



湘南鎌倉人工関節センター

12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"> ●目玉焼き ●ポテトサラダ ●コンソメスープ ●コーヒー牛乳 ●食パン 				<ul style="list-style-type: none"> ●ポトフ風 ●マカロニサラダ ●フルーツ缶 (パイナップル) ●牛乳 ●ロールパン (ごま) 				<ul style="list-style-type: none"> ●厚焼き玉子焼き ●納豆 ●のり佃煮 ●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 ●コンソメスープ ●牛乳 ●バターロール 				
	昼						<ul style="list-style-type: none"> ●麻婆豆腐 ●カニシューマイ ●ブロッコリーの中華和え ●中華スープ ●米飯 				<ul style="list-style-type: none"> ●豚肉けんちんうどん ●菜の花の梅和え ●フルーツ (みかん) 				<ul style="list-style-type: none"> ●鶏の照り焼き ●キャベツの香味ゆず和え ●じゃがいもソテー ●味噌汁 ●米飯 				<ul style="list-style-type: none"> ●さばのおろしポン酢 ●胡瓜とわかめの胡麻醤油和え ●温野菜サラダ ●味噌汁 ●米飯 			
		夕						<ul style="list-style-type: none"> ●豚肉の焼肉風 ●茄子の煮浸し ●漬物 (しば漬) ●味噌汁 ●米飯 				<ul style="list-style-type: none"> ●さわらの葱だれ焼き ●含め煮 ●ほうれんこのピーナッツ和え ●味噌汁 ●米飯 				<ul style="list-style-type: none"> ●赤魚の煮付け ●ブロッコリーの和風ナムル ●青りんごゼリー ●味噌汁 ●米飯 				<ul style="list-style-type: none"> ●筑前煮 ●小松菜のくるみ和え ●漬物 (しその実漬) ●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				
	1,685		63.0	61.0	231.3	1,749	68.0	61.9	245.4	1,613	67.3	35.6	263.2	1,616	66.0	59.5	219.6					
	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						
1,710.3	490.9	15	10	2,001.1	575.6	16	11	1,853.2	381.2	14	8	2,017.6	538.3	15	9							

	5 (月)				6 (火)				7 (水)				8 (木)				9 (金)				10 (土)				11 (日)			
朝	●大根とがんもの煮物 ●とろろおくら ●梅びしお ●ヨーグルト ●味噌汁 ●米飯				●オムレツ ●ポテトサラダ ●フルーツ缶 (パイン) ●牛乳 ●食パン				●厚焼玉子焼き ●納豆 ●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 ●ロールパン (ごま)				●スクランブルエッグ ●ポテトサラダ ●コンソメスープ ●牛乳 ●バターロール				●さつまあげと野菜のソテー ●根菜マリネ ●のり佃煮 ●ヨーグルト ●味噌汁 ●米飯				●目玉焼き ●スパゲティサラダ ●コンソメスープ ●牛乳 ●食パン			
	●☆チキンカレー☆ ●オレンジ ●グリーンサラダ ●コンソメスープ				●和風ハンバーグ ●ブロッコリーの和風ナムル ●湯豆腐 ●味噌汁 ●きのこの炊き込みご飯				●鶏大根 ●アスパラの梅おかか和え ●かぼちゃサラダ ●味噌汁 ●米飯				●回鍋肉 ●小松菜のポン酢和え ●ザーサイ ●中華スープ ●米飯				●五目そば ●キャベツの香味ゆず和え ●卵ロール				●豚しゃぶの和風だれ(温) ●菜の花のおひたし ●ピーマンと茄子の味噌炒め ●味噌汁 ●米飯				●さわらの葱だれ焼き ●芋煮 ●もやしとツナの中中華和え ●味噌汁 ●米飯			
夕	●豚肉の生姜焼き ●根菜マリネ ●スナップエンドウの炒め ●味噌汁 ●米飯				●ほっけの塩焼き ●春雨サラダ ●冬瓜の煮物 ●味噌汁 ●米飯				●赤魚の香味焼き ●いんげんのソテー ●ほうれん草のごま和え ●味噌汁 ●米飯				●チキンソテーデミグラスソース ●ブロッコリーのサラダ ●青りんごゼリー ●コンソメスープ ●米飯				●豚肉のトマトソースかけ ●アスパラのピーナッツ和え ●煮豆 ●味噌汁 ●米飯				●鱈フライ ●かぼちゃの煮物 ●いんげんのごま和え ●すまし汁 ●米飯				●鶏の照り焼き ●小松菜のくるみ和え ●湯豆腐 ●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 1,608 56.7 44.0 256.9 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 2,041.4 421.1 16 9				エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 1,583 63.6 44.5 244.4 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 2,139.2 523.7 17 11				エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 1,601 70.5 44.3 237.1 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 2,060.3 477.4 14 8				エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 1,654 60.7 64.7 218.8 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,920.7 481.2 12 6				エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 1,581 64.2 52.1 224.8 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,727.6 393.7 14 10				エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 1,650 56.1 50.2 252.7 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,568.9 406.8 15 9				エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 1,579 67.7 48.7 229.1 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,909.6 518.7 14 9			

