



ランチメニュー

R6年

きりしま苑



3日(月)	4日(火)	★5日(水)	6日(木)	7日(金)
カレーライス メンチカツ 野菜サラダ ゼリー	ご飯 鶏天(オーロラソースかけ) 春雨サラダ ピーマンとベーコンの炒め物 味噌汁 パイナップル缶	ご飯 ハンバーグ 添え野菜 オムレツ 唐揚げ ナポリタンスパゲティ コーンスープ 牛乳ケーキ	ご飯 鯖の塩焼き・金平レンコン 高野豆腐の煮物 小松菜のおかか和え 味噌汁 白桃缶	ご飯 酢鶏 ナムル 中華煮奴 中華スープ みかん缶
エネルギー 625kcal たんぱく質 15.2g 脂質 17.8g 食塩相当量 4.1g	エネルギー 699kcal たんぱく質 29.9g 脂質 24.0g 食塩相当量 3.3g	エネルギー 683kcal たんぱく質 27.1g 脂質 24.7g 食塩相当量 3.3g	エネルギー 535kcal たんぱく質 20.9g 脂質 19.0g 食塩相当量 3.1g	エネルギー 653kcal たんぱく質 23.1g 脂質 27.6g 食塩相当量 4.0g
10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)
ご飯 蒸し鶏と野菜 揚げ茄子のお浸し 炊き合わせ(高野豆腐・人参・椎茸) 味噌汁 黄桃缶	ご飯 名古屋名物味噌カツ 白菜の胡麻酢和え 南瓜の煮物 すまし汁 みかん缶	ご飯 鯖の味噌煮・金平ごぼう じゃが芋と玉ねぎの甘辛煮 いんげんの辛子風味 すまし汁 パイナップル缶	ご飯 鶏の照焼き 野菜添え 大根のカレー風味そぼろあんかけ ほうれん草のお浸し 味噌汁 黄桃缶	ご飯 肉豆腐 チンゲン菜の煮浸し かき揚げ すまし汁 りんご缶
エネルギー 662kcal たんぱく質 23.8g 脂質 29.2g 食塩相当量 2.7g	エネルギー 596kcal たんぱく質 17.1g 脂質 15.0g 食塩相当量 3.2g	エネルギー 539kcal たんぱく質 18.4g 脂質 18.5g 食塩相当量 1.7g	エネルギー 526kcal たんぱく質 25.4g 脂質 15.6g 食塩相当量 1.8g	エネルギー 565kcal たんぱく質 19.5g 脂質 17.5g 食塩相当量 1.5g
17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)
ご飯 アジフライ タルタルソース ほうれん草の和え物 厚揚げの旨煮 味噌汁 りんご缶	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 鶏の唐揚げ・添え野菜 大根の煮物 オクラの和え物 味噌汁 りんご缶	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 パイナップル缶	ご飯 鶏と茄子の南蛮煮 じゃが芋のめんつゆバター いんげんのピーナッツ和え 味噌汁 黄桃缶
エネルギー 644kcal たんぱく質 20.3g 脂質 26.0g 食塩相当量 2.5g	エネルギー 521kcal たんぱく質 15.6g 脂質 9.6g 食塩相当量 3.9g	エネルギー 620kcal たんぱく質 25.2g 脂質 24.4g 食塩相当量 1.9g	エネルギー 548kcal たんぱく質 19.6g 脂質 19.0g 食塩相当量 1.4g	エネルギー 626kcal たんぱく質 20.3g 脂質 25.7g 食塩相当量 1.4g
24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)
ご飯 ハンバーグ(きのこソース) 添え野菜 ポテトサラダ 切干大根の煮物 コンソメスープ みかん缶	ご飯 BBQチキン 添え野菜 ひじきとごぼうのサラダ カリフラワーのピクルス コンソメスープ パイナップル缶	ご飯 豚肉と小松菜の炒め物 春巻き もやしの旨塩おかか和え 味噌汁 黄桃缶	ご飯 鶏肉の山椒風味焼き 根菜煮 オクラの和え物 味噌汁 りんご缶	ご飯 白身魚の天ぷら 野菜あんかけ キャベツの昆布和え 揚げ茄子の煮物 味噌汁 白桃缶
エネルギー 603kcal たんぱく質 17.8g 脂質 21.2g 食塩相当量 3.4g	エネルギー 599kcal たんぱく質 24.0g 脂質 21.8g 食塩相当量 3.6g	エネルギー 529kcal たんぱく質 17.7g 脂質 16.7g 食塩相当量 2.5g	エネルギー 547kcal たんぱく質 23.7g 脂質 15.0g 食塩相当量 2.2g	エネルギー 546kcal たんぱく質 17.9g 脂質 16.8g 食塩相当量 1.9g