



ランチメニュー

R7 きりしま苑



	1日（火）	2日（水）	3日（木）	4日（金）
	ご飯 アジフライ 添え野菜 高野豆腐の煮物 ほうれん草の胡麻和え 味噌汁 黄桃缶	夏野菜の麻婆丼 冬瓜の中華あん チンゲン菜のナムル 中華スープ ミニロールケーキ	ご飯 鶏の照り焼き 添え野菜 カリフラワーのドレッシング和え マカロニサラダ コンソメスープ 白桃缶	ご飯 煮込みハンバーグ インゲンのコンソメソテー 野菜サラダ コンソメスープ 黄桃缶
	エネルギー 543kcal たんぱく質 20.7g 脂質 13.6g 食塩相当量 2.7g	エネルギー 576kcal たんぱく質 18.8g 脂質 20.4g 食塩相当量 4.2g	エネルギー 629kcal たんぱく質 24.3g 脂質 24.4g 食塩相当量 2.8g	エネルギー 549kcal たんぱく質 21.2g 脂質 15.2g 食塩相当量 2.7g
7日（月）	8日（火）	9日（水）	10日（木）	★11日（金）
ご飯 かき揚げ・メンチカツ 野菜添え ラタトゥイユ（夏野菜のトマト煮込み） ほうれん草のソテー コンソメスープ お星さまゼリー	ご飯 八宝菜 春巻き チンゲン菜の中華和え 中華スープ みかん缶	ご飯 蒸し鶏の梅あんかけ マカロニサラダ 南瓜の煮物 味噌汁 白桃缶	ご飯 揚げ鶏のおろし煮 添え野菜 きのこのオイスターソース炒め いんげんのおかか和え 味噌汁 りんご缶	ちらし寿司 鶏天 炊き合わせ（南瓜・人参・椎茸・いんげん） 茄子の肉あんかけ 金時豆 すまし汁 パイン缶
エネルギー 650kcal たんぱく質 13.9g 脂質 20.6g 食塩相当量 4.7g	エネルギー 540kcal たんぱく質 18.4g 脂質 16.7g 食塩相当量 2.8g	エネルギー 602kcal たんぱく質 23.5g 脂質 21.0g 食塩相当量 3.6g	エネルギー 588kcal たんぱく質 19.3g 脂質 23.6g 食塩相当量 3.5g	エネルギー 669kcal たんぱく質 32.5g 脂質 19.2g 食塩相当量 3.2g
14日（月）	15日（火）	16日（水）	17日（木）	18日（金）
ご飯 ミートボールのトマト煮込み キャベツの塩昆布和え カリフラワーの胡麻ドレッシング和え コンソメスープ 白桃缶	ご飯 鶏の唐揚げ 添え野菜 春雨サラダ 厚揚げの中華和え 中華スープ パイン缶	ご飯 鯖の塩焼き・ひじきの炒め煮 鶏と高野豆腐の卵とし 小松菜のしらす和え 味噌汁 みかん缶	夏野菜カレーライス 白身フライ 添え野菜 バームクーヘン	ご飯 豆腐の肉あんかけ じゃが芋の辛子マヨ風味 ほうれん草の和え物 味噌汁 みかん缶
エネルギー 533kcal たんぱく質 16.3g 脂質 14.0g 食塩相当量 2.7g	エネルギー 692kcal たんぱく質 24.4g 脂質 30.6g 食塩相当量 3.6g	エネルギー 555kcal たんぱく質 24.1g 脂質 23.5g 食塩相当量 2.2g	エネルギー 643kcal たんぱく質 16.1g 脂質 21.7g 食塩相当量 4.1g	エネルギー 524kcal たんぱく質 19.7g 脂質 16.3g 食塩相当量 1.7g
21日（月）	22日（火）	23日（水）	24日（木）	25日（金）
海の日	ご飯 和風ハンバーグ 野菜ソテー添え キャベツとベーコンのスパゲティ ブロッコリーのおかか和え コンソメスープ 白桃缶	ご飯 豚肉の玉子入り野菜炒め コロッケ 茄子の揚げ浸し 味噌汁 りんご缶	ご飯 ハニーマスタードチキン じゃが芋のめんつゆバター オクラの胡麻和え 味噌汁 パイン缶	ご飯 白身魚の南蛮漬け 根菜煮 ほうれん草の和え物 味噌汁 黄桃缶
	エネルギー 513kcal たんぱく質 18.2g 脂質 11.2g 食塩相当量 4.1g	エネルギー 645kcal たんぱく質 18.1g 脂質 21.2g 食塩相当量 3.5g	エネルギー 620kcal たんぱく質 24.7g 脂質 22.8g 食塩相当量 2.7g	エネルギー 517kcal たんぱく質 20.2g 脂質 10.1g 食塩相当量 2.5g
28日（月）	★29日（火）	30日（水）	31日（木）	
ご飯 鯖の照り焼き 肉じゃが 切干大根とほうれん草の胡麻和え 味噌汁 みかん缶	涼風梅ご飯 天ぷら（海老・南瓜・オクラ） 炊き合わせ（がんも・椎茸・人参・竹の子） チンゲン菜の和え物 鴨コース すまし汁 うさぎ饅頭	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 かき揚げ ほうれん草のおかか和え 味噌汁 黄桃缶	ご飯 茄子と豚肉の甘辛味噌炒め ナムル 中華煮奴 中華スープ みかん缶	
エネルギー 549kcal たんぱく質 21.1g 脂質 19.7g 食塩相当量 1.7g	エネルギー 601kcal たんぱく質 19.4g 脂質 18.9g 食塩相当量 2.5g	エネルギー 586kcal たんぱく質 22.0g 脂質 19.1g 食塩相当量 1.9g	エネルギー 592kcal たんぱく質 19.5g 脂質 24.1g 食塩相当量 2.6g	



