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（金）	2（土）	3（日）
朝					●ウインナーソテー ●根菜マリネ ●コンソメスープ ●牛乳 ●バターロール	●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 ●米飯	●豆腐ハンバーグ ●温野菜サラダ ●コンソメスープ ●牛乳 ●バターロール
昼					●赤魚のおろし煮 ●白菜のナムル風 ●五目卯の花 ●すまし汁 ●米飯	●麻婆茄子 ●チンゲン菜の香味ゆず和え ●ブロッコリーのサラダ ●中華スープ ●米飯	●豚肉の焼肉風 ●キャベツとツナの和え物 ●ひじき煮 ●味噌汁 ●米飯
夕					●ポークソテートマトソース ●漬物（高菜漬） ●いんげんのくるみ和え ●味噌汁 ●米飯	●さばの塩焼き ●ほうれん草のおひたし ●ごぼうサラダ ●味噌汁 ●米飯	●鶏の照り焼き ●白和え ●胡瓜とわかめの胡麻醤油和え ●すまし汁 ●米飯

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
																	1,489	61.5	54.0	202.6	1,782	62.0	69.0	239.5	1,550	65.1	53.7	213.3
																	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
																	1,821	500	10.7	8.9	2,050	449	17.1	8.9	2,164	618	13.9	9.3

3月献立表（常食Aメニュー）

湘南鎌倉人工関節センター

	4（月）	5（火）	6（水）	7（木）	8（金）	9（土）	10（日）
朝	●オムレツ ●ポテトサラダ ●コンソメスープ ●牛乳 ●食パン	●ミネストローネ ●スナップエンドウのサラダ ●フルーツ缶（みかん） ●牛乳 ●食パン	●厚焼き玉子 ●春雨サラダ ●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 ●マカロニサラダ ●コンソメスープ ●牛乳 ●バターロール	●ミートオムレツ ●ごぼうサラダ ●コンソメスープ ●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	●千草卵焼き ●ポテトサラダ ●コンソメスープ ●牛乳 ●バターロール
昼	●ちらし寿司☆ひな祭り☆ ●菜の花の梅和え ●桜餅 ●すまし汁	●鶏の葱だれ焼き ●ブロッコリーの香味ゆず和え ●きんぴらごぼう ●すまし汁 ●米飯	●ポークソテー和風ソース ●含め煮 ●オクラとツナの和え物 ●味噌汁 ●米飯	●焼きそば ●小松菜のポン酢和え ●根菜マリネ	●鮭の胡麻風味焼き ●温野菜サラダ ●浅漬け ●味噌汁 ●米飯	●豚肉の生姜焼き ●ブロッコリーの和風ナムル ●湯葉と昆布の彩り和え ●すまし汁 ●米飯	●赤魚の香味焼き ●炊き合わせ ●小松菜のごま和え ●味噌汁 ●米飯
夕	●肉団子の甘酢あん ●小松菜の中華和え ●漬物（しば漬） ●中華スープ ●米飯	●かれいの煮付け ●かぼちゃの煮物 ●ほうれん草のごま和え ●味噌汁 ●米飯	●鶏肉の味噌焼き ●切干大根煮 ●いんげんのピーナッツ和え ●すまし汁 ●米飯	●鶏大根 ●漬物（しその実） ●スナップエンドウの炒め ●すまし汁 ●米飯	●ハンバーグのデミグラスソース ●菜の花のくるみ和え ●煮豆 ●味噌汁 ●米飯	●ほっけの塩焼き ●キャベツの中華和え ●漬物（高菜漬） ●すまし汁 ●米飯	●鶏肉のさっぱり煮 ●もやしとツナの中華和え ●茄子の煮浸し ●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	カリウム	カルシウム	食物繊維	食塩相当量
4（月）	1,341	54.0	28.1	227.0	1,301	485	13.3	9.8
5（火）	1,428	62.0	42.8	212.2	2,013	526	15.0	7.8
6（水）	1,617	62.8	48.5	240.1	1,846	386	12.1	9.6
7（木）	1,484	58.6	54.4	206.9	1,669	464	14.4	10.9
8（金）	1,447	61.1	41.8	218.1	2,030	612	18.2	8.2
9（土）	1,397	61.0	35.3	217.8	2,037	422	13.9	8.3
10（日）	1,476	65.0	53.7	192.2	1,819	588	10.8	9.3

