

3月

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)
<p>ご飯 白身魚天の甘酢あんかけ 菜の花のお浸し 和風のりポテトサラダ 味噌汁 黄桃缶</p> <p>エネルギー 527kcal たんぱく質 19.1g 脂質 14.1g 食塩相当量 1.6g</p>	<p>ご飯 鶏の照焼き 添え野菜 大根のそぼろあんかけ ほうれん草のお浸し 味噌汁 パイ缶</p> <p>エネルギー 638kcal たんぱく質 32.5g 脂質 18.7g 食塩相当量 2.7g</p>	<p>山菜おこわ 天ぷら(海老・オクラ・南瓜・紅生姜) 炊き合わせ(がんも・人参・竹の子・いんげん) 菜の花の胡麻和え 味噌汁 鯛饅頭</p> <p>エネルギー 558kcal たんぱく質 22.5g 脂質 12.8g 食塩相当量 3.4g</p>	<p>ご飯 ハンバーグ 添え野菜 スパゲティサラダ チンゲン菜の和え物 味噌汁 りんご缶</p> <p>エネルギー 553kcal たんぱく質 17.5g 脂質 16.0g 食塩相当量 2.0g</p>	<p>ご飯 鶏肉のみぞれ煮 添え野菜 炒り豆腐 いんげんの磯和え 味噌汁 パイ缶</p> <p>エネルギー 551kcal たんぱく質 26.6g 脂質 18.8g 食塩相当量 2.4g</p>
10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)
<p>チキンカレー メンチカツ 野菜サラダ</p> <p>ミニロールケーキ</p> <p>エネルギー 676kcal たんぱく質 17.2g 脂質 23.5g 食塩相当量 3.8g</p>	<p>ご飯 豚肉の生姜焼き 添え野菜 ほうれん草の白和え じゃが芋の炒め物 味噌汁 みかん缶</p> <p>エネルギー 537kcal たんぱく質 22.2g 脂質 15.3g 食塩相当量 2.3g</p>	<p>ご飯 酢鶏 中華ポテト キャベツと胡瓜の中華サラダ 中華スープ りんご缶</p> <p>エネルギー 679kcal たんぱく質 20.4g 脂質 26.2g 食塩相当量 5.0g</p>	<p>ご飯 鯖の照焼き 青のりポテト こうや豆腐の煮物 小松菜のお浸し 味噌汁 パイ缶</p> <p>エネルギー 600kcal たんぱく質 20.9g 脂質 23.3g 食塩相当量 3.0g</p>	<p>ご飯 豚肉のおかか炒め かき揚げ 南瓜のいとこ煮 味噌汁 白桃缶</p> <p>エネルギー 586kcal たんぱく質 20.2g 脂質 16.0g 食塩相当量 1.6g</p>
17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)
<p>ご飯 八宝菜 ちくわの磯部揚げ チンゲン菜のナムル 味噌汁 みかん缶</p> <p>エネルギー 520kcal たんぱく質 19.1g 脂質 15.3g 食塩相当量 3.9g</p>	<p>ご飯 鶏の唐揚げ 添え野菜 ピーマンときのこのソテー ほうれん草のお浸し 味噌汁 白桃缶</p> <p>エネルギー 589kcal たんぱく質 22.5g 脂質 23.4g 食塩相当量 1.9g</p>	<p>ご飯 鯖の塩焼き ごぼうの金ぴら 豚じゃが 小松菜のおかか和え 味噌汁 りんご缶</p> <p>エネルギー 546kcal たんぱく質 20.6g 脂質 19.3g 食塩相当量 2.4g</p>	<p style="text-align: center;"></p>	<p>ご飯 麻婆豆腐 切干大根のナムル 春巻き 味噌汁 みかん缶</p> <p>エネルギー 587kcal たんぱく質 21.5g 脂質 21.8g 食塩相当量 3.9g</p>
24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)
<p>ご飯 ポークチャップ 添え野菜 さつま芋の甘煮 切干大根の胡麻サラダ 味噌汁 パイ缶</p> <p>エネルギー 554kcal たんぱく質 19.7g 脂質 11.0g 食塩相当量 2.2g</p>	<p>ご飯 白身魚のゆかり天ぷら がんもの煮物(がんも・人参・椎茸) 小松菜の辛子和え 味噌汁 りんご缶</p> <p>エネルギー 576kcal たんぱく質 21.0g 脂質 17.6g 食塩相当量 2.7g</p>	<p>ご飯 豆腐と肉野菜あんかけ コロッケ いんげんの胡麻和え 味噌汁 黄桃缶</p> <p>エネルギー 603kcal たんぱく質 24.9g 脂質 14.9g 食塩相当量 2.2g</p>	<p>ご飯 大根と鶏肉の煮物 きのこほうれん草の炒め物 酢の物 味噌汁 みかん缶</p> <p>エネルギー 538kcal たんぱく質 23.7g 脂質 16.7g 食塩相当量 2.4g</p>	<p>ご飯 とんかつ 野菜添え ひじきとごぼうのサラダ チンゲン菜のおひたし 味噌汁 白桃缶</p> <p>エネルギー 606kcal たんぱく質 16.0g 脂質 20.6g 食塩相当量 2.7g</p>
31日(火)				
<p>ご飯 鶏の甘だれのマヨネーズかけ 添え野菜 小松菜の昆布和え 春雨の酢の物 味噌汁 りんご缶</p> <p>エネルギー 685kcal たんぱく質 24.0g 脂質 28.7g 食塩相当量 2.9g</p>				

