 ●オクラめかぶ ●鮭ふりかけ ●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 ●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 	<ul style="list-style-type: none"> ●あじの塩焼き ●納豆 ●わさびふりかけ ●ヨーグルト ●味噌汁 ●米飯 	<ul style="list-style-type: none"> ●ミートオムレツ ●かぼちゃサラダ ●コンソメスープ ●牛乳 ●食パン 	<ul style="list-style-type: none"> ●ウインナーソテー ●マカロニサラダ ●いちごゼリー ●牛乳 ●胚芽ロール 	<ul style="list-style-type: none"> ●厚焼玉子焼き ●切干大根煮 ●味付のり ●ヨーグルト ●味噌汁 ●米飯 	<ul style="list-style-type: none"> ●オムレツ ●ポテトサラダ ●フルーツ缶 (ミックス) ●牛乳 ●レーズンブレッド 																					
昼	<ul style="list-style-type: none"> ●オムライス ●グリーンサラダ ●根菜マリネ ●コンソメスープ 	<ul style="list-style-type: none"> ●☆敬老の日☆さわらの西京焼き ●がんもの煮物 ●梨 ●味噌汁 ●赤飯 	<ul style="list-style-type: none"> ●和風ハンバーグ ●小松菜のポン酢和え ●ごぼうサラダ ●味噌汁 ●米飯 	<ul style="list-style-type: none"> ●きつねうどん ●キャベツの香味ゆず和え ●オクラめかぶ 	<ul style="list-style-type: none"> ●牛肉の甘辛煮 ●スナックエンドウの炒め ●ゆず大根 ●味噌汁 ●米飯 	<ul style="list-style-type: none"> ●鶏肉のさっぱり煮 ●菜の花の梅和え ●フルーツ (りんご) ●味噌汁 ●米飯 	<ul style="list-style-type: none"> ●さばの塩焼き ●温野菜サラダ ●きのこのナムル ●味噌汁 ●米飯 																					
夕	<ul style="list-style-type: none"> ●かれいの煮魚 ●ピーマンと茄子の味噌炒め ●冷奴 ●味噌汁 ●米飯 	<ul style="list-style-type: none"> ●メンチカツ ●肉じゃが ●浅漬け ●味噌汁 ●米飯 	<ul style="list-style-type: none"> ●豚肉の胡麻風味焼き ●ほうれん草のピーナツ和え ●マンゴープリン ●中華スープ ●米飯 	<ul style="list-style-type: none"> ●肉団子の甘酢あん ●アスパラの梅おかか和え ●焼きなす ●味噌汁 ●米飯 	<ul style="list-style-type: none"> ●厚揚げときのこの和風炒め ●かぼちゃの煮物 ●漬物 (しその実) ●味噌汁 ●米飯 	<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 ●じゃがいもソテー ●味噌汁 ●米飯 	<ul style="list-style-type: none"> ●チキンソテーデミグラスソース ●ピクルス ●オレンジゼリー ●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				
	1577	66.2	36.2	238.7	1787	60	67.4	225.5	1744	75.5	57.5	219	1543	57.3	49.5	197.8	1619	55.9	58.4	211.9	1617	66.8	47.1	219.9	1636	62.1	58.7	209.7
	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
	18.9	4504	2201	472	15.6	3395	2105	498	16.7	3646	2245	558	20.4	5020	1877	500	15.5	3205	1936	566	14	2850	2191	406	14.3	2852	2423	403

	26 (月)	27 (火)	28 (水)	29 (木)	30 (金)																			
朝	<ul style="list-style-type: none"> ●豆腐ハンバーグ ●切干大根煮 ●のり佃煮 ●ヨーグルト ●味噌汁 ●米飯 	<ul style="list-style-type: none"> ●目玉焼き ●マカロニサラダ ●コンソメスープ ●牛乳 ●バターロール 	<ul style="list-style-type: none"> ●さつま揚げと里芋の煮物 ●納豆 ●わさびふりかけ ●ヨーグルト ●味噌汁 ●米飯 	<ul style="list-style-type: none"> ●ミートオムレツ ●スパゲティサラダ ●フルーツ缶 (パイナップル) ●牛乳 ●食パン 	<ul style="list-style-type: none"> ●ポークビーンズ ●かぼちゃサラダ ●フルーツ (オレンジ) ●牛乳 ●胚芽ロール 																			
昼	<ul style="list-style-type: none"> ●青椒肉絲 ●ブロッコリーの和風ナムル ●ザーサイ ●中華スープ ●米飯 	<ul style="list-style-type: none"> ●豚しゃぶの和風だれ ●ほうれん草のごま和え ●ひじき煮 ●味噌汁 ●米飯 	<ul style="list-style-type: none"> ●チキンのトマトソース煮 ●ツナサラダ ●根菜マリネ ●オレンジジュース ●ロールパン (ごま) 	<ul style="list-style-type: none"> ●鮭の胡麻焼き ●炊き合わせ ●とろろおくら ●味噌汁 ●ゆかりご飯 	<ul style="list-style-type: none"> ●鶏そば ●キャベツの梅しそ和え ●卵ロール 																			
夕	<ul style="list-style-type: none"> ●赤魚の香味焼き ●含め煮 ●酢の物 (モズク) ●味噌汁 ●米飯 	<ul style="list-style-type: none"> ●鶏肉の味噌焼き ●さつまいものレモン煮 ●浅漬け ●味噌汁 ●米飯 	<ul style="list-style-type: none"> ●豚肉の生姜焼き ●小松菜の中華和え ●煮豆 ●味噌汁 ●米飯 	<ul style="list-style-type: none"> ●豚肉の葱だれ焼き ●ブロッコリーのサラダ ●青りんごゼリー ●すまし汁 ●米飯 	<ul style="list-style-type: none"> ●ほっけの塩焼き ●菜の花のくるみ和え ●冷奴 ●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								
	1370	66.7	24.3	214.5	1795	67.8	67.6	215.6	1749	75.6	47.9	248.9	1668	68.5	59	199.3	1569	77.5	46.9	200.6				
	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				
	13.8	3230	1939	468	17	3781	2066	573	14.7	2659	2682	454	14.1	3619	2090	516	18.3	3812	2545	595				