



湘南鎌倉人工関節センター

5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"> ●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 				<ul style="list-style-type: none"> ●目玉焼き ●ブロッコリーのサラダ ●コーンクリームスープ ●牛乳 ●食パン 				<ul style="list-style-type: none"> ●スクランブルエッグ ●コーンのサラダ ●コンソメスープ ●牛乳 ●バターロール 				<ul style="list-style-type: none"> ●さつまあげと野菜のソテー ●納豆 ●鮭ふりかけ ●ヨーグルト ●味噌汁 ●米飯 				<ul style="list-style-type: none"> ●ミネストローネ ●ポテトサラダ ●フルーツ缶 (みかん) ●牛乳 ●食パン 				
	昼		<ul style="list-style-type: none"> ●豚肉の焼肉風 ●根菜マリネ ●とろろおくら ●味噌汁 ●米飯 				<ul style="list-style-type: none"> ●鶏そば ●キャベツの梅和え ●切干大根煮 				<ul style="list-style-type: none"> ●回鍋肉 ●マンゴー ●春雨サラダ ●中華スープ ●米飯 				<ul style="list-style-type: none"> ●さばの塩焼き ●芋煮 ●菜の花の梅和え ●味噌汁 ●米飯 				<ul style="list-style-type: none"> ●豚肉の生姜焼き ●ブロッコリーの和風ナムル ●浅漬け ●すまし汁 ●米飯 			
		夕		<ul style="list-style-type: none"> ●チキンソテー和風ソース ●オレンジ ●ブロッコリーのごま和え ●味噌汁 ●米飯 				<ul style="list-style-type: none"> ●ポークソテーデミグラスソース ●かぼちゃの煮物 ●漬物 (しその実) ●味噌汁 ●米飯 				<ul style="list-style-type: none"> ●チキンソテー大葉おろし ●スナップエンドウのベーコン炒め ●煮豆 ●すまし汁 ●米飯 				<ul style="list-style-type: none"> ●鶏の照り焼き ●胡瓜とわかめの胡麻醤油和え ●冷奴 ●すまし汁 ●米飯 				<ul style="list-style-type: none"> ●赤魚の煮付け ●いんげんのピーナッツ和え ●ほうれん草のおひたし ●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	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		
	1,506	58.6	41.4	231.4	1,459	63.6	48.5	205.5	1,481	57.4	52.0	207.6	1,577	70.7	48.9	224.6	1,422	60.2	45.8	206.2		
	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		
1,704	386	10.9	8.8	1,998	434	17.8	10.2	1,687	453	11.0	7.6	2,063	521	14.2	8.7	2,104	543	14.8	7.9			

	6 (月)				7 (火)				8 (水)				9 (木)				10 (金)				11 (土)				12 (日)			
朝	●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				●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				●厚焼き玉子 ●温野菜サラダ ●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 ●スナップエンドウのサラダ ●コーンクリームスープ ●牛乳 ●食パン				●ウインナーソテー ●コーンのサラダ ●フルーツ缶 (パイン) ●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				●目玉焼き ●ブロッコリーのサラダ ●コンソメスープ ●牛乳 ●バターロール			
	●鶏大根 ●含め煮 ●オクラとツナの和え物 ●味噌汁 ●米飯				●端午の節句～ふりの照り焼き ●小松菜のポン酢和え ●柏餅 ●すまし汁 ●五目釜飯				●チキンクリームシチュー ●ツナサラダ ●根菜マリネ ●バターロール				●焼きそば ●ほうれん草のごま和え ●切干大根煮				●ハンバーグのデミグラスソース ●ピクルス ●オムレツ (1/2) ●コンソメスープ ●米飯				●鶏肉の味噌焼き ●ブロッコリーの中華和え ●ツナじゃが ●すまし汁 ●米飯				●赤魚の香味焼き ●キャベツの香味ゆず和え ●とろろおくら ●味噌汁 ●米飯			
夕	●鮭の味噌焼き ●キャベツの中華和え ●漬物 (高菜漬) ●すまし汁 ●米飯				●ポークソテー和風ソース ●ブロッコリーの香味ゆず和え ●茄子の煮浸し ●すまし汁 ●米飯				●ほっけの塩焼き ●チンゲン菜の梅和え ●ひじき煮 ●味噌汁 ●米飯				●鶏肉のさっぱり煮 ●菜の花のピーナッツ和え ●漬物 (しば漬) ●すまし汁 ●米飯				●さわらの胡麻風味焼き ●浅漬け ●湯豆腐 ●味噌汁 ●米飯				●ポークソテートマトソース ●菜の花のポン酢和え ●煮豆 ●すまし汁 ●米飯				●鶏の葱だれ焼き ●スナップエンドウの炒め ●漬物 (高菜漬) ●味噌汁 ●米飯			
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,409 66.8 42.3 201.0				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,681 63.9 65.9 220.6				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,513 60.0 46.2 224.5				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,500 62.5 52.1 213.7				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,468 62.0 49.9 206.7				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,550 65.5 43.4 234.0				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,338 58.7 42.1 192.4			
カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,839 524 14.3 9.0				カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,760 428 12.2 8.0				カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 2,078 509 14.5 8.7				カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,865 527 18.8 10.7				カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 2,090 571 14.7 7.7				カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 2,081 417 14.4 7.5				カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,788 497 11.7 7.5				

