



## 湘南鎌倉人工関節センター

# 3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 (水)				2 (木)				3 (金)				4 (土)				5 (日)				
朝		<ul style="list-style-type: none"> <li>●厚焼玉子焼き</li> <li>●切干大根煮</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 (パイナップル)</li> <li>●牛乳</li> <li>●ロールパン (ごま)</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>●オムレツ</li> <li>●ポテトサラダ</li> <li>●コンソメスープ</li> <li>●コーヒー牛乳</li> <li>●食パン</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>●目玉焼き</li> <li>●ごぼうサラダ</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>●マカロニサラダ</li> <li>●コンソメスープ</li> <li>●牛乳</li> <li>●胚芽ロール</li> </ul>				
	昼		<ul style="list-style-type: none"> <li>●回鍋肉</li> <li>●小松菜のポン酢和え</li> <li>●かにシューマイ</li> <li>●中華スープ</li> <li>●米飯</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>●五目そば</li> <li>●とろろおくら</li> <li>●ブロッコリーの香味ゆず和え</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>●ちらし寿司☆ひな祭り☆</li> <li>●菜の花の梅和え</li> <li>●桜餅</li> <li>●すまし汁</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>●さわらの葱だれ焼き</li> <li>●豚肉と大根の炒め煮</li> <li>●ほうれん草のごま和え</li> <li>●味噌汁</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>●胡瓜とわかめの胡麻醤油和え</li> <li>●きんぴらごぼう</li> <li>●味噌汁</li> <li>●米飯</li> </ul>			
		夕	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ほっけの塩焼き</li> <li>●スナックエンドウの炒め</li> <li>●煮豆</li> <li>●味噌汁</li> <li>●米飯</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>●チキンソテーデミグラスソース</li> <li>●ジャーマンポテト</li> <li>●浅漬け</li> <li>●味噌汁</li> <li>●米飯</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>●厚揚げときのこの和風炒め</li> <li>●小松菜のピーナッツ和え</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>●鶏肉の味噌焼き</li> <li>●湯葉と昆布の彩り和え</li> <li>●茄子の煮浸し</li> <li>●すまし汁</li> <li>●米飯</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>●赤魚の香味焼き</li> <li>●いんげんのくるみ和え</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	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		
	1,580	62.8	41.2	245.9	1,498	58.6	52.9	209.7	1,364	53.1	32.5	223.3	1,628	61.0	54.1	232.3	1,465	57.0	52.5	200.3		
	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		
1,798	368	10.3	9.3	1,778	411	15.8	9.5	1,144	624	14.4	8.3	1,851	434	13.1	8.3	1,490	422	8.2	8.5			

	6 (月)				7 (火)				8 (水)				9 (木)				10 (金)				11 (土)				12 (日)			
朝	●さつまあげと野菜のソテー ●春雨サラダ ●フルーツ缶 (ミックス) ●牛乳 ●食パン				●ミートオムレツ ●スパゲティサラダ ●コンソメスープ ●りんごジュース ●ロールパン (ごま)				●あじの塩焼き ●ひじき煮 ●わさびふりかけ ●ヨーグルト ●味噌汁				●ポトフ風 ●マカロニサラダ ●いちごゼリー ●牛乳 ●食パン				●オムレツ ●ポテトサラダ ●コンソメスープ ●牛乳 ●胚芽ロール				●大根とがんもの煮物 ●納豆 ●梅びしお ●ヨーグルト ●味噌汁				●ミートオムレツ ●マカロニサラダ ●マスカットゼリー ●牛乳 ●食パン			
	●麻婆茄子 ●ザーサイ ●もやしとツナの中中華和え ●鶏団子スープ ●米飯				●ぶりの照り焼き ●菜の花のおひたし ●含め煮 ●すまし汁 ●五目釜飯				●チキンのトマトソース煮 ●ブロッコリーのサラダ ●フルーツ (バナナ) ●バターロール				●和風ハンバーグ ●白和え ●アスパラの梅おかか和え ●味噌汁 ●米飯				●焼きそば ●春雨サラダ ●小松菜のポン酢和え				●さばの味噌煮 ●五目卵の花 ●さつまいもとりんごの甘煮 ●すまし汁 ●米飯				●豚肉の焼肉風 ●ひじき煮 ●キャベツの香味ゆず和え ●味噌汁 ●米飯			
夕	●豚肉の生姜焼き ●かぼちゃの煮物 ●マスカットゼリー ●味噌汁 ●米飯				●チキンソテー大葉おろし ●アスパラのソテー ●漬物 (しその実) ●味噌汁 ●米飯				●肉団子の甘酢あん ●とろろおくら ●煮豆 ●味噌汁 ●米飯				●赤魚の煮付け ●焼きなす ●ブロッコリーの和風ナムル ●すまし汁 ●米飯				●筑前煮 ●じゃがいもソテー ●ほうれん草のごま和え ●味噌汁 ●米飯				●海老カツ ●いんげんのピーナッツ和え ●浅漬け ●味噌汁 ●米飯				●ほっけの塩焼き ●ピーマンと茄子の味噌炒め ●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 1,647 56.3 59.6 233.3 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,983 447 13.9 9.4				栄養成分 エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 1,456 58.0 45.8 214.4 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,644 281 11.6 8.2				栄養成分 エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 1,585 67.2 44.3 238.3 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,857 349 12.5 8.1				栄養成分 エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 1,482 57.7 45.1 224.2 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,907 474 15.7 9.4				栄養成分 エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 1,501 55.5 55.6 203.4 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,929 466 14.7 10.2				栄養成分 エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 1,667 59.2 45.8 265.6 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,681 420 13.2 9				栄養成分 エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 1,528 57.7 52.7 215.8 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,859 404 11.3 8.6			