	11（月）	12（火）	13（水）	14（木）	15（金）	16（土）	17（日）
朝	●さつまあげと野菜のソテー ●根菜マリネ ●コンソメスープ ●牛乳 ●食パン	●目玉焼き ●スパゲティサラダ ●フルーツ缶（ミックス） ●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	●ウインナーソテー ●ポテトサラダ ●コンソメスープ ●牛乳 ●バターロール	●オムレツ ●根菜マリネ ●コンソメスープ ●牛乳 ●食パン	●厚焼き玉子 ●切干大根煮 ●鮭ふりかけ ●ヨーグルト ●味噌汁 ●米飯	●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 ●ロールパン（ごま）
昼	●☆チキンカレー☆ ●ツナサラダ ●オレンジ ●コンソメスープ	●青椒肉絲 ●キャベツの香味ゆず和え ●杏仁豆腐 ●中華スープ ●米飯	●さばの塩焼き ●五目卯の花 ●ほうれん草のおひたし ●味噌汁 ●米飯	●豚しゃぶの和風だれ（温） ●春雨サラダ ●含め煮 ●味噌汁 ●米飯	●鶏そば ●小松菜の中華和え ●ひじき煮	●ポークソテートマトソース ●ブロッコリーの和風ナムル ●白和え ●味噌汁 ●米飯	●かれいの照り焼き ●厚揚げの煮物 ●とろろおくら ●味噌汁 ●米飯
夕	●ぶりの照り焼き ●ひじき煮 ●ほうれん草のピーナッツ和え ●すまし汁 ●米飯	●海老カツ ●スナップエンドウのベーコン炒め ●漬物（しば漬） ●すまし汁 ●米飯	●チキンソテーデミグラスソース ●オクラとツナの和え物 ●いんげんのくるみ和え ●味噌汁 ●米飯	●鶏の照り焼き ●浅漬け ●きんぴらごぼう ●すまし汁 ●米飯	●豚キムチ ●菜の花の梅和え ●漬物（さくら） ●中華スープ ●米飯	●チキンソテー大葉おろし ●ピクルス ●焼きなす ●すまし汁 ●米飯	●肉団子の甘酢あん ●白菜のナムル風 ●漬物（しその実） ●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	カリウム	カルシウム	食物繊維	食塩相当量
11（月）	1,472	58.3	46.9	218.3	1,849	466	13.9	9.9
12（火）	1,517	51.6	54.5	214.1	1,351	419	8.7	7.6
13（水）	1,680	67.7	55.4	239.7	2,023	394	15.8	8.6
14（木）	1,587	62.1	57.8	215.7	1,767	451	10.4	9.8
15（金）	1,368	65.0	46.6	184.0	1,691	524	16.0	11.6
16（土）	1,498	59.6	41.2	233.1	2,108	388	13.3	7.6
17（日）	1,393	54.2	38.8	215.0	1,638	517	10.2	10.5

3月献立表（常食Aメニュー）

湘南鎌倉人工関節センター

	18（月）	19（火）	20（水）	21（木）	22（金）	23（土）	24（日）
朝	●ポトフ風 ●ごぼうサラダ ●フルーツ缶（ミックス） ●牛乳 ●食パン	●ミートオムレツ ●ポテトサラダ ●コンソメスープ ●牛乳 ●バターロール	●千草卵焼き ●温野菜サラダ ●わさびふりかけ ●ヨーグルト ●味噌汁 ●米飯	●ウインナーソテー ●スパゲティサラダ ●コンソメスープ ●牛乳 ●食パン	●目玉焼き ●春雨サラダ ●フルーツ缶（ミックス） ●牛乳 ●バターロール	●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	●オムレツ ●ポテトサラダ ●コンソメスープ ●牛乳 ●食パン
昼	●鶏大根 ●キャベツとツナの和え物 ●かぼちゃサラダ ●味噌汁 ●米飯	●豆腐ハンバーグ（和風ソース） ●ブロッコリーのサラダ ●菜の花の香味ゆず和え ●すまし汁 ●米飯	●さわらの西京焼き ●炊き合わせ ●キャベツの中華和え ●すまし汁 ●米飯	●塩ラーメン ●湯豆腐 ●根菜マリネ	●豚肉の焼肉風 ●小松菜のポン酢和え ●ごぼうサラダ ●味噌汁 ●米飯	●鮭の胡麻風味焼き ●菜の花の梅和え ●ひじき煮 ●すまし汁 ●米飯	●鶏肉のさっぱり煮 ●焼きなす ●含め煮 ●味噌汁 ●米飯
夕	●ほっけの塩焼き ●ほうれん草のごま和え ●スナップエンドウの炒め ●味噌汁 ●米飯	●豚肉の生姜焼き ●浅漬け ●チンゲン菜のおひたし ●味噌汁 ●米飯	●ポークソテーデミグラスソース ●オクラとツナの和え物 ●煮豆 ●味噌汁 ●米飯	●赤魚の煮付け ●茄子の煮浸し ●ブロッコリーのピーナッツ和え ●味噌汁 ●米飯	●鶏の葱だれ焼き ●五目卵の花 ●いんげんのごま和え ●味噌汁 ●米飯	●ポークソテー和風ソース ●湯葉と昆布の彩り和え ●ブロッコリーの和風ナムル ●味噌汁 ●米飯	●ぶりの味噌焼き ●スナップエンドウのベーコン炒め ●漬物（高菜漬） ●すまし汁 ●米飯