	12 (月)				13 (火)				14 (水)				15 (木)				16 (金)				17 (土)				18 (日)			
朝	●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 ●かぼちゃサラダ ●いちごゼリー ●牛乳 ●バターロール				●あじの塩焼き ●ごぼうサラダ ●梅びしお ●ヨーグルト ●味噌汁 ●米飯				●オムレツ ●ポテトサラダ ●コーヒール牛乳 ●フルーツ缶 (ミックス) ●胚芽ロール				●豆腐ハンバーグ ●マカロニサラダ ●コンソメスープ ●牛乳 ●食パン				●厚焼玉子焼き ●納豆 ●味付のり ●ヨーグルト ●味噌汁 ●米飯				●ポトフ風 ●スパゲティサラダ ●フルーツ缶 (パイン) ●牛乳 ●ロールパン (ごま)			
	●チキンクリームシチュー ●バイクドエッグ (パンプキン) ●根菜マリネ ●ロールパン (ごま)				●ポークソテー和風ソース ●五目卵の花 ●スナップエンドウの炒め ●味噌汁 ●米飯				●麻婆茄子 ●ブロッコリーの中華和え ●ザーサイ ●鶏団子スープ ●米飯				●さばの味噌煮 ●菜の花の梅和え ●豚肉と大根の炒め煮 ●すまし汁 ●米飯				●焼きそば ●白和え ●小松菜のポン酢和え				●チキンソテー大葉おろし ●炊き合わせ ●キャベツの香味ゆず和え ●味噌汁 ●米飯				●親子煮 ●小松菜の中華和え ●きんぴらごぼう ●味噌汁 ●米飯			
夕	●かれいの煮付け ●ひじき煮 ●とろろおくら ●味噌汁 ●米飯				●鶏肉のさっぱり煮 ●大根の煮物 ●煮豆 ●味噌汁 ●米飯				●ハンバーグデミグラスソース ●いんげんのピーナッツ和え ●含め煮 ●味噌汁 ●米飯				●厚揚げときのこの和風炒め ●ツナじゃが ●漬物 (しば漬) ●味噌汁 ●米飯				●ぶりの照り焼き ●ほうれん草のごま和え ●青りんごゼリー ●味噌汁 ●米飯				●肉団子の甘酢あん ●ジャーマンポテト ●杏仁豆腐 ●中華スープ ●米飯				●青椒肉絲 ●ザーサイ ●ほうれん草のくるみ和え ●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 1,528 56.7 41.0 241.6 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 2,028.5 469.9 14 9				エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 1,750 65.2 62.1 245.3 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,867.5 437.8 11 8				エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 1,754 61.0 62.1 244.1 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,881.4 423.1 15 11				エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 1,672 68.2 63.6 217.5 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,595.5 508.2 12 9				エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 1,836 67.5 62.0 264.9 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,926.9 541.6 15 11				エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 1,697 64.3 40.7 275.0 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 2,036.1 434.1 15 9				エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 1,748 68.2 65.6 233.6 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,858.4 489.1 11 9			

