



## 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 (火)				2 (水)				3 (木)				4 (金)				5 (土)				6 (日)				
朝		<ul style="list-style-type: none"> <li>●オムレツ</li> <li>●ポテトサラダ</li> <li>●いちごゼリー</li> <li>●牛乳</li> <li>●食パン</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>●目玉焼き</li> <li>●納豆</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>●マカロニサラダ</li> <li>●フルーツ缶 (みかん缶)</li> <li>●牛乳</li> <li>●ロールパン (ごま)</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>●ミートオムレツ</li> <li>●ごぼうサラダ</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>●野菜と肉団子の煮物</li> <li>●とろろ芋</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>●オムレツ</li> <li>●ポテトサラダ</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>●さばのおろしポン酢☆行事食</li> <li>●ほうれん草のごま和え</li> <li>●フルーツ (オレンジ)</li> <li>●すまし汁</li> <li>●さつまいもご飯</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>●ハンバーグのトマトソース</li> <li>●コーンサラダ</li> <li>●じゃがいもソテー</li> <li>●りんごジュース</li> <li>●米飯</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>●鶏肉のさっぱり煮</li> <li>●かぼちゃの煮物</li> <li>●ブロッコリーの中華和え</li> <li>●味噌汁</li> <li>●米飯</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>●きつねうどん</li> <li>●菜の花の梅和え</li> <li>●カニシューマイ</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>●鮭の胡麻風味焼き</li> <li>●ブロッコリーの香味ゆず和え</li> <li>●五目卵の花</li> <li>●すまし汁</li> <li>●米飯</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>●青椒肉絲</li> <li>●もやしとツナの中華和え</li> <li>●ザーサイ</li> <li>●中華スープ</li> <li>●米飯</li> </ul>			
		夕		<ul style="list-style-type: none"> <li>●豚肉の焼肉風</li> <li>●ブロッコリーの和風ナムル</li> <li>●漬物 (しば漬)</li> <li>●味噌汁</li> <li>●米飯</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>●鶏の葱だれ焼き</li> <li>●含め煮</li> <li>●おくらめかぶ</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>●がんもの煮物</li> <li>●青りんごゼリー</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>●芋煮</li> <li>●小松菜のくるみ和え</li> <li>●味噌汁</li> <li>●米飯</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>●鶏の照り焼き</li> <li>●ひじき煮</li> <li>●ほうれん草のピーナッツ和え</li> <li>●味噌汁</li> <li>●米飯</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>●さばの塩焼き</li> <li>●春雨サラダ</li> <li>●漬物 (さくら)</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
	1,544		61.6	51.1	226.4	1,659	62.7	43.5	261.4	1,699	66.2	60.1	238.5	1,365	58.6	41.8	199.5	1,512	66.4	32.3	245.7	1,427	60.5	45.5	206.6	
	カリウム	カルシウム	食物繊維	食塩相当量	カリウム	カルシウム	食物繊維	食塩相当量	カリウム	カルシウム	食物繊維	食塩相当量	カリウム	カルシウム	食物繊維	食塩相当量	カリウム	カルシウム	食物繊維	食塩相当量	カリウム	カルシウム	食物繊維	食塩相当量		
2,063.3	463.0	15	9	2,254.9	430.4	17	7	2,216.5	441.7	14	8	1,743.9	634.1	17	12	1,883.1	447.5	14	9	1,727.5	367.0	8	8			

