

2026



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 白身魚天の甘酢あんかけ チンゲン菜のお浸し 和風のりポテトサラダ すまし汁 みかん缶	山菜おこわ 天ぷら(海老・オクラ・南瓜・紅生姜) 炊き合わせ(かんも・人参・竹の子・いんげん) 菜の花の胡麻和え すまし汁 鯛饅頭	ご飯 鶏の照り焼き 添え野菜 大根とおあげさんの甘煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁 パイン缶	ご飯 揚げじゃがのそぼろあんかけ 炊き合わせ(高野豆腐・人参・オクラ) 切干大根とツナの昆布和え 味噌汁 黄桃缶	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 パイン缶
エネルギー 543kcal たんぱく質 18.5g 脂質 14.4g 食塩相当量 2.1g	エネルギー 609kcal たんぱく質 17.9g 脂質 18.4g 食塩相当量 3.1g	エネルギー 626kcal たんぱく質 29.9g 脂質 17.0g 食塩相当量 2.7g	エネルギー 573kcal たんぱく質 17.9g 脂質 16.3g 食塩相当量 2.6g	エネルギー 551kcal たんぱく質 26.6g 脂質 18.8g 食塩相当量 2.4g
9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	★13日(金)
ご飯 ハンバーグ 添え野菜 スパゲティサラダ 小松菜の和え物 味噌汁 りんご缶	チキンカレー メンチカツ 野菜サラダ ミニロールケーキ	ご飯 豚肉豆腐 揚げ茄子の田楽 チンゲン菜とさつま揚げの胡麻和え 味噌汁 みかん缶	ご飯 鯖の照り焼き 青のりポテト 高野豆腐の煮物 小松菜のお浸し 味噌汁 パイン缶	ご飯 豚肉のおかか炒め 南瓜のいところ煮 切干大根の胡麻マヨサラダ 味噌汁 白桃缶
エネルギー 586kcal たんぱく質 19.6g 脂質 18.4g 食塩相当量 2.1g	エネルギー 699kcal たんぱく質 19.7g 脂質 24.6g 食塩相当量 4.0g	エネルギー 626kcal たんぱく質 22.7g 脂質 19.2g 食塩相当量 2.5g	エネルギー 598kcal たんぱく質 20.9g 脂質 23.3g 食塩相当量 3.0g	エネルギー 531kcal たんぱく質 21.2g 脂質 13.8g 食塩相当量 1.9g
16日(月)	17日(火)	★18日(水)	19日(木)	20日(金)
ご飯 酢鶏 じゃが芋とブロッコリーの中華煮 キャベツときゅうりの中華サラダ 中華スープ 黄桃缶	ご飯 肉団子のコク旨とろ煮 かき揚げ チンゲン菜のお浸し すまし汁 白桃缶	ピラフ 鶏肉の赤ワイン煮込み 粒マスタードマヨサラダ カリフラワーのピクルス コンソメスープ ドーナツ	ご飯 とんかつ 添え野菜 ポテトサラダ きのことほうれん草のソテー 味噌汁 パイン缶	
エネルギー 592kcal たんぱく質 20.6g 脂質 26.8g 食塩相当量 4.7g	エネルギー 588kcal たんぱく質 23.1g 脂質 17.4g 食塩相当量 2.3g	エネルギー 694kcal たんぱく質 26.3g 脂質 25.2g 食塩相当量 5.3g	エネルギー 586kcal たんぱく質 16.0g 脂質 19.0g 食塩相当量 2.1g	
23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)
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 パイン缶	ご飯 白身魚の天ぷら 野菜あんかけ 高野豆腐の玉子とし 小松菜の磯和え 味噌汁 黄桃缶	ご飯 和風ハンバーグ 添え野菜 キャベツとベーコンのスパゲティ チンゲン菜のおかか和え コンソメスープ 白桃缶	ハヤシライス 白身フライ 野菜サラダ ドーナツ	ご飯 鶏の甘辛ダレのマヨネーズかけ 添え野菜 小松菜の昆布和え 春雨の酢の物 味噌汁 パイン缶
エネルギー 558kcal たんぱく質 20.2g 脂質 11.3g 食塩相当量 2.2g	エネルギー 547kcal たんぱく質 22.3g 脂質 13.7g 食塩相当量 2.6g	エネルギー 530kcal たんぱく質 16.8g 脂質 13.4g 食塩相当量 3.5g	エネルギー 627kcal たんぱく質 18.1g 脂質 25.1g 食塩相当量 2.9g	エネルギー 679kcal たんぱく質 24.4g 脂質 29.2g 食塩相当量 2.9g
30日(月)	31日(火)			
ご飯 牛肉コロケ 添え野菜 豚の生姜炒め チンゲン菜の白和え 味噌汁 黄桃缶	ご飯 鶏肉の味噌漬け焼き 添え野菜 がんもと野菜の煮物 ほうれん草の胡麻和え 味噌汁 みかん缶			
エネルギー 612kcal たんぱく質 18.5g 脂質 18.1g 食塩相当量 2.4g	エネルギー 548kcal たんぱく質 25.7g 脂質 17.4g 食塩相当量 2.2g			



