



湘南鎌倉人工関節センター

# 10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 (日)				
朝													<ul style="list-style-type: none"> <li>● 千草卵焼き</li> <li>● ポテトサラダ</li> <li>● フルーツ缶 (パイナップル)</li> <li>● コーヒー牛乳</li> <li>● 食パン</li> </ul>				
	昼													<ul style="list-style-type: none"> <li>● 麻婆茄子</li> <li>● プロッコリーの和風ナムル</li> <li>● カニシューマイ</li> <li>● 中華スープ</li> <li>● 米飯</li> </ul>			
		夕													<ul style="list-style-type: none"> <li>● 親子煮</li> <li>● とろろおくら</li> <li>● かぼちゃの煮物</li> <li>● 味噌汁</li> <li>● 米飯</li> </ul>		
栄養成分													エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	
													1,729	63.0	61.2	241.2	
												カリウム	カルシウム	食物繊維	食塩相当量		
												1,808.1	489.4	15	10		

	2 (月)				3 (火)				4 (水)				5 (木)				6 (金)				7 (土)				8 (日)			
朝	●ウインナーソーテ ●マカロニサラダ ●コンソメスープ ●牛乳 ●ロールパン (ごま)				●豆腐ハンバーグ ●スパゲティサラダ ●コンソメスープ ●コーヒー牛乳 ●食パン				●厚焼き玉子 ●きんぴらごぼう ●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				●ポトフ風 ●マカロニサラダ ●フルーツ缶 (ミックス) ●牛乳 ●食パン				●大根とがんもの煮物 ●納豆 ●梅びしお ●ヨーグルト ●味噌汁 ●米飯				●スクランブルエッグ ●スパゲティサラダ ●フルーツ缶 (みかん) ●牛乳 ●胚芽ロール			
	●豚肉の生姜焼き ●ほうれん草のごま和え ●冷奴 ●味噌汁 ●米飯				●鶏の葱だれ焼き ●小松菜の中華和え ●ひじき煮 ●味噌汁 ●ゆかりご飯				●豚しゃぶの和風だれ (温) ●五目卵の花 ●ブロッコリーのサラダ ●味噌汁 ●米飯				●さわらの西京焼き ●春雨サラダ ●芋煮 ●すまし汁 ●米飯				●焼きそば ●白和え ●胡瓜とわかめの胡麻醤油和え				●赤魚の香味焼き ●小松菜のボン酢和え ●温野菜サラダ ●味噌汁 ●米飯				●鶏の照り焼き ●菜の花の梅和え ●切干大根煮 ●味噌汁 ●米飯			
夕	●かれいの照り焼き ●胡瓜とわかめの酢の物 ●ジャーマンポテト ●味噌汁 ●米飯				●鮭の胡麻風味焼き ●菜の花のピーナッツ和え ●煮豆 ●味噌汁 ●米飯				●鶏大根 ●湯葉と昆布の彩り和え ●アスパラのくるみ和え ●味噌汁 ●米飯				●ポークソーテデミグラスソース ●漬物 (さくら) ●ほうれん草のおひたし ●味噌汁 ●米飯				●チキンソーテ大葉おろし ●浅漬け ●ブロッコリーのごま和え ●味噌汁 ●米飯				●豚肉の焼肉風 ●とろろおくら ●茄子の煮浸し ●味噌汁 ●米飯				●肉団子の甘酢あん ●ほうれん草のピーナッツ和え ●杏仁豆腐 ●中華スープ ●米飯			
	栄養成分 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,521 65.7 55.2 201.8 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,906.2 536.6 12 9				栄養成分 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,507 66.5 45.8 213.9 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,441.9 691.8 14 10				栄養成分 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,683 65.1 56.5 236.7 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,594.8 337.2 10 9				栄養成分 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,500 60.9 50.8 210.4 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,883.3 453.6 10 9				栄養成分 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,539 60.0 57.9 214.2 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,920.6 455.2 19 10				栄養成分 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,562 63.8 43.3 239.6 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 2,201.2 432.9 16 9				栄養成分 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,525 55.7 50.1 222.0 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,675.7 482.7 11 8			

