

12月

# ランチメニュー



R7 きりしま苑

1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	★5日(金)
ご飯 揚げじゃがのそぼろあんかけ 炊き合わせ(高野豆腐・人参・いんげん) 切干大根とツナの昆布和え 味噌汁 白桃缶	ご飯 鶏肉のネギポン酢がけ 添え野菜 南瓜の煮物 小松菜の和え物 味噌汁 パイン缶	ご飯 鯖とレンコンの香味味噌炒め 切干大根の煮物 ほうれん草の胡麻和え 味噌汁 みかん缶	親子丼 えのきとチンゲン菜のお浸し ちくわといんげんの金平 味噌汁 ミニロールケーキ	ちらし寿司 すき焼き風煮物 天ぷら(海老・南瓜・オクラ) 小松菜のおかか和え 味噌汁 みかん缶
エネルギー 583kcal たんぱく質 18.2g 脂質 16.2g 食塩相当量 2.5g	エネルギー 549kcal たんぱく質 23.9g 脂質 15.3g 食塩相当量 2.9g	エネルギー 574kcal たんぱく質 19.3g 脂質 23.2g 食塩相当量 2.2g	エネルギー 562kcal たんぱく質 24.0g 脂質 15.6g 食塩相当量 3.2g	エネルギー 670kcal たんぱく質 23.3g 脂質 24.9g 食塩相当量 3.8g
8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)
ご飯 豚肉とキャベツの旨だれ炒め ちくわの磯部揚げ 南瓜のいとこ煮 味噌汁 白桃缶	ご飯 かにクリームコロッケ 野菜添え 春雨サラダ ポークピーンズ 味噌汁 みかん缶	ご飯 麻婆豆腐 鶏の唐揚げ 添え野菜 チンゲン菜のナムル 中華スープ 黄桃缶	ご飯 鯖の煮付け さつま芋の甘煮 もやしの旨塩おかか風味 ほうれん草の白和え 味噌汁 りんご缶	ご飯 クリームシチュー 白身フライ 野菜サラダ ほうれん草のバターソテー バームクーヘン
エネルギー 573kcal たんぱく質 22.9g 脂質 15.3g 食塩相当量 2.7g	エネルギー 642kcal たんぱく質 16.3g 脂質 23.1g 食塩相当量 4.2g	エネルギー 641kcal たんぱく質 27.1g 脂質 25.6g 食塩相当量 3.8g	エネルギー 619kcal たんぱく質 20.3g 脂質 21.3g 食塩相当量 3.4g	エネルギー 626kcal たんぱく質 20.3g 脂質 21.8g 食塩相当量 3.9g
15日(月)	★16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)
ご飯 白身魚の天ぷら 野菜あんかけ 高野豆腐の玉子とじ 小松菜の胡麻和え 味噌汁 黄桃缶	サフランライス チキンのマスタードクリーム煮込み カラフルピーマンマリネ ポテトサラダ コンソメスープ パイン缶	ご飯 チンジャオロース 白菜の中華和え かに玉あんかけ 中華スープ りんご缶	ご飯 牛肉コロッケ サラダ添え 厚揚げと豚肉のみぞれ炒め 小松菜の辛子和え 味噌汁	ご飯 鶏の照焼き 添え野菜 ひじき煮 ほうれん草のもみのり和え 味噌汁 パイン缶
エネルギー 545kcal たんぱく質 22.2g 脂質 14.8g 食塩相当量 2.4g	エネルギー 675kcal たんぱく質 22.7g 脂質 26.9g 食塩相当量 4.1g	エネルギー kcal たんぱく質 18.9g 脂質 17.7g 食塩相当量 2.8g	エネルギー 589kcal たんぱく質 17.9g 脂質 16.6g 食塩相当量 2.5g	エネルギー 528kcal たんぱく質 25.2g 脂質 15.3g 食塩相当量 2.5g
22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)
ご飯 BBQチキン ひじきとごぼうのサラダ がんもと大根の旨煮 味噌汁 りんご缶	ご飯 肉じゃが 白菜とツナのポン酢和え かき揚げ 味噌汁 黄桃缶	ご飯 鶏肉と大根の甘辛煮 じゃが芋とピーマンの炒め物 チンゲン菜のお浸し 味噌汁 サンタの三色ゼリー	ボーグカレー メンチカツ 野菜サラダ ドーナツ	ご飯 塩サバ 金平ごぼう ひじき煮 小松菜のピーナッツ和え すまし汁 みかん缶
エネルギー 631kcal たんぱく質 26.3g 脂質 24.6g 食塩相当量 3.4g	エネルギー 626kcal たんぱく質 22.4g 脂質 15.1g 食塩相当量 2.3g	エネルギー 556kcal たんぱく質 24.2g 脂質 18.7g 食塩相当量 2.6g	エネルギー 661kcal たんぱく質 19.1g 脂質 20.6g 食塩相当量 3.8g	エネルギー 531kcal たんぱく質 20.0g 脂質 21.2g 食塩相当量 2.8g