



ランチメニュー

R7 きりしま苑

2日（月）	3日（火）	4日（水）	5日（木）	6日（金）
ご飯 アジフライ しば漬けタルタルソース添え ほうれん草の和え物 厚揚げの旨煮 味噌汁 りんご缶	ポークカレー メンチカツ 野菜サラダ ミニロールケーキ	ご飯 鶏の照焼き 添え野菜 大根のそぼろあんかけ ほうれん草のお浸し 味噌汁 黄桃缶	ご飯 ハンバーグ（きのこソース）添え野菜 スパゲティサラダ 切干大根の煮物 コンソメスープ みかん缶	ご飯 麻婆豆腐 春巻き 小松菜のナムル 中華スープ パイ缶
エネルギー 679kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 28.9 g 食塩相当量 3.0g	エネルギー 658kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 20.6 g 食塩相当量 3.8g	エネルギー 556kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 16.5 g 食塩相当量 2.6g	エネルギー 625kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 552kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 19.9 g 食塩相当量 3.1g
9日（月）	10日（火）	★11日（水）	12日（木）	13日（金）
ご飯 肉団子の野菜あんかけ ビーフンの炒め物 白菜のツナコーン和え 中華スープ 白桃缶	ご飯 鶏肉の梅しそ照焼き 添え野菜 根菜煮 オクラの和え物 味噌汁 みかん缶	コーンライス エスカベージュ じゃが芋の明太子サラダ ブロッコリーと海老のガーリックソテー コンソメスープ 牛乳ケーキ	ご飯 名古屋名物味噌カツ 添え野菜 いんげんの胡麻酢和え 南瓜の煮物 すまし汁 白桃缶	ご飯 鶏肉とじゃが芋のトマト煮込み 野菜サラダ カリフラワーのマヨ和え コンソメスープ りんご缶
エネルギー 521kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 10.2 g 食塩相当量 3.9g	エネルギー 557kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 15.4 g 食塩相当量 2.5g	エネルギー 603kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 20.6 g 食塩相当量 2.5g	エネルギー 593kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 13.8 g 食塩相当量 3.5g	エネルギー 554kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 20.1 g 食塩相当量 1.9g
16日（月）	17日（火）	18日（水）	19日（木）	20日（金）
チキンカレー オムレツ 野菜サラダ ドーナツ	ご飯 ハンバーグデミソース 添え野菜 マカロニサラダ ほうれん草のピーナッツ和え コンソメスープ パイ缶	ご飯 厚揚げと野菜の味噌炒め 茄子のおろし和え 小松菜の煮浸し すまし汁 みかん缶	ご飯 酢鶏 ナムル 中華煮奴 中華スープ 黄桃缶	ご飯 鯖の塩焼き・蓮根甘辛煮添え 高野豆腐の煮物 小松菜のおかか和え 味噌汁 みかん缶
エネルギー 624kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 18.3 g 食塩相当量 3.9g	エネルギー 558kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 17.6 g 食塩相当量 3.0g	エネルギー 537kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 1.7g	エネルギー 686kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 25.8 g 食塩相当量 4.2g	エネルギー 538kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 3.5g
★23日（月）	24日（火）	25日（水）	26日（木）	27日（金）
うま塩鶏飯おこわ 揚げ鶏のねぎソースかけ 添え野菜 炊き合わせ（がんも・里芋・人参・南瓜） ほうれん草の胡麻和え すまし汁 バームクーヘン	ご飯 肉豆腐 チンゲン菜のお浸し かき揚げ すまし汁 黄桃缶	ご飯 BBQチキン 添え野菜 ひじきの煮物 カリフラワーのピクルス コンソメスープ 白桃缶	ご飯 鯖の味噌煮 金平ごぼう じゃが芋と玉ねぎの甘辛煮 いんげんの辛子風味 すまし汁 パイ缶	ご飯 鶏の唐揚げ 添え野菜 切干大根と豚肉の煮物 オクラの和え物 味噌汁 りんご缶
エネルギー 672kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 27.8 g 食塩相当量 3.7g	エネルギー 614kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 3.0g	エネルギー 531kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 16.2 g 食塩相当量 4.1g	エネルギー 536kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 2.0g	エネルギー 685kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 28.1 g 食塩相当量 2.9g
30日（月）				
ご飯 豚の生姜炒め 添え野菜 マカロニサラダ えのきとチンゲン菜のお浸し すまし汁 みかん缶				
エネルギー 530kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 15.9 g 食塩相当量 1.6g				





