



配食サービス 献立表

きりしま苑 R7

1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)
ご飯 豚じゃが 白身フライ 添え野菜 小松菜のにんにく炒め 味噌汁 白桃缶	ご飯 麻婆豆腐 チンゲン菜のナムル 春巻き 味噌汁 りんご缶	ご飯 よだれ鶏 添え野菜 いんげんのツナ和え 南瓜の煮物 味噌汁 黄桃缶	ご飯 鯖の香味焼き 添え野菜 がんもと大根の旨煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁 みかん缶	ご飯 カニクリームコロッケ 添え野菜 切干大根と豚肉の煮物 小松菜の辛子和え 味噌汁 パイン缶
エネルギー 617kcal たんぱく質 23.9g 脂質 15.5g 食塩相当量 2.7g	エネルギー 558kcal たんぱく質 20.8g 脂質 19.2g 食塩相当量 3.4g	エネルギー 504kcal たんぱく質 31.6g 脂質 6.3g 食塩相当量 2.2g	エネルギー 535kcal たんぱく質 20.9g 脂質 20.5g 食塩相当量 2.6g	エネルギー 558kcal たんぱく質 14.5g 脂質 16.4g 食塩相当量 2.8g
★8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)
枝豆とコーンのご飯 魚のムニエル きのことソース 添え野菜 茄子とトマトのスパゲティ じゃが芋の明太子サラダ 味噌汁 ミニロールケーキ	ご飯 照焼きチキン 添え野菜 大根のそぼろあんかけ 小松菜の胡麻和え 味噌汁 みかん缶	ご飯 牛肉コロッケ 添え野菜 厚揚げと茄子の煮物 マカロニサラダ 味噌汁 パイン缶	ご飯 鶏のノルウェー風 添え野菜 オクラの和え物 南瓜の煮物 味噌汁 りんご缶	ご飯 豚の生姜焼き 添え野菜 和風のりポテトサラダ チンゲン菜としらすの和え物 味噌汁 黄桃缶
エネルギー 640kcal たんぱく質 23.8g 脂質 17.5g 食塩相当量 3.6g	エネルギー 595kcal たんぱく質 26.4g 脂質 17.8g 食塩相当量 3.0g	エネルギー 649kcal たんぱく質 13.2g 脂質 24.5g 食塩相当量 2.9g	エネルギー 616kcal たんぱく質 22.2g 脂質 23.2g 食塩相当量 1.8g	エネルギー 528kcal たんぱく質 20.6g 脂質 15.1g 食塩相当量 2.4g
15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	★19日(金)
	ご飯 白身魚の天ぷら 生姜みぞれあん カリフラワーの酢の物 小松菜の磯部和え 味噌汁 白桃缶	ご飯 鶏の治部煮 金平ごぼう オクラの梅和え 味噌汁 みかん缶	ご飯 ハンバーグ 添え野菜 マカロニナポリタン ごぼうの胡麻マヨサラダ 味噌汁 黄桃缶	2色そぼろご飯 海老フライ・唐揚げ・添え野菜 炊き合わせ(南瓜・人参・オクラ・がんも) カリフラワーのレモン風味和え 味噌汁 みかん缶
	エネルギー kcal たんぱく質 16.6g 脂質 21.6g 食塩相当量 3.4g	エネルギー 544kcal たんぱく質 24.1g 脂質 17.5g 食塩相当量 1.7g	エネルギー 560kcal たんぱく質 16.7g 脂質 17.0g 食塩相当量 2.7g	エネルギー 690kcal たんぱく質 31.6g 脂質 29.1g 食塩相当量 3.4g
22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)
ご飯 酢鶏 チンゲン菜のナムル 中華豆腐 味噌汁 みかん缶		ポークカレー メンチカツ 野菜サラダ バームクーヘン	ご飯 鶏と秋野菜の和風甘酢あん 小松菜の磯部和え 切干大根の煮物 味噌汁 パイン缶	ご飯 鯖の味噌煮 金平ごぼう じゃが芋の甘辛炒め キャベツの塩昆布和え 味噌汁 りんご缶
エネルギー 602kcal たんぱく質 22.4g 脂質 23.5g 食塩相当量 4.5g		エネルギー 666kcal たんぱく質 18.9g 脂質 22.3g 食塩相当量 4.2g	エネルギー 610kcal たんぱく質 20.1g 脂質 17.9g 食塩相当量 2.3g	エネルギー 562kcal たんぱく質 18.1g 脂質 20.3g 食塩相当量 2.2g
29日(月)	30日(火)			
ご飯 とんかつ 添え野菜 スパゲティサラダ ほうれん草のピーナッツ和え 味噌汁 黄桃缶	ご飯 鶏肉のトマト煮込み マカロニサラダ きのこソテー 味噌汁 パイン缶			
エネルギー 617kcal たんぱく質 17.2g 脂質 19.5g 食塩相当量 2.1g	エネルギー 637kcal たんぱく質 24.5g 脂質 24.9g 食塩相当量 2.8g			

