



ランチメニュー



きりしま苑

	1日(水)	2日(木)	3日(金)
	ご飯 チンジャオロース 切干大根のナムル かに玉あんかけ 味噌汁 白桃缶 エネルギー 549kcal たんぱく質 21.0g 脂質 18.2g 食塩相当量 3.9g	ご飯 白身魚の天ぷら 和風あんかけ フロッコリーとじゃが芋のバター醤油風味 小松菜のわさび和え 味噌汁 パイン缶 エネルギー 555kcal たんぱく質 25.0g 脂質 9.3g 食塩相当量 2.6g	親子丼 ちくわの磯部揚げ チンゲン菜の和え物 味噌汁 バームクーヘン エネルギー 635kcal たんぱく質 27.4g 脂質 20.9g 食塩相当量 2.6g
★6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)
春の炊き込みご飯 天ぷら(白身魚、オクラ、南瓜) 厚揚げと菜の花のそぼろあん キャベツの酢味噌和え 味噌汁 ミニロールケーキ エネルギー 692kcal たんぱく質 31.6g 脂質 23.3g 食塩相当量 1.7g	ご飯 豚の生姜焼き 添え野菜 チンゲン菜の磯部和え かき揚げ 味噌汁 黄桃缶 エネルギー 583kcal たんぱく質 20.4g 脂質 17.0g 食塩相当量 2.0g	チキンカレー オムレツ ほうれん草のソテー バームクーヘン エネルギー 638kcal たんぱく質 20.3g 脂質 20.1g 食塩相当量 4.2g	ご飯 肉豆腐 ツナとピーマンの炒め物 切干大根の胡麻ポン酢和え 味噌汁 みかん缶 エネルギー 542kcal たんぱく質 22.4g 脂質 14.6g 食塩相当量 3.5g
13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)
ご飯 鶏肉とキャベツのポン酢炒め 高野豆腐の玉子とし 小松菜の和え物 味噌汁 白桃缶 エネルギー 573kcal たんぱく質 28.2g 脂質 18.0g 食塩相当量 8.9g	ご飯 鯖の塩焼き・ひじきの炒め煮 揚げ茄子の田楽 ほうれん草の胡麻和え 味噌汁 みかん缶 エネルギー 577kcal たんぱく質 24.1g 脂質 24.8g 食塩相当量 2.6g	ご飯 麻婆豆腐 春巻き 小松菜のナムル 味噌汁 パイン缶 エネルギー 584kcal たんぱく質 20.8g 脂質 22.0g 食塩相当量 4.2g	ご飯 鶏のネギ味噌焼き 添え野菜 茄子の揚げ浸し 菜の花のおかか和え 味噌汁 黄桃缶 エネルギー 651kcal たんぱく質 28.2g 脂質 24.6g 食塩相当量 2.0g
20日(月)	21日(火)	★22日(水)	23日(木)
ソースカツ丼 いんげんの胡麻酢和え 南瓜の煮物 味噌汁 パイン缶 エネルギー 536kcal たんぱく質 14.6g 脂質 13.0g 食塩相当量 1.6g	ご飯 豆腐の肉野菜あんかけ じゃが芋の辛子マヨ風味 小松菜のおかか和え 味噌汁 りんご缶 エネルギー 515kcal たんぱく質 20.2g 脂質 15.6g 食塩相当量 1.4g	ツナピラフ 鶏肉のトマト煮込み カラフル春雨サラダ 海老フライ 添え野菜 味噌汁 牛乳ケーキ エネルギー 651kcal たんぱく質 25.6g 脂質 26.6g 食塩相当量 3.8g	ご飯 メンチカツ 添え野菜 炊き合わせ(がんも、人参、椎茸、オクラ) いんげんの磯和え 味噌汁 白桃缶 エネルギー 586kcal たんぱく質 18.0g 脂質 17.3g 食塩相当量 3.2g
27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)
ご飯 鶏の唐揚げ 添え野菜 切干大根の煮物 小松菜の昆布和え 味噌汁 黄桃缶 エネルギー 633kcal たんぱく質 24.2g 脂質 25.1g 食塩相当量 2.5g	ハヤシライス 野菜サラダ コロッケ ミニロールケーキ エネルギー 624kcal たんぱく質 18.6g 脂質 20.1g 食塩相当量 3.1g	 エネルギー 644kcal たんぱく質 25.5g 脂質 23.2g 食塩相当量 1.9g	ご飯 たけのこと鶏肉の炊き合わせ かき揚げ チンゲン菜の炒め物 味噌汁 みかん缶 エネルギー 644kcal たんぱく質 25.5g 脂質 23.2g 食塩相当量 1.9g

