



配食サービス 献立表

きりしま苑 R7

2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)
<p>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</p> <p>エネルギー 679kcal たんぱく質 20.4g 脂質 28.9g 食塩相当量 3.0g</p>	<p>ポークカレー メンチカツ 野菜サラダ</p> <p>ミニロールケーキ</p> <p>エネルギー 658kcal たんぱく質 18.8g 脂質 20.6g 食塩相当量 23.8g</p>	<p>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</p> <p>エネルギー 556kcal たんぱく質 26.2g 脂質 16.5g 食塩相当量 2.6g</p>	<p>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 味噌汁 みかん缶</p> <p>エネルギー 625kcal たんぱく質 18.6g 脂質 22.4g 食塩相当量 3.6g</p>	<p>ご飯 麻婆豆腐 春巻き 小松菜のナムル 味噌汁 パイ缶</p> <p>エネルギー 552kcal たんぱく質 19.1g 脂質 19.9g 食塩相当量 3.1g</p>
9日(月)	10日(火)	★11日(水)	12日(木)	13日(金)
<p>ご飯 肉団子の野菜あんかけ ピーマンの炒め物 白菜のツナコーンと和え 味噌汁 白桃缶</p> <p>エネルギー 521kcal たんぱく質 15.6g 脂質 10.2g 食塩相当量 3.9g</p>	<p>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</p> <p>エネルギー 557kcal たんぱく質 24.0g 脂質 15.4g 食塩相当量 4.1g</p>	<p>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 味噌汁 牛乳ケーキ</p> <p>エネルギー 603kcal たんぱく質 20.5g 脂質 20.6g 食塩相当量 2.5g</p>	<p>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 味噌汁 白桃缶</p> <p>エネルギー 593kcal たんぱく質 16.0g 脂質 13.8g 食塩相当量 3.5g</p>	<p>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 味噌汁 りんご缶</p> <p>エネルギー 554kcal たんぱく質 19.6g 脂質 20.1g 食塩相当量 1.9g</p>
16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)
<p>チキンカレー オムレツ 野菜サラダ</p> <p>ドーナツ</p> <p>エネルギー 624kcal たんぱく質 19.9g 脂質 18.3g 食塩相当量 3.9g</p>	<p>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 味噌汁 パイ缶</p> <p>エネルギー 558kcal たんぱく質 17.7g 脂質 17.6g 食塩相当量 3.0g</p>	<p>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 味噌汁 みかん缶</p> <p>エネルギー 537kcal たんぱく質 20.9g 脂質 120.5g 食塩相当量 1.7g</p>	<p>味噌汁 酢鶏 ナムル 中華煮奴 味噌汁 黄桃缶</p> <p>エネルギー 686kcal たんぱく質 23.3g 脂質 25.8g 食塩相当量 4.2g</p>	<p>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</p> <p>エネルギー 538kcal たんぱく質 20.9g 脂質 19.8g 食塩相当量 3.5g</p>
★23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)
<p>うま塩鶏飯おこわ 揚げ鶏のネギソースかけ 添え野菜 炊き合わせ(がんと・里芋・人参・南瓜) ほうれん草の胡麻和え 味噌汁 バームクーヘン</p> <p>エネルギー 672kcal たんぱく質 24.4g 脂質 27.8g 食塩相当量 3.7g</p>	<p>ご飯 肉豆腐 チンゲン菜の煮浸し かき揚げ 味噌汁 黄桃缶</p> <p>エネルギー 614kcal たんぱく質 21.8g 脂質 19.8g 食塩相当量 3.0g</p>	<p>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 味噌汁 白桃缶</p> <p>エネルギー 531kcal たんぱく質 22.6g 脂質 16.2g 食塩相当量 4.1g</p>	<p>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 味噌汁 パイ缶</p> <p>エネルギー 536kcal たんぱく質 18.5g 脂質 19.1g 食塩相当量 2.0g</p>	<p>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</p> <p>エネルギー 685kcal たんぱく質 27.2g 脂質 28.1g 食塩相当量 2.9g</p>
30日(月)				
<p>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 味噌汁 みかん缶</p> <p>エネルギー 559kcal たんぱく質 16.5g 脂質 15.5g 食塩相当量 3.0g</p>				