	19 (月)				20 (火)				21 (水)				22 (木)				23 (金)				24 (土)				25 (日)			
朝	●さつまあげと野菜のソテー ●ひじき煮 ●わさびふりかけ ●ヨーグルト ●味噌汁 ●米飯				●目玉焼き ●ポテトサラダ ●コンソメスープ ●牛乳 ●バターロール				●大根とがんもの煮物 ●とろろおくら ●梅びしお ●ヨーグルト ●味噌汁 ●米飯				●ミートオムレツ ●マカロニサラダ ●フルーツ缶 (みかん) ●牛乳 ●ロールパン (ごま)				●ウインナーソテー ●ポテトサラダ ●ヨーグルト ●コンソメスープ ●米飯				●厚焼き玉子焼き ●納豆 ●のり佃煮 ●ヨーグルト ●味噌汁 ●米飯				●オムレツ ●ごぼうサラダ ●フルーツ缶 (ミックス) ●牛乳 ●食パン			
	●味噌ラーメン ●アスパラの梅おかか和え ●春雨サラダ				●豚肉の生姜焼き ●ほうれん草のごま和え ●湯豆腐 ●味噌汁 ●五目釜飯				●ハンバーグのトマトソース ●ベイクドエッグ ●ブロッコリーのサラダ ●コンソメスープ ●米飯				●豚しゃぶの和風だれ (温) ●五目卵の花 ●茄子の煮浸し ●味噌汁 ●米飯				●☆クリスマス☆キングラタン ●コーンサラダ ●クリスマスデザート ●バターロール				●さばの塩焼き ●ブロッコリーの香味ゆず和え ●胡瓜とわかめの胡麻醤油和え ●味噌汁 ●米飯				●回鍋肉 ●ほうれん草のごま和え ●もやしとツナの中華和え ●中華スープ ●米飯			
夕	●ほっけの塩焼き ●菜の花のおひたし ●漬物 (高菜漬) ●味噌汁 ●米飯				●海老カツ ●さつまいものレモン煮 ●漬物 (しば漬) ●中華スープ ●米飯				●鮭の胡麻風味焼き ●胡瓜とわかめの酢の物 ●じゃがいもソテー ●味噌汁 ●米飯				●鶏肉の味噌焼き ●菜の花のピーナッツ和え ●里芋の煮物 ●味噌汁 ●米飯				●赤魚の香味焼き ●なめたけおろし和え ●根菜マリネ ●味噌汁 ●米飯				●筑前煮 ●スナックエンドウの炒め ●煮豆 ●味噌汁 ●米飯				●ぶりの生姜焼き ●いんげんのピーナッツ和え ●かぼちゃの煮物 ●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 1,623 65.3 33.6 275.3 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,476.6 481.9 16 14				エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 1,612 57.3 52.6 240.2 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,793.7 513.1 13 8				エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 1,571 61.5 37.8 254.2 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 2,127.3 456.5 16 8				エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 1,737 64.5 72.6 215.9 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,798.7 522.9 11 8				エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 1,858 66.5 68.6 256.1 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,805.4 579.0 13 12				エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 1,567 67.8 40.3 247.3 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,977.9 419.4 17 7				エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 1,623 64.1 55.7 231.1 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 2,149.8 504.6 17 8			

	26 (月)				27 (火)				28 (水)				29 (木)				30 (金)				31 (土)			
朝	●ベーコンソテー ●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 ●スパゲティサラダ ●フルーツ缶 (みかん) ●牛乳 ●バターロール				●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				●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				●さつまあげと野菜のソテー ●ポテトサラダ ●フルーツ缶 (みかん) ●牛乳 ●食パン				●厚焼き玉子焼き ●ひじき煮 ●わさびふりかけ ●ヨーグルト ●味噌汁 ●米飯			
	●きつねうどん ●カニシューマイ ●湯葉と昆布の彩り和え				●☆チキンカレー☆ ●ブロッコリーのサラダ ●バナナ ●コンソメスープ				●ポークソテー和風ソース ●菜の花の梅和え ●かぼちゃサラダ ●味噌汁 ●米飯				●鮭の胡麻風味焼き ●小松菜のポン酢和え ●ピーマンと茄子の味噌炒め ●味噌汁 ●米飯				●豚キムチ ●ブロッコリーの和風ナムル ●卵ロール ●中華スープ ●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	●チキンソテー大葉おろし ●含め煮 ●焼きなす ●味噌汁 ●米飯				●かれいの煮魚 ●ほうれん草のおひたし ●とろろおくら ●味噌汁 ●米飯				●鶏肉のさっぱり煮 ●きんぴらごぼう ●はちみつレモンゼリー ●味噌汁 ●米飯				●メンチカツ ●里芋の煮物 ●煮豆 ●味噌汁 ●米飯				●ハンバーグデミグラスソース ●ほうれん草のくるみ和え ●春雨サラダ ●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 1,678 63.9 39.3 277.2 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,796.7 403.3 15 13				エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 1,640 63.4 51.3 241.9 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 2,377.1 495.2 16 10				エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 1,823 73.8 54.7 265.3 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,695.9 352.9 12 10				エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 1,599 60.9 50.2 235.7 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,880.0 551.1 14 9				エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 1,608 62.8 52.6 233.2 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 2,116.8 574.4 17 11				エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 1,668 55.6 46.1 263.6 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,835.3 384.9 14 11			