	9 (月)				10 (火)				11 (水)				12 (木)				13 (金)				14 (土)				15 (日)			
朝	●さつまあげと野菜のソーテ ●マカロニサラダ ●コンソメスープ ●牛乳 ●バターロール				●千草卵焼き ●ごぼうサラダ ●コンソメスープ ●牛乳 ●食パン				●オムレツ ●切干大根煮 ●味付のり ●ヨーグルト ●味噌汁 ●米飯				●ウインナーソーテ ●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 ●コンソメスープ ●牛乳 ●バターロール				●厚焼き玉子 ●ひじき煮 ●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 ●コーヒー牛乳 ●バターロール			
	●ハンバーグのトマトソース ●オムレツ (1/2) ●ブロッコリーのサラダ ●コンソメスープ ●米飯				●回鍋肉 ●マンゴー ●チンゲン菜の中華和え ●中華スープ ●米飯				●鶏肉のさっぱり煮 ●含め煮 ●ほうれん草のごま和え ●味噌汁 ●わかめご飯				●塩ラーメン ●ブロッコリーの中華和え ●梨				●肉豆腐 ●小松菜のボン酢和え ●おくらめかぶ ●味噌汁 ●米飯				●さばの塩焼き ●キャベツの梅和え ●バナナ ●味噌汁 ●米飯				●豚肉の生姜焼き ●五目卵の花 ●スナップエンドウの炒め ●味噌汁 ●米飯			
夕	●ほっけの塩焼き ●白和え ●漬物 (しその実) ●すまし汁 ●米飯				●厚揚げときのこの和風炒め ●ブロッコリーの香味ゆず和え ●ジャーマンポテト ●味噌汁 ●米飯				●ポークソーテ和風ソース ●春雨サラダ ●煮豆 ●味噌汁 ●米飯				●かれいの煮付け ●漬物 (高菜漬) ●かぼちゃの煮物 ●味噌汁 ●米飯				●海老カツ ●根菜マリネ ●いんげんのくるみ和え ●すまし汁 ●米飯				●鶏肉の味噌焼き ●きんぴらごぼう ●胡瓜とわかめの胡麻醤油和え ●すまし汁 ●米飯				●親子煮 ●とろろおくら ●漬物 (しば漬) ●味噌汁 ●米飯			
	栄養成分 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,420 56.7 43.8 211.4 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 2,024.4 552.4 12 9				栄養成分 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,461 59.1 48.0 210.4 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,922.3 555.2 16 9				栄養成分 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,621 63.5 46.2 245.2 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,636.0 398.8 10 10				栄養成分 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,372 58.5 47.0 196.0 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,572.6 481.1 17 11				栄養成分 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,545 56.1 53.3 221.3 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,492.1 553.1 12 10				栄養成分 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,550 58.9 48.8 227.1 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,572.4 395.5 10 8				栄養成分 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,589 63.6 54.5 219.8 カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,544.6 449.8 11 9			

	16 (月)	17 (火)	18 (水)	19 (木)	20 (金)	21 (土)	22 (日)
朝	<ul style="list-style-type: none"> <li>●豆腐ハンバーグ</li> <li>●スパゲティサラダ</li> <li>●コンソメスープ</li> <li>●牛乳</li> <li>●食パン</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●オムレツ</li> <li>●マカロニサラダ</li> <li>●コンソメスープ</li> <li>●コーヒー牛乳</li> <li>●ロールパン (ごま)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●大根とがんもの煮物</li> <li>●納豆</li> <li>●鮭ふりかけ</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>●さつまあげと野菜のソテー</li> <li>●スパゲティサラダ</li> <li>●コンソメスープ</li> <li>●牛乳</li> <li>●食パン</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●千草卵焼き</li> <li>●ポテトサラダ</li> <li>●コンソメスープ</li> <li>●牛乳</li> <li>●バターロール</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●目玉焼き</li> <li>●きんぴらごぼう</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>●ウインナーソテー</li> <li>●スパゲティサラダ</li> <li>●フルーツ缶 (ミックス)</li> <li>●牛乳</li> <li>●食パン</li> </ul>
昼	<ul style="list-style-type: none"> <li>●☆チキンカレー☆</li> <li>●コーンサラダ</li> <li>●オレンジ</li> <li>●コンソメスープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●青椒肉絲</li> <li>●ごぼうサラダ</li> <li>●カニシューマイ</li> <li>●中華スープ</li> <li>●米飯</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●チキンのトマトソース煮</li> <li>●ブロッコリーのサラダ</li> <li>●根菜マリネ</li> <li>●胚芽ロール</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●山菜そば</li> <li>●キャベツの香味ゆず和え</li> <li>●春雨サラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●さわらの胡麻風味焼き</li> <li>●芋煮</li> <li>●菜の花の梅和え</li> <li>●すまし汁</li> <li>●米飯</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●豚肉の焼肉風</li> <li>●ピクルス</li> <li>●オクラとツナの和え物</li> <li>●味噌汁</li> <li>●米飯</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●鮭のねぎ味噌焼き</li> <li>●小松菜のごま和え</li> <li>●湯豆腐</li> <li>●すまし汁</li> <li>●米飯</li> </ul>
夕	<ul style="list-style-type: none"> <li>●赤魚の香味焼き</li> <li>●浅漬け</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>●チキンソテー大葉おろし</li> <li>●いんげんのピーナッツ和え</li> <li>●漬物 (しその実)</li> <li>●味噌汁</li> <li>●米飯</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●和風ハンバーグ</li> <li>●菜の花のポン酢和え</li> <li>●冷奴</li> <li>●すまし汁</li> <li>●米飯</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ポークソテーデミグラスソース</li> <li>●ブロッコリーのごま和え</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>●メンチカツ</li> <li>●茄子の煮浸し</li> <li>●煮豆</li> <li>●味噌汁</li> <li>●米飯</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ほっけの塩焼き</li> <li>●チンゲン菜の中華和え</li> <li>●切干大根煮</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>●スナックエンドウの炒め</li> <li>●漬物 (しその実)</li> <li>●味噌汁</li> <li>●米飯</li> </ul>
栄養成分	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物
	1,460 56.2 45.6 218.6	1,739 64.8 71.1 216.0	1,505 68.8 44.5 216.7	1,436 63.3 51.1 194.3	1,560 55.6 54.2 221.3	1,438 59.1 34.8 230.7	1,468 64.2 49.6 203.2
	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
	2,026.5 561.8 15 9	1,477.3 476.0 11 10	1,946.4 528.8 17 9	1,579.3 423.2 16 11	1,795.4 508.0 12 9	1,675.5 367.0 10 9	1,699.6 517.3 11 8