ランチメニュー

R7 きりしま苑



	1日（火）	2日（水）	3日（木）	4日（金）
	ご飯 アジフライ 添え野菜 高野豆腐の煮物 ほうれん草の胡麻和え 味噌汁 黄桃缶	夏野菜の麻婆丼 冬瓜の中華あん チンゲン菜のナムル 中華スープ ミニロールケーキ	ご飯 鶏の照り焼き 添え野菜 カリフラワーのドレッシング和え マカロニサラダ コンソメスープ 白桃缶	ご飯 煮込みハンバーグ インゲンのコンソメソテー 野菜サラダ コンソメスープ 黄桃缶
	エネルギー 543kcal たんぱく質 20.7g 脂質 13.6g 食塩相当量 2.7g	エネルギー 576kcal たんぱく質 18.8g 脂質 20.4g 食塩相当量 4.2g	エネルギー 629kcal たんぱく質 24.3g 脂質 24.4g 食塩相当量 2.8g	エネルギー 549kcal たんぱく質 21.2g 脂質 15.2g 食塩相当量 2.7g
7日（月）	8日（火）	9日（水）	10日（木）	★11日（金）
ご飯 かき揚げ・メンチカツ 野菜添え ラタトゥイユ（夏野菜のトマト煮込み） ほうれん草のソテー コンソメスープ お星さまゼリー	ご飯 八宝菜 春巻き チンゲン菜の中華和え 中華スープ みかん缶	ご飯 蒸し鶏の梅あんかけ マカロニサラダ 南瓜の煮物 味噌汁 白桃缶	ご飯 揚げ鯖のおろし煮 添え野菜 きのこのオイスターソース炒め いんげんのおかか和え 味噌汁 りんご缶	ちらし寿司 鶏天 炊き合わせ（南瓜・人参・椎茸・いんげん） 茄子の肉あんかけ 金時豆 すまし汁 パイン缶
エネルギー 650kcal たんぱく質 13.9g 脂質 20.6g 食塩相当量 4.7g	エネルギー 540kcal たんぱく質 18.4g 脂質 16.7g 食塩相当量 2.8g	エネルギー 602kcal たんぱく質 23.5g 脂質 21.0g 食塩相当量 3.6g	エネルギー 588kcal たんぱく質 19.3g 脂質 23.6g 食塩相当量 3.5g	エネルギー 669kcal たんぱく質 32.5g 脂質 19.2g 食塩相当量 3.2g
14日（月）	15日（火）	16日（水）	17日（木）	18日（金）
ご飯 ミートボールのトマト煮込み キャベツの塩昆布和え カリフラワーの胡麻ドレッシング和え コンソメスープ 白桃缶	ご飯 鶏の唐揚げ 添え野菜 春雨サラダ 厚揚げの中華和え 中華スープ パイン缶	ご飯 鯖の塩焼き・ひじきの炒め煮 鶏と高野豆腐の卵とし 小松菜のしらす和え 味噌汁 みかん缶	夏野菜カレーライス 白身フライ 添え野菜 バームクーヘン	ご飯 豆腐の肉あんかけ じゃが芋の辛子マヨ風味 ほうれん草の和え物 味噌汁 みかん缶
エネルギー 533kcal たんぱく質 16.3g 脂質 14.0g 食塩相当量 2.7g	エネルギー 692kcal たんぱく質 24.4g 脂質 30.6g 食塩相当量 3.6g	エネルギー 555kcal たんぱく質 24.1g 脂質 23.5g 食塩相当量 2.2g	エネルギー 643kcal たんぱく質 16.1g 脂質 21.7g 食塩相当量 4.1g	エネルギー 524kcal たんぱく質 19.7g 脂質 16.3g 食塩相当量 1.7g
21日（月）	22日（火）	23日（水）	24日（木）	25日（金）
海の日	ご飯 和風ハンバーグ 野菜ソテー添え キャベツとベーコンのスパゲティ ブロッコリーのおかか和え コンソメスープ 白桃缶	ご飯 豚肉の玉子入り野菜炒め コロッケ 茄子の揚げ浸し 味噌汁 りんご缶	ご飯 ハニーマスタードチキン じゃが芋のめんつゆバター オクラの胡麻和え 味噌汁 パイン缶	ご飯 白身魚の南蛮漬け 根菜煮 ほうれん草の和え物 味噌汁 黄桃缶
	エネルギー 513kcal たんぱく質 18.2g 脂質 11.2g 食塩相当量 4.1g	エネルギー 645kcal たんぱく質 18.1g 脂質 21.2g 食塩相当量 3.5g	エネルギー 620kcal たんぱく質 24.7g 脂質 22.8g 食塩相当量 2.7g	エネルギー 517kcal たんぱく質 20.2g 脂質 10.1g 食塩相当量 2.5g
28日（月）	★29日（火）	30日（水）	31日（木）	
ご飯 鯖の照り焼き 肉じゃが 切干大根とほうれん草の胡麻和え 味噌汁 みかん缶	涼風梅ご飯 天ぷら（海老・南瓜・オクラ） 炊き合わせ（がんも・椎茸・人参・竹の子） チンゲン菜の和え物 鴨コース すまし汁 うさぎ饅頭	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 かき揚げ ほうれん草のおかか和え 味噌汁 黄桃缶	ご飯 茄子と豚肉の甘辛味噌炒め ナムル 中華煮奴 中華スープ みかん缶	
エネルギー 549kcal たんぱく質 21.1g 脂質 19.7g 食塩相当量 1.7g	エネルギー 601kcal たんぱく質 19.4g 脂質 18.9g 食塩相当量 2.5g	エネルギー 586kcal たんぱく質 22.0g 脂質 19.1g 食塩相当量 1.9g	エネルギー 592kcal たんぱく質 19.5g 脂質 24.1g 食塩相当量 2.6g	