	13 (月)				14 (火)				15 (水)				16 (木)				17 (金)				18 (土)				19 (日)			
朝	●豆腐ハンバーグ ●かぼちゃサラダ ●コンソメスープ ●コーヒー牛乳 ●ロールパン (ごま)				●ポトフ風 ●スパゲティサラダ ●フルーツ缶 (パイナップル) ●オレンジジュース ●バターロール				●目玉焼き ●切干大根煮 ●鮭ふりかけ ●ヨーグルト ●味噌汁				●スクランブルエッグ ●マカロニサラダ ●フルーツ缶 (ミックス) ●牛乳 ●胚芽ロール				●オムレツ ●ポテトサラダ ●コンソメスープ ●コーヒー牛乳 ●食パン				●野菜と肉団子の煮物 ●納豆 ●わさびふりかけ ●ヨーグルト ●味噌汁				●ミートオムレツ ●スパゲティサラダ ●青りんごゼリー ●ヨーグルト ●バターロール			
	●親子煮 ●きんぴらごぼう ●ブロッコリーの和風ナムル ●味噌汁 ●米飯				●☆ポークカレー☆ ●フルーツ (バナナ) ●コーンサラダ ●コンソメスープ				●鶏肉のさっぱり煮 ●湯葉と昆布の彩り和え ●茄子の煮浸し ●味噌汁 ●ゆかりご飯				●豚しゃぶの和風だれ (温) ●小松菜の中中華和え ●湯豆腐 ●味噌汁 ●米飯				●坦々麺 ●菜の花の梅和え ●カニシューマイ				●赤魚の香味焼き ●ほうれん草のごま和え ●温野菜サラダ ●味噌汁 ●米飯				●チキンソテー大葉おろし ●アスパラの梅おかか和え ●ひじき煮 ●味噌汁 ●米飯			
夕	●かれいの煮付け ●ほうれん草のおひたし ●煮豆 ●味噌汁 ●米飯				●鶏の照り焼き ●小松菜のポン酢和え ●マンゴープリン ●味噌汁 ●米飯				●青椒肉絲 ●胡瓜とわかめの胡麻醤油和え ●ザーサイ ●中華スープ ●米飯				●チキンソテーデミグラスソース ●スナックエンドウの炒め ●根菜マリネ ●味噌汁 ●米飯				●さわらの葱だれ焼き ●浅漬け ●じゃがいもソテー ●味噌汁 ●米飯				●豚キムチ ●焼きなす ●里芋の煮物 ●すまし汁 ●米飯				●鮭の胡麻風味焼き ●かぼちゃの煮物 ●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 1,516 69.3 44.2 217.2 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,402 566 11.4 9.5				栄養成分 エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 1,645 51.5 54.9 246.6 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 2,062 236 12.3 9.0				栄養成分 エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 1,549 58.3 46.8 231.4 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,902 364 11.6 10.4				栄養成分 エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 1,600 63.6 59.7 212.6 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,601 492 9.7 7.0				栄養成分 エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 1,600 70.7 60.2 207.8 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,807 568 17.8 9.7				栄養成分 エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 1,537 65.3 35.3 249.4 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 2,281 423 18.2 8.7				栄養成分 エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 1,517 61.5 40.7 234.8 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 2,043 246 12.8 7.6			

