



ランチメニュー

R6 きりしま苑

2日(月)	3日(火)	★4日(水)	5日(木)	6日(金)
<p>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・いんげん) 切干大根とツナの昆布和え 味噌汁 白桃缶</p> <p>エネルギー 573kcal たんぱく質 17.9g 脂質 16.3g 食塩相当量 2.6g</p>	<p>ご飯 鶏肉のネギぼん酢かけ 添え野菜 南瓜の煮物 小松菜の和え物 味噌汁 パイ缶</p> <p>エネルギー 533kcal たんぱく質 23.4g 脂質 15.2g 食塩相当量 2.7g</p>	<p>ちらし寿司 すき焼き風煮物 天ぷら(海老・南瓜・オクラ) いんげんのおかか和え すまし汁 みかん缶</p> <p>エネルギー 698kcal たんぱく質 23.9g 脂質 25.4g 食塩相当量 4.7g</p>	<p>ご飯 鯖とレンコンの香味味噌炒め 切干大根の煮物 ほうれん草の胡麻和え すまし汁 りんご缶</p> <p>エネルギー 577kcal たんぱく質 19.2g 脂質 23.2g 食塩相当量 2.2g</p>	<p>ご飯 ハンバーグ 添え野菜 マカロニナポリタン ごぼうの胡麻マヨサラダ コンソメスープ 黄桃缶</p> <p>エネルギー 558kcal たんぱく質 16.5g 脂質 16.9g 食塩相当量 2.7g</p>
9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)
<p>ご飯 鶏の照焼き 添え野菜 ひじき煮 ほうれん草とえのきのお浸し 味噌汁 パイ缶</p> <p>エネルギー 540kcal たんぱく質 25.6g 脂質 15.6g 食塩相当量 2.9g</p>	<p>ご飯 カニクリームコロッケ 添え野菜 春雨サラダ ポークビーンズ コンソメスープ みかん缶</p> <p>エネルギー 679kcal たんぱく質 18.5g 脂質 25.2g 食塩相当量 4.2g</p>	<p>ご飯 麻婆豆腐 春巻き チンゲン菜のナムル 中華スープ 黄桃缶</p> <p>エネルギー 624kcal たんぱく質 21.4g 脂質 23.9g 食塩相当量 3.7g</p>	<p>カレーライス メンチカツ 野菜サラダ ドーナツ</p> <p>エネルギー 667kcal たんぱく質 19.4g 脂質 21.8g 食塩相当量 3.9g</p>	<p>ご飯 鯖の煮付け・さつま芋の甘煮 もやしの旨塩おかか風味 ほうれん草の白和え 味噌汁 パイ缶</p> <p>エネルギー 613kcal たんぱく質 20.2g 脂質 21.3g 食塩相当量 3.4g</p>
16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)
<p>ご飯 白身魚の天ぷら 野菜あんかけ 高野豆腐の玉子とし 小松菜の磯和え 味噌汁 黄桃缶</p> <p>エネルギー 533kcal たんぱく質 22.1g 脂質 13.7g 食塩相当量 2.4g</p>	<p>ご飯 チンジャオロース 白菜の中華和え かに玉あんかけ 中華スープ りんご缶</p> <p>エネルギー 534kcal たんぱく質 20.0g 脂質 18.6g 食塩相当量 2.8g</p>	<p>ご飯 BBQチキン ひじきとごぼうのサラダ がんもと大根の旨煮 味噌汁 白桃缶</p> <p>エネルギー 621kcal たんぱく質 26.4g 脂質 23.0g 食塩相当量 3.5g</p>	<p>ご飯 豚肉とキャベツの旨だれ炒め ちくわの磯部揚げ 南瓜のいとこ煮 すまし汁 パイ缶</p> <p>エネルギー 566kcal たんぱく質 22.6g 脂質 15.3g 食塩相当量 2.7g</p>	<p>ご飯 牛肉コロッケ サラダ添え 厚揚げと豚肉のみぞれ炒め 小松菜の辛子和え 味噌汁 りんご缶</p> <p>エネルギー 590kcal たんぱく質 17.9g 脂質 16.6g 食塩相当量 2.5g</p>
23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)
<p>ご飯 クリームシチュー 白身フライ 添え野菜 野菜サラダ ほうれん草のバターソテー ミニロールケーキ</p> <p>エネルギー 622kcal たんぱく質 20.0g 脂質 14.5g 食塩相当量 2.2g</p>	<p>ご飯 肉じゃが 白菜とツナのポン酢和え かき揚げ 味噌汁 みかん缶</p> <p>エネルギー 619kcal たんぱく質 18.9g 脂質 15.9g 食塩相当量 2.3g</p>	<p>ご飯 鯖の塩焼き 金平ごぼう ひじき煮 小松菜のピーナッツ和え すまし汁 りんご缶</p> <p>エネルギー 551kcal たんぱく質 20.3g 脂質 21.3g 食塩相当量 2.8g</p>	<p>ご飯 鶏肉と大根の甘辛煮 じゃが芋とピーマンの炒め物 チンゲン菜のお浸し 味噌汁 白桃缶</p> <p>エネルギー 628kcal たんぱく質 26.1g 脂質 27.0g 食塩相当量 2.2g</p>	<p>親子丼 ほうれん草のお浸し ちくわとインゲンの金平 味噌汁 バームクーヘン</p> <p>エネルギー 585kcal たんぱく質 26.0g 脂質 18.7g 食塩相当量 3.5g</p>