

ランチメニュー

きりしま苑

2日（月）	3日（火）	4日（水）	5日（木）	6日（金）
ご飯 牛肉コロッケ　添え野菜 厚揚げと豚肉の味噌炒め ひじき煮 味噌汁 パイン缶		ご飯 鯖の香味焼き かぼちゃの煮物 ほうれん草のお浸し 味噌汁 みかん缶	ご飯 鶏肉の中華風南蛮漬け　添え野菜 オクラのわさび風味和え じゃが芋のめんつゆバター すまし汁 パイン缶	ご飯 ポークビーンズ 白身フライ　野菜添え チンゲン菜のおかか和え コンソメスープ 白桃缶
エネルギー 559kcal たんぱく質 14.8ｇ 脂質 14.8ｇ 食塩相当量 2.4g		エネルギー 575kcal たんぱく質 21.9ｇ 脂質 12.3ｇ 食塩相当量 3.4ｇ	エネルギー 643kcal たんぱく質 23.1ｇ 脂質 24.9ｇ 食塩相当量 2.8ｇ	エネルギー 583kcal たんぱく質 23.8ｇ 脂質 16.3ｇ 食塩相当量 3.3g
9日（月）	★10日（火）	11日（水）	12日（木）	13日（金）
ご飯 白身魚のみぞれあんかけ 炊き合わせ（高野豆腐・人参・オクラ・里芋） いんげんとベーコンの炒め物 味噌汁 りんご缶	ご飯 ビーフストロガノフ カリフラワーサラダ ポテトサラダ コンソメスープ ミニロールケーキ	ご飯 甘辛ガーリックチキンソテー　添え野菜 切干大根の胡麻マヨサラダ 小松菜のピーナッツ和え 味噌汁 黄桃缶	ご飯 豚肉豆腐 いんげんの辛味噌炒め じゃが芋の青のり和え すまし汁 みかん缶	チキンカレー メンチカツ 野菜サラダ ドーナツ
エネルギー 557kcal たんぱく質 21.9ｇ 脂質 17.7ｇ 食塩相当量 3.0g	エネルギー 585kcal たんぱく質 23.3ｇ 脂質 18.3ｇ 食塩相当量 3.5g	エネルギー 644kcal たんぱく質 26.2ｇ 脂質 22.7ｇ 食塩相当量 3.1ｇ	エネルギー 542kcal たんぱく質 19.8ｇ 脂質 17.1ｇ 食塩相当量 2.4g	エネルギー 672kcal たんぱく質 19.5ｇ 脂質 21.8ｇ 食塩相当量 3.9g
16日（月）	17日（火）	18日（水）	19日（木）	20日（金）
ご飯 鶏の唐揚げ　添え野菜 かぼちゃサラダ チンゲン菜の塩昆布和え 味噌汁 みかん缶	ご飯 鯖の竜田揚げ　添え野菜 小松菜の磯和え 高野豆腐の卵とじ すまし汁 白桃缶	ご飯 麻婆豆腐 ナムル 春巻き 中華スープ パイン缶	ご飯 鶏の照焼き　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 りんご缶	ご飯 豚肉の玉子入り野菜炒め 白身フライ　野菜添え 大根と油揚げの煮物 味噌汁 黄桃缶
エネルギー 676kcal たんぱく質 23.7ｇ 脂質 29.9ｇ 食塩相当量 1.9g	エネルギー 631kcal たんぱく質 22.8ｇ 脂質 27.3ｇ 食塩相当量 2.3g	エネルギー 572kcal たんぱく質 19.8ｇ 脂質 20.4ｇ 食塩相当量 2.7ｇ	エネルギー 621kcal たんぱく質 23.9ｇ 脂質 24.2ｇ 食塩相当量 2.7g	エネルギー 537kcal たんぱく質 20.6ｇ 脂質 13.2ｇ 食塩相当量 3.6g
23日（月）	24日（火）	25日（水）	26日（木）	★27日（金）
	ご飯 煮込みハンバーグ スパゲティサラダ ほうれん草のバターソテー コンソメスープ 黄桃缶	ご飯 大根と鶏肉の煮物 チンゲン菜の炒め物 キャベツの酢の物 味噌汁 白桃缶	ご飯 鯖の塩焼き　ごぼうの金平 肉じゃが 小松菜のおかか和え 味噌汁 黄桃缶	秋の彩りご飯 天ぷら（海老、南瓜、鶏肉、おくら） 炊き合わせ（大根、人参、いんげん、椎茸） ほうれん草の胡麻和え すまし汁 もみじ饅頭
	エネルギー 600kcal たんぱく質 18.2ｇ 脂質 17.0ｇ 食塩相当量 4.2g	エネルギー 554kcal たんぱく質 23.4ｇ 脂質 15.6ｇ 食塩相当量 2.9g	エネルギー 600kcal たんぱく質 22.7ｇ 脂質 21.1ｇ 食塩相当量 3.0g	エネルギー 606kcal たんぱく質 20.1ｇ 脂質 14.5ｇ 食塩相当量 3.1g
30日（月）				
ご飯 揚げじゃがのそぼろあんかけ 小松菜の煮浸し 切干大根とツナの昆布和え 味噌汁 パイン缶				
エネルギー 572kcal たんぱく質 17.0ｇ 脂質 16.3ｇ 食塩相当量 2.1ｇ				