	20 (月)				21 (火)				22 (水)				23 (木)				24 (金)				25 (土)				26 (日)			
朝	●豆腐ハンバーグ ●マカロニサラダ ●コンソメスープ ●牛乳 ●胚芽ロール				●オムレツ ●かぼちゃサラダ ●フルーツ缶(ミックス) ●牛乳 ●食パン				●厚焼き玉子焼き ●ひじき煮 ●ヨーグルト ●牛乳 ●味噌汁				●さつまあげと野菜のソテー ●スパゲティサラダ ●オレンジゼリー ●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 ●牛乳 ●バターロール				●大根とがんもの煮物 ●納豆 ●梅びしお ●ヨーグルト ●味噌汁				●オムレツ ●ポテトサラダ ●フルーツ缶(パイন) ●コーヒー牛乳 ●食パン			
	昼	●麻婆豆腐 ●ブロッコリーの中華和え ●マンゴー ●中華スープ ●米飯				●鶏大根 ●ピーマンと茄子の味噌炒め ●春雨サラダ ●味噌汁 ●米飯				●ハンバーグのトマトソース ●ベイクドエッグ ●コーンサラダ ●コンソメスープ ●米飯				●山菜そば ●ブロッコリーの香味ゆず和え ●切干大根煮				●さばの塩焼き ●ほうれん草のおひたし ●芋煮 ●味噌汁 ●五目釜飯				●鶏の葱だれ焼き ●小松菜のポン酢和え ●スナップエンドウの炒め ●味噌汁 ●米飯				●回鍋肉 ●胡瓜とわかめの胡麻醤油和え ●杏仁豆腐 ●中華スープ ●米飯		
夕		●豚肉の生姜焼き ●いんげんのくるみ和え ●煮豆 ●味噌汁 ●米飯				●メンチカツ ●アスパラのソテー ●白和え ●味噌汁 ●米飯				●ポークソテー和風ソース ●きんぴらごぼう ●漬物(しその実) ●味噌汁 ●米飯				●赤魚の煮付け ●湯豆腐 ●菜の花のごま和え ●味噌汁 ●米飯				●肉団子の甘酢あん ●もやしとツナの中華和え ●ザーサイ ●中華スープ ●米飯				●ふりの西京焼き ●浅漬け ●肉じゃが ●すまし汁 ●米飯				●鶏の照り焼き ●ブロッコリーの和風ナムル ●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	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
1,605		63.6	59.8	215.2	1,710	56.2	64.4	236.9	1,680	60.1	50.8	252.6	1,378	67.0	41.8	196.8	1,473	57.1	47.8	218.0	1,607	68.6	50.3	230.6	1,579	59.4	51.5	228.8
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
1,765	526	12.5	7.9	1,648	423	11.9	8.4	1,983	531	10.8	8.7	1,702	584	15.4	9.7	1,834	467	12.6	10.3	1,972	454	15.1	8.2	1,778	474	14.2	7.6	

	27 (月)				28 (火)				29 (水)				30 (木)				31 (金)											
朝	●ミートオムレツ ●マカロニサラダ ●コンソメスープ ●牛乳 ●胚芽ロール				●ポトフ風 ●スパゲティサラダ ●フルーツ缶(みかん) ●牛乳 ●バターロール				●目玉焼き ●切干大根煮 ●鮭ふりかけ ●ヨーグルト ●味噌汁				●スクランブルエッグ ●マカロニサラダ ●コンソメスープ ●オレンジジュース ●食パン				●ミートオムレツ ●かぼちゃサラダ ●フルーツ缶(ミックス) ●牛乳 ●バターロール											
	昼	●☆チキンカレー☆ ●ツナサラダ ●キウイ ●コンソメスープ				●豚肉の焼肉風 ●ゆず大根 ●湯葉と昆布の彩り和え ●味噌汁 ●米飯				●親子煮 ●温野菜サラダ ●フルーツ(バナナ) ●味噌汁 ●米飯				●焼きそば ●根菜マリネ ●アスパラの梅おかか和え				●和風ハンバーグ ●茄子の煮浸し ●きんぴらごぼう ●味噌汁 ●米飯										
夕		●ほっけの塩焼き ●五目卵の花 ●漬物(高菜漬) ●味噌汁 ●米飯				●鰯フライ ●ひじき煮 ●ほうれん草のくるみ和え ●すまし汁 ●米飯				●赤魚の香味焼き ●菜の花のピーナッツ和え ●里芋の煮物 ●味噌汁 ●米飯				●厚揚げとときのこの和風炒め ●小松菜のごま和え ●青りんごゼリー ●味噌汁 ●米飯				●チキンソテーデミグラスソース ●ジャーマンポテト ●白和え ●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							
1,525		55.7	51.9	219.6	1,680	54.7	67.9	224.0	1,496	63.5	32.9	246.9	1,463	49.4	49.1	213.9	1,654	57.9	58.8	232.0								
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								
1,885	417	11.7	10.7	1,774	470	13.0	9.1	2,048	471	14.9	7.8	1,622	317	12.7	9.5	1,800	432	11.6	8.4									