



ランチメニュー

R7 きりしま苑

2日（月）	3日（火）	4日（水）	5日（木）	6日（金）
ご飯 アジフライ しば漬けタルタルソース添え ほうれん草の和え物 厚揚げの旨煮 味噌汁 りんご缶	ポークカレー メンチカツ 野菜サラダ ミニロールケーキ	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 黄桃缶	ご飯 ハンバーグ（きのこソース）添え野菜 スパゲティサラダ 切干大根の煮物 コンソメスープ みかん缶	ご飯 麻婆豆腐 春巻き 小松菜のナムル 中華スープ パイ缶
エネルギー 679kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 28.9 g 食塩相当量 3.0g	エネルギー 658kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 20.6 g 食塩相当量 3.8g	エネルギー 556kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 16.5 g 食塩相当量 2.6g	エネルギー 625kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 552kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 19.9 g 食塩相当量 3.1g
9日（月）	10日（火）	★11日（水）	12日（木）	13日（金）
ご飯 肉団子の野菜あんかけ ピーマンの炒め物 白菜のツナコーン和え 中華スープ 白桃缶	ご飯 鶏肉の梅しそ照焼き 添え野菜 根菜煮 オクラの和え物 味噌汁 みかん缶	コーンライス エスカベージュ じゃが芋の明太子サラダ ブロッコリーと海老のガーリックソテー コンソメスープ 牛乳ケーキ	ご飯 名古屋名物味噌カツ 添え野菜 いんげんの胡麻酢和え 南瓜の煮物 すまし汁 白桃缶	ご飯 鶏肉とじゃが芋のトマト煮込み 野菜サラダ カリフラワーのマヨ和え コンソメスープ りんご缶
エネルギー 521kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 10.2 g 食塩相当量 3.9g	エネルギー 557kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 15.4 g 食塩相当量 2.5g	エネルギー 603kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 20.6 g 食塩相当量 2.5g	エネルギー 593kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 13.8 g 食塩相当量 3.5g	エネルギー 554kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 20.1 g 食塩相当量 1.9g
16日（月）	17日（火）	18日（水）	19日（木）	20日（金）
チキンカレー オムレツ 野菜サラダ ドーナツ	ご飯 ハンバーグデミソース 添え野菜 マカロニサラダ ほうれん草のピーナッツ和え コンソメスープ パイ缶	ご飯 厚揚げと野菜の味噌炒め 茄子のおろし和え 小松菜の煮浸し すまし汁 みかん缶	ご飯 酢鶏 ナムル 中華煮奴 中華スープ 黄桃缶	ご飯 鯖の塩焼き・蓮根甘辛煮添え 高野豆腐の煮物 小松菜のおかか和え 味噌汁 みかん缶
エネルギー 624kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 18.3 g 食塩相当量 3.9g	エネルギー 558kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 17.6 g 食塩相当量 3.0g	エネルギー 537kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 1.7g	エネルギー 686kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 25.8 g 食塩相当量 4.2g	エネルギー 538kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 3.5g
★23日（月）	24日（火）	25日（水）	26日（木）	27日（金）
うま塩鶏飯おこわ 揚げ鶏のねぎソースかけ 添え野菜 炊き合わせ（がんも・里芋・人参・南瓜） ほうれん草の胡麻和え すまし汁 バームクーヘン	ご飯 肉豆腐 チンゲン菜のお浸し かき揚げ すまし汁 黄桃缶	ご飯 BBQチキン 添え野菜 ひじきの煮物 カリフラワーのピクルス コンソメスープ 白桃缶	ご飯 鯖の味噌煮 金平ごぼう じゃが芋と玉ねぎの甘辛煮 いんげんの辛子風味 すまし汁 パイ缶	ご飯 鶏の唐揚げ 添え野菜 切干大根と豚肉の煮物 オクラの和え物 味噌汁 りんご缶
エネルギー 672kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 27.8 g 食塩相当量 3.7g	エネルギー 614kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 3.0g	エネルギー 531kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 16.2 g 食塩相当量 4.1g	エネルギー 536kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 2.0g	エネルギー 685kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 28.1 g 食塩相当量 2.9g
30日（月）				
ご飯 豚の生姜炒め 添え野菜 マカロニサラダ えのきとチンゲン菜のお浸し すまし汁 みかん缶				
エネルギー 530kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 15.9 g 食塩相当量 1.6g				

