



ランチメニュー



R7 きりしま苑

3日(月)	★4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)
ご飯 アジフライ 南瓜の煮物 ほうれん草の白和え 豚汁 節分のお菓子 	ピラフ チリコンカン オムレツ・フライドポテト チキンレモンハーブソテー コンソメスープ パームクーヘン	豚丼 酢の物 小松菜の和え物 味噌汁 鯛饅頭	ご飯 揚げ鳥の香味だれ 添え野菜 もやしのナムル さつま芋の甘煮 中華スープ 黄桃缶	ご飯 白身魚の和風玉ねぎソースかけ 野菜添え 高野豆腐の煮物 和風のりポテトサラダ 味噌汁 パイン缶
エネルギー 591kcal たんぱく質 21.0g 脂質 15.0g 食塩相当量 2.8g	エネルギー 698kcal たんぱく質 27.6g 脂質 24.7g 食塩相当量 6.0g	エネルギー 558kcal たんぱく質 22.5g 脂質 12.8g 食塩相当量 3.4g	エネルギー 655kcal たんぱく質 22.6g 脂質 25.2g 食塩相当量 2.6g	エネルギー 530kcal たんぱく質 23.2g 脂質 10.3g 食塩相当量 3.6g
10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)
ご飯 筑前煮 豆腐と茄子の田楽 チンゲン菜の胡麻和え 味噌汁 みかん缶		ご飯 牛肉コロッケ 野菜添え 豚肉と厚揚げの味噌炒め いんげんの胡麻和え 味噌汁 パイン缶	ご飯 鯖の味噌煮・金平ごぼう ほうれん草のお浸し 炊き合わせ(がんも・人参・さつまいも) すまし汁 りんご缶	ポークカレー 白身フライ 白菜のコールスロー ハートプリン 
エネルギー 606kcal たんぱく質 25.6g 脂質 19.0g 食塩相当量 2.7g		エネルギー 669kcal たんぱく質 23.6g 脂質 21.2g 食塩相当量 2.2g	エネルギー 563kcal たんぱく質 20.2g 脂質 21.1g 食塩相当量 2.4g	エネルギー 634kcal たんぱく質 19.8g 脂質 20.4g 食塩相当量 3.3g
17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	★21日(金)
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 黄桃缶	ご飯 クリームシチュー メンチカツ 野菜サラダ ミニロールケーキ	ご飯 白身魚の天ぷら 生姜みぞれあん カリフラワーの酢の物 小松菜の磯部和え 味噌汁 みかん缶	ご飯 ハンバーグ 添え野菜 ジャーマンポテト いんげんのソテー コンソメスープ 白桃缶	ちらし寿司 鶏の唐揚げ(和風甘酢あんかけ) 炊き合わせ(里芋・椎茸・人参・がんも) ほうれん草の和え物 すまし汁 うさぎ饅頭
エネルギー 573kcal たんぱく質 17.9g 脂質 16.3g 食塩相当量 2.6g	エネルギー 675kcal たんぱく質 21.0g 脂質 19.3g 食塩相当量 1.3g	エネルギー 531kcal たんぱく質 20.1g 脂質 14.0g 食塩相当量 3.1g	エネルギー 545kcal たんぱく質 16.2g 脂質 17.5g 食塩相当量 2.6g	エネルギー 669kcal たんぱく質 23.5g 脂質 20.9g 食塩相当量 5.1g
24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)
	ご飯 鯖の塩焼き・ひじきの炒め煮 厚揚げと豚肉の炒め物 いんげんのピーナッツ和え 味噌汁 りんご缶	ご飯 鶏の照焼き 添え野菜 南瓜のいとこ煮 ほうれん草のもみのり和え すまし汁 黄桃缶	ご飯 カニクリームコロッケ 野菜添え 里芋とベーコンの洋風煮物 ひじきサラダ 玉子入りコンソメスープ パイン缶	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
	エネルギー 576kcal たんぱく質 23.8g 脂質 24.5g 食塩相当量 2.4g	エネルギー 523kcal たんぱく質 23.1g 脂質 14.6g 食塩相当量 2.1g	エネルギー 594kcal たんぱく質 13.6g 脂質 19.6g 食塩相当量 4.3g	エネルギー 624kcal たんぱく質 21.4g 脂質 23.9g 食塩相当量 3.7g