



ランチメニュー

R6 きりしま苑

	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)
	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 白桃缶	ご飯 あんかけそぼろ豆腐 いんげんの胡麻和え ピーマンときのこのソテー 味噌汁 みかん缶	ご飯 鯖の煮付け ごぼうの金平 キャベツと豚肉の味噌炒め 春雨の酢の物 味噌汁 白桃缶	ご飯 油淋鶏 もやしの旨塩おかつ和え チンゲン菜と卵のオイスター炒め 味噌汁 パイン缶
	エネルギー 605kcal たんぱく質 19.4g 脂質 17.9g 食塩相当量 2.0g	エネルギー 529kcal たんぱく質 21.7g 脂質 13.1g 食塩相当量 2.0g	エネルギー 638kcal たんぱく質 20.6g 脂質 21.5g 食塩相当量 2.7g	エネルギー 679kcal たんぱく質 22.3g 脂質 29.4g 食塩相当量 3.9g
★7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)
牛肉の香味焼きのせ彩りご飯 天ぷら(海老・オクラ・さつま芋) チンゲン菜のお浸し 炊き合わせ(がんも・椎茸・人参・里芋) 味噌汁 パームクーヘン	ご飯 チンジャオロース カリフラワーのレモン風味和え 春巻き 味噌汁 りんご缶	カレーライス オムレツ 野菜サラダ もみじ饅頭	ご飯 鶏肉のネギポン酢かけ 添え野菜 和風のりポテトサラダ 小松菜の和え物 味噌汁 パイン缶	ご飯 鯖の味噌煮・金平ごぼう 炊き合わせ(人参・里芋・がんも) ひじきの白和え すまし汁 みかん缶
エネルギー 702kcal たんぱく質 18.0g 脂質 23.7g 食塩相当量 5.0g	エネルギー 540kcal たんぱく質 17.9g 脂質 18.7g 食塩相当量 2.2g	エネルギー 649kcal たんぱく質 17.8g 脂質 18.6g 食塩相当量 3.9g	エネルギー 553kcal たんぱく質 23.4g 脂質 18.3g 食塩相当量 2.1g	エネルギー 575kcal たんぱく質 21.0g 脂質 22.3g 食塩相当量 2.0g
14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)
	ご飯 鶏の照焼き 添え野菜 ほうれん草の和え物 高野豆腐の玉子とし 味噌汁 りんご缶	ご飯 鯖の塩焼き・ひじきの炒め煮 豚じゃが チンゲン菜のおかつ和え 味噌汁 パイン缶	ご飯 とんかつ 野菜添え ポテトサラダ きのことほうれん草のソテー 味噌汁 みかん缶	ご飯 クリームシチュー メンチカツ 野菜サラダ いんげんのフレンチ和え 黄桃缶
	エネルギー 587kcal たんぱく質 28.5g 脂質 17.4g 食塩相当量 2.5g	エネルギー 553kcal たんぱく質 21.3g 脂質 20.4g 食塩相当量 2.2g	エネルギー 582kcal たんぱく質 16.1g 脂質 19.0g 食塩相当量 2.1g	エネルギー 637kcal たんぱく質 20.1g 脂質 17.8g 食塩相当量 1.3g
21日(月)	22日(火)	23日(水)	★24日(木)	25日(金)
ご飯 アジフライ ポテトサラダ添え 切干大根の煮物 小松菜の胡麻和え 味噌汁 白桃缶	ご飯 ハンバーグきのこソース 添え野菜 マカロニサラダ チンゲン菜のゆかり和え 味噌汁 黄桃缶	ご飯 BBQチキン ひじきとごぼうのサラダ ちくわと大根の旨煮 味噌汁 パイン缶	カレーピラフ 鶏肉のレモンケッパーソース 白身フライ 野菜サラダ 揚げ茄子の辛子風味 コンソメスープ 牛乳ケーキ	ご飯 牛肉コロッケ 添え野菜 豚肉と茄子のさっぱり炒め 人参とコーンのツナマヨ和え コンソメスープ りんご缶
エネルギー 560kcal たんぱく質 16.7g 脂質 15.0g 食塩相当量 2.6g	エネルギー 601kcal たんぱく質 19.2g 脂質 17.1g 食塩相当量 3.1g	エネルギー 619kcal たんぱく質 26.2g 脂質 22.3g 食塩相当量 3.3g	エネルギー 612kcal たんぱく質 23.1g 脂質 23.2g 食塩相当量 4.3g	エネルギー 628kcal たんぱく質 13.4g 脂質 24.4g 食塩相当量 2.9g
28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)	
ご飯 鶏大根 かき揚げ ほうれん草のお浸し 味噌汁 みかん缶	ハヤシライス 白身魚フライ 野菜サラダ パームクーヘン	ご飯 ポークケチャップ 添え野菜 小松菜とえのきの磯部和え ポテトサラダ 味噌汁 パイン缶	ご飯 豚の味噌炒め いんげんのおかつ和え 厚揚げと茄子の煮物 すまし汁 ハロウィン南瓜プリン	
エネルギー 602kcal たんぱく質 21.1g 脂質 17.9g 食塩相当量 2.2g	エネルギー 631kcal たんぱく質 18.2g 脂質 26.9g 食塩相当量 3.0g	エネルギー 562kcal たんぱく質 21.6g 脂質 17.4g 食塩相当量 2.1g	エネルギー 552kcal たんぱく質 19.4g 脂質 20.3g 食塩相当量 1.2g	