栄養成分	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	カルシウム	食物繊維	食塩相当量
18（月）	1,509	61.2	50.6	215.1	1,960	453	14.5	8.4
19（火）	1,461	60.5	47.3	210.7	2,025	734	15.2	9.1
20（水）	1,569	61.2	46.6	234.2	1,935	418	13.5	7.7
21（木）	1,509	62.8	61.8	190.4	1,418	484	15.9	11.4
22（金）	1,541	57.6	56.1	210.7	1,601	488	10.1	8.8
23（土）	1,526	69.8	40.9	228.0	2,058	532	16.0	8.4
24（日）	1,494	65.0	52.0	204.1	1,761	437	11.3	8.8

	25（月）	26（火）	27（水）	28（木）	29（金）	30（土）	31（日）
朝	●さつまあげと野菜のソテー ●ブロッコリーのサラダ ●フルーツ缶（パイン） ●牛乳 ●バターロール	●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 ●胚芽ロール	●厚焼き玉子 ●きんぴらごぼう ●梅びしお ●ヨーグルト ●味噌汁 ●米飯	●ミネストローネ ●ポテトサラダ ●フルーツ缶（みかん） ●牛乳 ●バターロール	●ミートオムレツ ●ごぼうサラダ ●コンソメスープ ●牛乳 ●食パン	●千草卵焼き ●ひじき煮 ●わさびふりかけ ●ヨーグルト ●味噌汁 ●米飯	●ウインナーソテー ●スパゲティサラダ ●コンソメスープ ●牛乳 ●食パン
昼	●肉豆腐 ●オクラの梅和え ●切干大根煮 ●味噌汁 ●米飯	●麻婆茄子 ●白菜のナムル風 ●白和え ●中華スープ ●米飯	●チキンクリームシチュー ●ツナサラダ ●バナナ ●バターロール	●豚肉けんちんうどん ●小松菜のごま和え ●春雨サラダ	●ハンバーグのトマトソース ●ブロッコリーのサラダ ●根菜マリネ ●コンソメスープ ●米飯	●赤魚の香味焼き ●温野菜サラダ ●菜の花の香味ゆず和え ●味噌汁 ●米飯	●鶏の葱だれ焼き ●キャベツとツナの和え物 ●焼きなす ●味噌汁 ●米飯
夕	●鶏の照り焼き ●かぼちゃの煮物 ●ほうれん草のおひたし ●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 ●煮豆 ●すまし汁 ●米飯	●さばの塩焼き ●漬物（しその実） ●茄子の煮浸し ●味噌汁 ●米飯	●チキンソテーデミグラスソース ●いんげんのくるみ和え ●浅漬け ●味噌汁 ●米飯	●かれいの煮付け ●チンゲン菜の中華和え ●五目卵の花 ●すまし汁 ●米飯	●豚キムチ ●湯葉と昆布の彩り和え ●漬物（さくら） ●中華スープ ●米飯	●ほっけの塩焼き ●切干大根煮 ●スナップエンドウの炒め ●すまし汁 ●米飯

栄養成分	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	カルシウム	食物繊維	食塩相当量
25（月）	1,560	67.4	49.3	226.9	2,321	602	17.1	8.4
26（火）	1,570	53.3	65.0	203.6	1,663	487	10.8	7.9
27（水）	1,616	54.9	60.8	222.3	1,821	363	10.6	9.1
28（木）	1,427	55.7	54.8	193.1	1,887	529	13.8	9.3
29（金）	1,393	56.8	37.8	215.5	1,859	539	14.4	9.5
30（土）	1,456	59.4	36.7	229.7	1,966	392	13.8	8.9
31（日）	1,448	58.7	52.0	200.6	1,970	467	12.7	9.1