	7 (月)				8 (火)				9 (水)				10 (木)				11 (金)				12 (土)				13 (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				●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 ●食パン				●さつまあげと野菜のソテー ●スパゲティサラダ ●のり佃煮 ●ヨーグルト ●味噌汁 ●米飯				●スクランブルエッグ ●ポテトサラダ ●フルーツ缶(みかん) ●牛乳 ●バターロール				●豆腐ハンバーグ ●かぼちゃサラダ ●コンソメスープ ●牛乳 ●食パン				●ミートオムレツ ●切干大根煮 ●わさびふりかけ ●ヨーグルト ●味噌汁 ●米飯				●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			
	●チキンカレー ●根菜マリネ ●グリーンサラダ ●オレンジジュース				●ポークソテー和風ソース ●ピクルス ●ブロッコリーの和風ナムル ●味噌汁 ●米飯				●さわらの葱だれ焼き ●菜の花のおひたし ●芋煮 ●味噌汁 ●米飯				●五目そば ●キャベツの梅しそ和え ●焼きなす				●豚肉の生姜焼き ●大根とがんもの煮物 ●胡瓜とわかめの胡麻醤油和え ●味噌汁 ●米飯				●麻婆豆腐 ●小松菜の中華和え ●カニシューマイ ●中華スープ ●米飯				●豚丼 ●湯葉と昆布の彩り和え ●スナックエンドウの炒め ●味噌汁			
夕	●赤魚の香味焼き ●いんげんのごま和え ●はちみつレモンゼリー ●味噌汁 ●米飯				●かれいの煮魚 ●なめたけおろし和え ●煮豆 ●味噌汁 ●米飯				●チキン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				●鮭の味噌焼き ●かぼちゃの煮物 ●漬物(しその実) ●すまし汁 ●米飯				●ほっけの塩焼き ●小松菜のくるみ和え ●根菜マリネ ●味噌汁 ●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				●鶏肉のさっぱり煮 ●里芋の煮物 ●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
	1,645	59.6	39.9	269.2	1,492	63.4	44.4	221.9	1,545	62.2	41.3	241.0	1,352	58.8	37.6	204.4	1,502	63.5	49.1	213.1	1,574	59.6	42.7	245.3	1,634	64.1	54.9	232.2
	カリウム	カルシウム	食物繊維	食塩相当量	カリウム	カルシウム	食物繊維	食塩相当量	カリウム	カルシウム	食物繊維	食塩相当量	カリウム	カルシウム	食物繊維	食塩相当量	カリウム	カルシウム	食物繊維	食塩相当量	カリウム	カルシウム	食物繊維	食塩相当量	カリウム	カルシウム	食物繊維	食塩相当量
	2,080.2	406.6	14	8	2,020.4	490.6	14	8	1,778.3	387.3	13	7	1,625.3	391.5	14	9	1,969.1	562.9	14	10	1,817.2	557.8	16	11	2,018.4	399.5	11	9

	14 (月)				15 (火)				16 (水)				17 (木)				18 (金)				19 (土)				20 (日)			
朝	●かぶとさつま揚げの煮物 ●ポテトサラダ ●梅びしお ●ヨーグルト ●味噌汁 ●米飯				●ポトフ風 ●マカロニサラダ ●フルーツ缶(ミックス) ●牛乳 ●バターロール				●厚焼玉子焼き ●納豆 ●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 ●コンソメスープ ●胚芽ロール				●豆腐ハンバーグ ●ポテトサラダ ●フルーツ缶(パイン) ●牛乳 ●食パン				●さつまあげと野菜のソテー ●とろろおくら ●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			
	●ビーフシチュー ●コーンサラダ ●フルーツ(りんご) ●ロールパン(ごま)				●豚しゃぶの和風だれ(温) ●菜の花の梅和え ●含め煮 ●味噌汁 ●米飯				●さばの塩焼き ●白和え ●キャベツの香味ゆず和え ●味噌汁 ●五目釜飯				●回鍋肉 ●春雨サラダ ●ブロッコリーの和風ナムル ●中華スープ ●米飯				●鶏そば ●胡瓜とわかめの胡麻醤油和え ●小松菜のポン酢和え				●豚肉の焼肉風 ●ブロッコリーのサラダ ●いんげんのごま和え ●すまし汁 ●米飯				●さわらの西京焼き ●温野菜サラダ ●茄子の煮浸し ●すまし汁 ●米飯			
夕	●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				●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				●赤魚の煮付け ●切干大根煮 ●ほうれん草のくるみ和え ●味噌汁 ●米飯				●鶏肉の味噌焼き ●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 ●小松菜の中華和え ●ザーサイ ●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
	1,412	51.2	40.7	218.8	1,666	67.9	63.7	219.6	1,605	70.8	48.5	232.5	1,511	64.0	55.2	199.5	1,383	65.4	40.9	201.2	1,566	62.5	44.6	239.7	1,610	55.2	56.4	230.9
	カリウム	カルシウム	食物繊維	食塩相当量	カリウム	カルシウム	食物繊維	食塩相当量	カリウム	カルシウム	食物繊維	食塩相当量	カリウム	カルシウム	食物繊維	食塩相当量	カリウム	カルシウム	食物繊維	食塩相当量	カリウム	カルシウム	食物繊維	食塩相当量	カリウム	カルシウム	食物繊維	食塩相当量
	1,609.4	365.9	13	7	1,833.4	479.6	12	9	1,962.4	486.2	15	8	1,676.9	449.2	10	8	2,054.8	567.2	19	10	1,807.0	417.5	14	8	2,069.5	478.0	14	10

