



ランチメニュー



きりしま苑

1日（月）	2日（火）	3日（水）	4日（木）	5日（金）
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 チンゲン菜のおかか和え コンソメスープ パイん缶	ご飯 白身魚の天ぷら 野菜あんかけ 高野豆腐の玉子とし 小松菜の胡麻和え 味噌汁 黄桃缶	ご飯 鶏の照焼き 添え野菜 ちくわと大根の旨煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁 みかん缶	ご飯 名古屋名物味噌カツ 添え野菜 いんげんの胡麻和え 南瓜の煮物 すまし汁 白桃缶	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・オクラ） 切干大根とツナの昆布和え 味噌汁 りんご缶
エネルギー 629kcal たんぱく質 18.5g 脂質 22.4g 食塩相当量 3.6g	エネルギー 562kcal たんぱく質 24.4g 脂質 14.4g 食塩相当量 2.7g	エネルギー 550kcal たんぱく質 25.3g 脂質 16.5g 食塩相当量 2.7g	エネルギー 578kcal たんぱく質 15.6g 脂質 13.1g 食塩相当量 3.5g	エネルギー 582kcal たんぱく質 18.1g 脂質 16.2g 食塩相当量 2.5g
8日（月）	9日（火）	10日（水）	★11日（木）	12日（金）
ご飯 チンジャオロース じゃが芋の中華和え かに玉あんかけ 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	ご飯 肉団子の野菜あんかけ かき揚げ ほうれん草のおかか和え 味噌汁 パイん缶	コーンライス エスカベージュ じゃが芋の明太子サラダ ブロッコリーとキャベツの胡麻和え コンソメスープ ミニロールケーキ	チキンカレー オムレツ 野菜サラダ バームクーヘン
エネルギー 621kcal たんぱく質 22.0g 脂質 24.9g 食塩相当量 3.5g	エネルギー 555kcal たんぱく質 23.9g 脂質 15.3g 食塩相当量 4.1g	エネルギー 574kcal たんぱく質 17.2g 脂質 14.0g 食塩相当量 2.8g	エネルギー 651kcal たんぱく質 20.2g 脂質 22.1g 食塩相当量 4.1g	エネルギー 626kcal たんぱく質 19.9g 脂質 20.4g 食塩相当量 2.7g
15日（月）	16日（火）	17日（水）	18日（木）	19日（金）
ご飯 鶏のすき焼き 切干大根の煮物 オクラの和え物 味噌汁 りんご缶	ご飯 クリームコロッケ ナポリタンスパゲティ 炊き合わせ（さつま芋・人参・がんも・椎茸） いんげんとさつま揚げの和え物 味噌汁 パイん缶	ご飯 鯖の塩焼き れんこん甘辛煮添え 高野豆腐の煮物 小松菜のおかか和え 味噌汁 黄桃缶	ご飯 酢鶏 ナムル 中華煮奴 中華スープ 白桃缶	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 571kcal たんぱく質 24.5g 脂質 17.5g 食塩相当量 2.7g	エネルギー 667kcal たんぱく質 17.3g 脂質 18.5g 食塩相当量 3.1g	エネルギー 543kcal たんぱく質 20.8g 脂質 19.8g 食塩相当量 3.5g	エネルギー 680kcal たんぱく質 23.2g 脂質 25.2g 食塩相当量 4.0g	エネルギー 531kcal たんぱく質 19.9g 脂質 15.9g 食塩相当量 1.6g
★22日（月）	23日（火）	24日（水）	25日（木）	26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 みかん缶	ご飯 豚肉のおかか炒め チンゲン菜の煮浸し ちくわの磯部揚げ すまし汁 白桃缶	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 りんご缶	ご飯 豚肉とキャベツの旨だれ炒め コロッケ 添え野菜 南瓜のいとし煮 すまし汁 みかん缶	ご飯 鯖の味噌煮 金平ごぼう じゃが芋と玉ねぎ甘辛煮 いんげんの辛子風味 すまし汁 黄桃缶
エネルギー 687kcal たんぱく質 28.2g 脂質 28.2g 食塩相当量 3.5g	エネルギー 534kcal たんぱく質 22.1g 脂質 16.2g 食塩相当量 1.8g	エネルギー 527kcal たんぱく質 22.3g 脂質 15.1g 食塩相当量 3.7g	エネルギー 578kcal たんぱく質 20.6g 脂質 16.4g 食塩相当量 3.0g	エネルギー 538kcal たんぱく質 18.6g 脂質 19.1g 食塩相当量 2.0g
29日（月）	30日（火）			
ご飯 麻婆豆腐 春巻き 小松菜のナムル 中華スープ 黄桃缶	ご飯 鶏肉とじゃが芋のトマト煮込み 揚げ茄子の辛子風味 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 554kcal たんぱく質 19.2g 脂質 19.9g 食塩相当量 3.1g	エネルギー 607kcal たんぱく質 23.1g 脂質 26.2g 食塩相当量 2.1g			