	13 (月)				14 (火)				15 (水)				16 (木)				17 (金)				18 (土)				19 (日)			
朝	●ミネストローネ ●スパゲティサラダ ●フルーツ缶 (ミックス) ●牛乳 ●食パン				●千草卵焼き ●ごぼうサラダ ●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 ●納豆 ●味付のり ●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 ●コーンクリームスープ ●牛乳 ●食パン				●ウインナーソテー ●スナップエンドウのサラダ ●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				●ポトフ風 ●スパゲティサラダ ●フルーツ缶 (パイン) ●牛乳 ●バターロール			
	●☆チキンカレー☆ ●ツナサラダ ●オレンジ ●コンソメスープ				●豚しゃぶの和風だれ (冷) ●ほうれん草のおひたし ●含め煮 ●味噌汁 ●米飯				●さばの塩焼き ●春雨サラダ ●ブロッコリーの和風ナムル ●味噌汁 ●米飯				●山菜そば ●小松菜の中華和え ●ひじき煮				●青椒肉絲 ●白菜のナムル風 ●杏仁豆腐 ●中華スープ ●米飯				●豆腐ハンバーグ (和風ソース) ●焼きなす ●ブロッコリーのツナサラダ ●すまし汁 ●米飯				●鶏肉のさっぱり煮 ●五目卵の花 ●キャベツとツナの和え物 ●味噌汁 ●米飯			
夕	●かれいの煮付け ●漬物 (しその実) ●いんげんのピーナッツ和え ●すまし汁 ●米飯				●アジフライ ●かぼちゃの煮物 ●小松菜のくるみ和え ●すまし汁 ●米飯				●豚肉の焼肉風 ●菜の花の梅和え ●マンゴー ●味噌汁 ●米飯				●ふりの味噌焼き ●炊き合わせ ●浅漬け ●すまし汁 ●米飯				●鶏の照り焼き ●冷奴 ●ほうれん草のごま和え ●味噌汁 ●米飯				●鮭の胡麻風味焼き ●チンゲン菜のおひたし ●いんげんのベーコン炒め ●すまし汁 ●米飯				●豚肉の生姜焼き ●オクラときゅうりのおかか和え ●煮豆 ●すまし汁 ●米飯			
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,451 54.3 44.8 219.1				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,563 58.1 56.3 216.3				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,612 64.2 50.3 237.4				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,408 62.6 48.9 192.6				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,548 66.1 58.5 202.4				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,419 58.9 32.2 231.6				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 1,671 63.1 65.4 219.3			
カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,883 416 12.0 9.3				カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,756 603 15.6 9.4				カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,973 376 14.5 8.7				カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,735 542 15.0 10.9				カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,916 529 13.8 8.9				カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 2,059 609 14.2 9.6				カリウム カルシウム 食物繊維 食塩相当量 1,758 408 10.3 8.5				

