



# ランチメニュー

きりしま苑

1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)
ご飯 回鍋肉 中華ポテト チンゲン菜のナムル 玉子スープ 白桃缶	ご飯 鯖の塩焼き 金平ごぼう 炊き合わせ(高野豆腐・椎茸・人参) もやしのちりめん和え 味噌汁 パイン缶	ご飯 鶏の唐揚げ 野菜添え 南瓜の煮物 小松菜の昆布和え 味噌汁 りんご缶	ご飯 豚の生姜焼き・野菜添え 菜の花の辛子和え かき揚げ 味噌汁 黄桃缶	カレーライス オムレツ 野菜添え ほうれん草のソテー  グレープゼリー
エネルギー 554kcal たんぱく質 18.7g 脂質 16.1g 食塩相当量 2.2g	エネルギー 510kcal たんぱく質 24.9g 脂質 15.3g 食塩相当量 2.4g	エネルギー 602cal たんぱく質 23.2g 脂質 23.0g 食塩相当量 2.1g	エネルギー 513kcal たんぱく質 19.7g 脂質 9.7g 食塩相当量 1.7g	エネルギー 544kcal たんぱく質 17.8g 脂質 10.6g 食塩相当量 6.0g
<b>★8日(月)</b>	<b>9日(火)</b>	<b>10日(水)</b>	<b>11日(木)</b>	<b>12日(金)</b>
春の十五穀米 天ぷら(白身魚・オクラ・南瓜) 厚揚げと菜の花のそぼろあん 金平れんこん すまし汁 うさぎ饅頭	ご飯 麻婆豆腐 春巻き 小松菜のナムル 中華スープ 黄桃缶	豚肉のピピン丼 煮奴 切干大根の煮物  すまし汁 オレンジゼリー	ご飯 鶏のねぎ味噌焼き 茄子の揚げ浸し チンゲン菜の炒め物 すまし汁 りんご缶	ご飯 ハンバーグ 野菜添え 和風のりポテトサラダ 小松菜のピーナッツ和え コンソメスープ みかん缶
エネルギー 639kcal たんぱく質 25.0g 脂質 16.1g 食塩相当量 2.5g	エネルギー 552kcal たんぱく質 20.4g 脂質 18.9g 食塩相当量 2.3g	エネルギー 519cal たんぱく質 23.4g 脂質 15.2g 食塩相当量 1.7g	エネルギー 544kcal たんぱく質 22.5g 脂質 19.0g 食塩相当量 1.5g	エネルギー 546kcal たんぱく質 16.5g 脂質 15.6g 食塩相当量 3.4g
<b>15日(月)</b>	<b>16日(火)</b>	<b>17日(水)</b>	<b>18日(木)</b>	<b>19日(金)</b>
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 みかん缶	ご飯 鶏と揚げ茄子のチリソース 菜の花の胡麻和え 春雨の酢の物 中華スープ りんご缶	ご飯 白身魚天の和風あんかけ 切干大根煮 ほうれん草としめじの和え物 味噌汁 白桃缶	ご飯 メンチカツ 野菜添え 蓮根とひじきのマヨサラダ 炊き合わせ(がんも・人参・椎茸) 味噌汁 パイン缶	ご飯 大根と鶏肉の煮物 いんげんの磯和え 酢の物 すまし汁 りんご缶
エネルギー 575kcal たんぱく質 23.2g 脂質 17.6g 食塩相当量 3.2g	エネルギー 637kcal たんぱく質 22.4g 脂質 23.9g 食塩相当量 2.7g	エネルギー 581kcal たんぱく質 25.4g 脂質 12.9g 食塩相当量 2.3g	エネルギー 684kcal たんぱく質 17.8g 脂質 25.8g 食塩相当量 3.0g	エネルギー 541kcal たんぱく質 24.0g 脂質 15.1g 食塩相当量 2.1g
<b>22日(月)</b>	<b>23日(火)</b>	<b>24日(水)</b>	<b>★25日(木)</b>	<b>26日(金)</b>
ご飯 クリームコロッケ ナポリタンスパゲティ 炊き合わせ(さつまいも ほうれん草のおかか和え すまし汁 パイン缶	かつとじ丼 大根の田楽 チンゲン菜のお浸し  すまし汁 いちごゼリー	ご飯 ヤンニョムチキン もやしのナムル フロッコリーのわかめ和え 中華スープ パイン缶	ツナピラフ タラのアクアパッツァ キャベツと海老のマヨ炒め ポテたまサラダ 味噌汁 牛乳ケーキ	ご飯 肉豆腐 ほうれん草の炒め物 切干大根の胡麻ポン酢和え 味噌汁 黄桃缶
エネルギー 618kcal たんぱく質 14.2g 脂質 15.2g 食塩相当量 2.5g	エネルギー 613kcal たんぱく質 23.5g 脂質 18.8g 食塩相当量 2.8g	エネルギー 656kcal たんぱく質 24.3g 脂質 26.1g 食塩相当量 2.4g	エネルギー 597kcal たんぱく質 24.7g 脂質 19.7g 食塩相当量 3.4g	エネルギー 533kcal たんぱく質 22.4g 脂質 13.9g 食塩相当量 2.4g
<b>29日(月)</b>	<b>30日(火)</b>			
<b>昭和の日</b>	ご飯 グリルチキン(玉ねぎソース)添え野菜 根菜ペペロンチーノ チンゲン菜の昆布和え コンソメスープ みかん缶			
	エネルギー 582kcal たんぱく質 24.1g 脂質 18.0g 食塩相当量 2.7g			

