



ランチメニュー

R6 きりしま苑



1日(金)	
ご飯 鶏の照焼き 野菜添え 小松菜と高野豆腐の含め煮 田楽(大根・茄子) 味噌汁 白桃缶	
エネルギー	569kcal たんぱく質 25.8g
脂質	18.9g 食塩相当量 2.8g
8日(金)	
ご飯 白身魚の天ぷら きのこあんかけ 金時豆 じゃが芋と玉ねぎの甘辛煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁 みかん缶	
エネルギー	534kcal たんぱく質 21.0g
脂質	11.0g 食塩相当量 2.4g
15日(金)	
豚丼 チンゲン菜の辛子和え 切干大根の煮物 味噌汁 鯛饅頭	
エネルギー	576kcal たんぱく質 22.6g
脂質	12.6g 食塩相当量 3.3g
★22日(金)	
秋の彩りご飯 天ぷら(海老・南瓜・鶏肉・オクラ) 炊き合わせ(大根・人参・いんげん・里芋) 切干大根と豆苗のツナ胡麻マヨ和え 味噌汁 もみじ饅頭	
エネルギー	700kcal たんぱく質 19.8g
脂質	23.4g 食塩相当量 2.7g
29日(金)	
ご飯 麻婆豆腐 切干大根のナムル 春巻き 味噌汁 パイン缶	
エネルギー	571kcal たんぱく質 21.4g
脂質	18.7g 食塩相当量 3.7g

4日(月)	★5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)
振替休日 エネルギー 586kcal たんぱく質 23.2g 脂質 20.0g 食塩相当量 3.7g	ご飯 ビーフストロガノフ カリフラワーのサラダ ポテトサラダ 味噌汁 パームクーヘン エネルギー 586kcal たんぱく質 23.2g 脂質 20.0g 食塩相当量 3.7g	ご飯 酢鶏 中華風ビーフンサラダ チンゲン菜のナムル 味噌汁 りんご缶 エネルギー 676kcal たんぱく質 21.4g 脂質 27.2g 食塩相当量 4.5g	ご飯 牛肉コロッケ 添え野菜 厚揚げと豚肉の味噌炒め ひじき煮 味噌汁 パイン缶 エネルギー 567kcal たんぱく質 15.4g 脂質 15.2g 食塩相当量 2.3g	ご飯 白身魚の天ぷら きのこあんかけ 金時豆 じゃが芋と玉ねぎの甘辛煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁 みかん缶 エネルギー 534kcal たんぱく質 21.0g 脂質 11.0g 食塩相当量 2.4g
11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)
カレーライス メンチカツ 野菜サラダ ドーナツ エネルギー 676kcal たんぱく質 19.8g 脂質 23.5g 食塩相当量 4.0g	ご飯 豚肉豆腐 ほうれん草とさつま揚げの胡麻和え キャベツの酢の物 味噌汁 黄桃缶 エネルギー 523kcal たんぱく質 22.3g 脂質 11.8g 食塩相当量 2.6g	ご飯 白身魚のみぞれあんかけ 南瓜のいとこ煮 いんげんとベーコンの炒め物 味噌汁 白桃缶 エネルギー 537kcal たんぱく質 20.4g 脂質 13.2g 食塩相当量 2.5g	ご飯 甘辛ガーリックソテー 添え野菜 マカロニサラダ 白菜の昆布和え 味噌汁 りんご缶 エネルギー 639kcal たんぱく質 23.6g 脂質 24.1g 食塩相当量 2.8g	豚丼 チンゲン菜の辛子和え 切干大根の煮物 味噌汁 鯛饅頭 エネルギー 576kcal たんぱく質 22.6g 脂質 12.6g 食塩相当量 3.3g
18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	★22日(金)
ご飯 鯖の竜田揚げ 添え野菜 小松菜とツナのサラダ じゃが芋の煮物 味噌汁 パイン缶 エネルギー 642kcal たんぱく質 20.3g 脂質 27.6g 食塩相当量 2.3g	ご飯 大根と鶏肉の煮物 いんげんの磯和え 酢の物 味噌汁 みかん缶 エネルギー 531kcal たんぱく質 23.6g 脂質 14.7g 食塩相当量 2.1g	三色そぼろ丼 炊き合わせ(がんも・里芋・人参) 小松菜のピーナッツ和え 味噌汁 ミニロールケーキ エネルギー 654kcal たんぱく質 32.1g 脂質 26.7g 食塩相当量 3.0g	ご飯 和風ハンバーグ 添え野菜 キャベツとベーコンのスパゲティ チンゲン菜の白和え 味噌汁 黄桃缶 エネルギー 543kcal たんぱく質 18.9g 脂質 13.7g 食塩相当量 4.5g	秋の彩りご飯 天ぷら(海老・南瓜・鶏肉・オクラ) 炊き合わせ(大根・人参・いんげん・里芋) 切干大根と豆苗のツナ胡麻マヨ和え 味噌汁 もみじ饅頭 エネルギー 700kcal たんぱく質 19.8g 脂質 23.4g 食塩相当量 2.7g
25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)
ご飯 タンドリーチキン 添え野菜 ポテトサラダ 大根と油揚げの煮物 味噌汁 白桃缶 エネルギー 643kcal たんぱく質 28.1g 脂質 24.2g 食塩相当量 2.8g	ご飯 鯖の塩焼き ごぼうの金平 豚じゃが 小松菜のおかか和え 味噌汁 パイン缶 エネルギー 546kcal たんぱく質 20.5g 脂質 18.7g 食塩相当量 2.2g	ご飯 鶏の唐揚げ 添え野菜 ひじきサラダ 南瓜の煮物 味噌汁 みかん缶 エネルギー 669kcal たんぱく質 24.8g 脂質 27.0g 食塩相当量 2.1g	ご飯 豚肉のおかか炒め 高野豆腐の玉子とし じゃが芋の青のり和え 味噌汁 白桃缶 エネルギー 518kcal たんぱく質 25.0g 脂質 14.7g 食塩相当量 1.7g	ご飯 麻婆豆腐 切干大根のナムル 春巻き 味噌汁 パイン缶 エネルギー 571kcal たんぱく質 21.4g 脂質 18.7g 食塩相当量 3.7g