	20 (月)				21 (火)				22 (水)				23 (木)				24 (金)				25 (土)				26 (日)			
朝	●ミートオムレツ ●温野菜サラダ ●コンソメスープ ●牛乳 ●食パン				●目玉焼き ●コーンのサラダ ●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 ●梅びしお ●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 ●コーンクリームスープ ●牛乳 ●食パン				●千草卵焼き ●ブロッコリーのサラダ ●コンソメスープ ●牛乳 ●食パン				●あじの塩焼き ●切干大根煮 ●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 ●根菜マリネ ●コンソメスープ ●牛乳 ●食パン			
	●肉豆腐 ●オレンジ ●きんぴらごぼう ●味噌汁 ●米飯				●麻婆茄子 ●もやしとツナの中華和え ●おくらめかぶ ●中華スープ ●米飯				●ポークソーテー和風ソース ●茄子の煮浸し ●ゆず大根 ●味噌汁 ●米飯				●塩ラーメン ●バナナ ●春雨サラダ				●さわらの西京焼き ●菜の花の梅和え ●かぼちゃサラダ ●すまし汁 ●米飯				●肉団子の甘酢あん ●棒棒鶏風 ●マンゴー ●中華スープ ●米飯				●豚肉の焼肉風 ●温野菜サラダ ●白和え ●すまし汁 ●米飯			
	●赤魚の煮付け ●菜の花の香味ゆず和え ●漬物(さくら) ●すまし汁 ●米飯				●チキンソーテーデミグラスソース ●肉じゃが ●小松菜のピーナッツ和え ●味噌汁 ●米飯				●ほっけの塩焼き ●胡瓜とわかめの胡麻醤油和え ●いんげんのくるみ和え ●すまし汁 ●米飯				●チキンソーテー大葉おろし ●漬物(高菜漬) ●スナップエンドウの炒め ●味噌汁 ●米飯				●鶏大根 ●ほうれん草のおひたし ●ピクルス ●味噌汁 ●米飯				●ぶりの照り焼き ●焼きなす ●小松菜のごま和え ●味噌汁 ●米飯				●鶏肉の味噌焼き ●菜の花のピーナッツ和え ●ひじき煮 ●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	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
	1,389	62.1	36.7	214.6	1,526	55.3	58.9	206.1	1,547	61.8	45.8	231.4	1,521	55.8	54.6	218.9	1,417	64.5	45.3	199.7	1,439	59.0	32.5	237.0	1,486	59.8	51.1	210.2
	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
	1,880	544	14.1	8.4	1,867	496	13.8	7.4	2,047	393	13.9	9.0	1,685	407	15.2	11.0	1,881	539	14.2	8.7	1,878	393	10.8	8.4	1,903	507	15.7	8.5

	27 (月)				28 (火)				29 (水)				30 (木)				31 (金)															
朝	●ミネストローネ ●スパゲティサラダ ●フルーツ缶(ミックス) ●牛乳 ●食パン				●オムレツ ●スナップエンドウのサラダ ●コンソメスープ ●牛乳 ●バターロール				●厚焼き玉子 ●春雨サラダ ●梅びしお ●ヨーグルト ●味噌汁 ●米飯				●ポトフ風 ●コーンのサラダ ●フルーツ缶(ミックス) ●牛乳 ●食パン				●目玉焼き ●マカロニサラダ ●コーンクリームスープ ●牛乳 ●バターロール															
	●ハンバーグデミグラスソース ●湯豆腐 ●ブロッコリーの和風ナムル ●味噌汁 ●米飯				●豚しゃぶの和風だれ(冷) ●ほうれん草のごま和え ●五目卵の花 ●すまし汁 ●米飯				●かれいの照り焼き ●キャベツの香味ゆず和え ●とろろおくら ●味噌汁 ●米飯				●五目そば ●菜の花のポン酢和え ●バナナ				●さばの味噌煮 ●ブロッコリーのおかか和え ●ごぼうサラダ ●すまし汁 ●米飯															
	●鮭の胡麻風味焼き ●漬物(しその実) ●チンゲン菜の中華和え ●味噌汁 ●米飯				●海老カツ ●いんげんのベーコン炒め ●ゆず大根 ●味噌汁 ●米飯				●鶏の葱だれ焼き ●ブロッコリーのサラダ ●茄子の煮浸し ●すまし汁 ●米飯				●ポークソーテートマトソース ●ほうれん草のピーナッツ和え ●漬物(しば漬) ●味噌汁 ●米飯				●鶏の照り焼き ●かぼちゃの煮物 ●オクラの梅和え ●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	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								
	1,462	64.3	46.2	208.6	1,509	54.6	54.9	210.7	1,529	59.1	45.1	227.0	1,439	59.5	49.1	204.2	1,603	59.7	58.3	221.4												
	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												
	1,933	594	14.1	9.1	1,633	543	13.8	8.6	1,744	344	10.0	8.6	1,815	450	18.3	8.9	1,796	466	13.0	10.2												