	21 (月)				22 (火)				23 (水)				24 (木)				25 (金)				26 (土)				27 (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				●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)				●厚焼き玉子焼き ●納豆 ●のり佃煮 ●ヨーグルト ●味噌汁 ●米飯				●ウインナーソーテー ●ポテトサラダ ●コンソメスープ ●牛乳 ●胚芽ロール				●オムレツ ●スパゲティサラダ ●フルーツ缶 (ミックス) ●牛乳 ●食パン				●目玉焼き ●切干大根煮 ●鮭ふりかけ ●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 ●フルーツ缶 (みかん) ●牛乳 ●バターロール			
	昼	●和風ハンバーグ ●ブロッコリーの香味ゆず和え ●五目卵の花 ●味噌汁 ●米飯				●豚肉の生姜焼き ●ほうれん草のごま和え ●炊き合わせ ●味噌汁 ●米飯				●鶏の葱だれ焼き ●小松菜のポン酢和え ●かぼちゃサラダ ●味噌汁 ●米飯				●親子煮 ●ブロッコリーのサラダ ●ひじき煮 ●味噌汁 ●米飯				●カレーうどん ●菜の花の梅和え ●フルーツ (オレンジ)				●さばの味噌煮 ●ほうれん草のごま和え ●さつまいもとりんごの甘煮 ●すまし汁 ●米飯				●豚キムチ ●もやしとツナの中華和え ●カニシューマイ ●中華スープ ●米飯		
夕		●ぶりの照り焼き ●浅漬け ●カニシューマイ ●味噌汁 ●米飯				●鰯フライ ●菜の花のピーナッツ和え ●焼きなす ●味噌汁 ●米飯				●ポークソーテー和風ソース ●なめたけおろし和え ●湯豆腐 ●味噌汁 ●米飯				●ほっけの塩焼き ●スナックエンドウの炒め ●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 ●かぼちゃの煮物 ●味噌汁 ●米飯				●チキンソーテー大葉おろし ●含め煮 ●根菜マリネ ●味噌汁 ●米飯				●かれいの煮魚 ●ほうれん草のおひたし ●ブロッコリーの香味ゆず和え ●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
1,583		62.2	46.6	236.5	1,668	58.3	67.2	219.7	1,684	74.0	56.9	226.8	1,473	63.4	53.3	197.9	1,417	60.3	49.7	196.5	1,496	60.1	35.1	247.3	1,569	67.8	51.6	218.0
カリウム		カルシウム	食物繊維	食塩相当量	カリウム	カルシウム	食物繊維	食塩相当量	カリウム	カルシウム	食物繊維	食塩相当量	カリウム	カルシウム	食物繊維	食塩相当量	カリウム	カルシウム	食物繊維	食塩相当量	カリウム	カルシウム	食物繊維	食塩相当量	カリウム	カルシウム	食物繊維	食塩相当量
	1,590.7	460.1	13	10	1,790.1	577.0	15	8	1,927.1	487.9	15	8	1,974.5	443.9	12	9	1,720.5	556.7	15	8	1,768.3	383.2	12	9	2,036.1	543.3	12	11

	28 (月)				29 (火)				30 (水)																			
朝	●豆腐ハンバーグ ●とろろ芋 ●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 ●コンソメスープ ●牛乳 ●胚芽ロール				●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																			
	昼	●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)				●鮭の胡麻風味焼き ●フルーツ (バナナ) ●ピーマンと茄子の味噌炒め ●味噌汁 ●米飯				●チキンのトマトソース煮 ●ブロッコリーのサラダ ●根菜マリネ ●バターロール																		
夕		●鶏肉のさっぱり煮 ●いんげんのピーナッツ和え ●きんぴらごぼう ●味噌汁 ●米飯				●メンチカツ ●里芋の煮物 ●煮豆 ●味噌汁 ●米飯				●ぶりの生姜焼き ●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	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物															
1,674		63.2	50.7	249.7	1,570	57.1	47.5	235.9	1,571	66.2	50.0	224.9																
カリウム		カルシウム	食物繊維	食塩相当量	カリウム	カルシウム	食物繊維	食塩相当量	カリウム	カルシウム	食物繊維	食塩相当量																
	1,930.0	314.4	13	9	1,794.9	433.6	11	8	1,724.5	416.6	12	9																