	23 (月)	24 (火)	25 (水)	26 (木)	27 (金)	28 (土)	29 (日)
朝	<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>	<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>●牛乳</li> <li>●食パン</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●野菜と肉団子の煮物</li> <li>●納豆</li> <li>●鮭ふりかけ</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>●千草卵焼き</li> <li>●マカロニサラダ</li> <li>●フルーツ缶 (パイナップル)</li> <li>●コーヒー牛乳</li> <li>●ロールパン (ごま)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●目玉焼き</li> <li>●ポテトサラダ</li> <li>●コンソメスープ</li> <li>●牛乳</li> <li>●食パン</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●豆腐ハンバーグ</li> <li>●ひじき煮</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>●スパゲティサラダ</li> <li>●フルーツ缶 (みかん)</li> <li>●牛乳</li> <li>●食パン</li> </ul>
昼	<ul style="list-style-type: none"> <li>●鶏大根</li> <li>●ブロッコリーの和風ナムル</li> <li>●五目卵の花</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>●ひじき煮</li> <li>●もやしとツナの中華和え</li> <li>●味噌汁</li> <li>●菜飯</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●麻婆茄子</li> <li>●杏仁豆腐</li> <li>●棒棒鶏風</li> <li>●中華スープ</li> <li>●米飯</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●肉豆腐</li> <li>●キャベツの梅おかか和え</li> <li>●バナナ</li> <li>●味噌汁</li> <li>●米飯</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●焼きそば</li> <li>●菜の花のごま和え</li> <li>●ブロッコリーのサラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●親子煮</li> <li>●かぼちゃサラダ</li> <li>●小松菜の中華和え</li> <li>●味噌汁</li> <li>●米飯</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●赤魚の香味焼き</li> <li>●きんぴらごぼう</li> <li>●オクラとツナの和え物</li> <li>●味噌汁</li> </ul>
夕	<ul style="list-style-type: none"> <li>●肉団子の甘酢あん</li> <li>●いんげんのくるみ和え</li> <li>●胡瓜とわかめの胡麻醤油和え</li> <li>●中華スープ</li> <li>●米飯</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●かれいの煮付け</li> <li>●かぼちゃの煮物</li> <li>●浅漬け</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>●ほうれん草のおひたし</li> <li>●煮豆</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>●漬物 (さくら)</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>●さばの塩焼き</li> <li>●切干大根煮</li> <li>●チンゲン菜のピーナッツ和え</li> <li>●味噌汁</li> <li>●米飯</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●豚キムチ</li> <li>●五目卵の花</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>●厚揚げとときのこの和風炒め</li> <li>●ほうれん草のくるみ和え</li> <li>●浅漬け</li> <li>●味噌汁</li> <li>●米飯</li> </ul>
栄養成分	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物
	1,544 56.0 55.1 216.6	1,489 63.5 46.5 215.6	1,706 61.8 56.7 244.8	1,678 61.5 63.1 221.6	1,446 58.5 53.1 205.0	1,639 66.8 49.6 238.9	1,467 58.0 48.9 212.3
	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	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
	1,635.9 428.3 11 10	1,983.2 521.8 13 10	1,805.8 360.7 13 7	1,463.3 430.2 9 8	2,098.5 543.8 21 11	1,652.7 523.9 12 11	1,792.5 554.1 14 8