8月

ランチメニュー



R7 きりしま苑

1日(金)
ボークカレー メンチカツ 野菜サラダ ミニロールケーキ
エネルギー 640kcal たんぱく質 18.2g 脂質 20.6g 食塩相当量 3.0g
8日(金)
ご飯 アジフライ しば漬け外物添え ほうれん草の和え物 厚揚げの旨煮 味噌汁 みかん缶
エネルギー 674kcal たんぱく質 20.5g 脂質 28.9g 食塩相当量 3.0g
15日(金)
ご飯 油淋鶏 中華春雨 チンゲン菜と卵のオイスター炒め 中華スープ りんご缶
エネルギー 697kcal たんぱく質 23.0g 脂質 30.2g 食塩相当量 4.3g
22日(金)
ご飯 豚しゃぶ サラダ仕立て ピーマンとベーコンの炒め物 南瓜のいとこ煮 味噌汁 黄桃缶
エネルギー 526kcal たんぱく質 21.1g 脂質 14.0g 食塩相当量 3.0g
29日(金)
ご飯 チキンのマーマレード焼き ポテトサラダ キャベツのツナ和え コンソメスープ 黄桃缶
エネルギー 584kcal たんぱく質 23.8g 脂質 21.6g 食塩相当量 2.9g

4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)
ご飯 白身魚の唐揚げ スパサラダ 豆腐のそぼろあんかけ ジャガ芋のめんつゆバター 味噌汁 みかん缶	ご飯 チキン南蛮 炊き合わせ(椎茸・人参・南瓜) ほうれん草の和え物 味噌汁 パイン缶	ご飯 夏野菜と豚肉のトマト煮込み 白身魚のフライ コールスローサラダ コンソメスープ 白桃缶	ご飯 甘辛マヨチキン 添え野菜 キャベツの塩昆布和え ひじき煮 味噌汁 黄桃缶
エネルギー 540kcal たんぱく質 18.4g 脂質 16.7g 食塩相当量 2.8g	エネルギー 696kcal たんぱく質 23.3g 脂質 29.6g 食塩相当量 2.8g	エネルギー 612kcal たんぱく質 20.8g 脂質 23.4g 食塩相当量 2.6g	エネルギー 639kcal たんぱく質 24.3g 脂質 24.3g 食塩相当量 2.5g
11日(月)	12日(火)	13日(水)	★14日(木)
	ご飯 カニクリームコロッケ オムレツ 小松菜のもみのり和え ひじきサラダ 味噌汁 りんご缶	ご飯 鶏肉の照焼き ジャーマンポテト キャベツの梅昆布風味 ブロッコリーのおかか和え 味噌汁 みかん缶	ピラフ 白身魚のラタトゥイユソース 添え野菜 マカロニサラダ きのこのソテー コンソメスープ バームクーヘン
	エネルギー 635kcal たんぱく質 16.6g 脂質 21.6g 食塩相当量 3.4g	エネルギー 575kcal たんぱく質 25.0g 脂質 19.3g 食塩相当量 2.7g	エネルギー 624kcal たんぱく質 22.9g 脂質 20.3g 食塩相当量 5.1g
18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)
ご飯 ハンバーグ・フライドポテト添え野菜 ツナとピーマンの炒め物 いんげんのおかか和え 味噌汁 黄桃缶	ご飯 白身魚のネギ味噌焼き 添え野菜 揚げ出し豆腐 いんげんとさつま揚げの炒め物 味噌汁 みかん缶	ご飯 麻婆豆腐 揚げ茄子のお浸し 春雨サラダ 中華スープ パイン缶	ご飯 鶏天おろしだれかけ 高野豆腐の含め煮 キャベツの酢の物 味噌汁 白桃缶
エネルギー 536kcal たんぱく質 17.9g 脂質 15.1g 食塩相当量 2.5g	エネルギー 576kcal たんぱく質 23.3g 脂質 12.9g 食塩相当量 3.3g	エネルギー 604kcal たんぱく質 19.5g 脂質 22.3g 食塩相当量 4.2g	エネルギー 648kcal たんぱく質 31.7g 脂質 15.6g 食塩相当量 3.2g
25日(月)	26日(火)	★27日(水)	28日(木)
ご飯 とんかつ 添え野菜 スパゲティサラダ いんげんの洋風炒め煮 コンソメスープ パイン缶	ご飯 鶏肉の中華風南蛮漬け オクラのわさび風味和え ジャガ芋の辛子マヨ風味 中華スープ パイン缶	赤飯 天ぷら 涼風茄子 炊き合わせ(里芋・椎茸・がんも・人参) ほうれん草の胡麻和え すまし汁 ドーナツ	ご飯 豚肉と野菜の照焼き ひじきの煮物 小松菜の和え物 味噌汁 りんご缶
エネルギー 613kcal たんぱく質 15.9g 脂質 20.3g 食塩相当量 3.8g	エネルギー 601kcal たんぱく質 19.4g 脂質 18.9g 食塩相当量 2.5g	エネルギー 667kcal たんぱく質 17.0g 脂質 22.9g 食塩相当量 3.1g	エネルギー kcal たんぱく質 19.5g 脂質 24.1g 食塩相当量 2.6g