

5月

ランチメニュー

きりしま苑



1日(金)	
ご飯 鯖の煮付け 金平ごぼう オクラのわさび風味和え 大根とあげの煮物 味噌汁 パイン缶	
エネルギー	573kcal たんぱく質 20.1g
脂質	21.7g 食塩相当量 2.9g
8日(金)	
ご飯 チキンのマーマレード焼き 添え野菜 ポテトサラダ チンゲン菜の和え物 コンソメスープ みかん缶	
エネルギー	568kcal たんぱく質 23.2g
脂質	20.4g 食塩相当量 2.7g
15日(金)	
ご飯 肉じゃが かき揚げ 菜の花のおかか和え 味噌汁 りんご缶	
エネルギー	609kcal たんぱく質 19.1g
脂質	14.8g 食塩相当量 2.2g

4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)
みどりの日 	こどもの日 	振替休日	ご飯 肉豆腐 ツナとピーマンの炒め物 キャベツの酢味噌和え すまし汁 白桃缶 エネルギー 532kcal たんぱく質 22.3g 脂質 15.2g 食塩相当量 2.9g
11日(月)	★12日(火)	13日(水)	14日(木)
ご飯 カニクリームコロッケ 鶏の照り焼き 添え野菜 いんげんと玉子の炒め物 ほうれん草のおかか和え 味噌汁 黄桃缶 エネルギー 628kcal たんぱく質 21.2g 脂質 21.3g 食塩相当量 4.0g	竹の子ご飯 天ぷら(白身魚・レンコン・オクラ) 京風炊き合わせ(椎茸・がんと・人参) 春雨の酢の物 菜の花のおかか和え すまし汁 パームクーヘン エネルギー 664kcal たんぱく質 24.0g 脂質 19.2g 食塩相当量 3.2g	ご飯 ポークビーンズ 白身フライ 添え野菜 切干大根の胡麻マヨサラダ コンソメスープ 白桃缶 エネルギー 635kcal たんぱく質 24.9g 脂質 20.7g 食塩相当量 3.0g	ご飯 鶏肉のネギボン酢かけ 添え野菜 和風のりポテトサラダ 小松菜の胡麻和え 味噌汁 みかん缶 エネルギー 568kcal たんぱく質 24.3g 脂質 20.0g 食塩相当量 2.6g
18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)
ご飯 麻婆豆腐 春巻き チンゲン菜のおかか和え 中華スープ パイン缶 エネルギー 551kcal たんぱく質 19.2g 脂質 19.5g 食塩相当量 3.3g	ご飯 鶏キャベツの味噌マヨ炒め 酢の物 炊き合わせ(南瓜、人参、高野豆腐) 味噌汁 白桃缶 エネルギー 626kcal たんぱく質 23.8g 脂質 19.8g 食塩相当量 3.3g	ご飯 コロッケ 添え野菜 豚肉と厚揚げの味噌マーボー もやしのナムル すまし汁 みかん缶 エネルギー 593kcal たんぱく質 17.5g 脂質 17.2g 食塩相当量 2.5g	ご飯 鯖の塩焼き 添え野菜 高野豆腐の煮物 小松菜のお浸し 味噌汁 パイン缶 エネルギー 551kcal たんぱく質 21.0g 脂質 19.2g 食塩相当量 2.8g
25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)
ご飯 チキンの濃厚トマトクリーム煮 カリフラワーのドレッシング和え ほうれん草のバターソテー コンソメスープ みかん缶 エネルギー 572kcal たんぱく質 24.2g 脂質 20.1g 食塩相当量 3.1g	カツ丼 小松菜のピーナッツ和え いんげんの洋風炒め煮 味噌汁 ミニロールケーキ エネルギー 666kcal たんぱく質 18.4g 脂質 22.9g 食塩相当量 2.4g	ご飯 酢鶏 じゃが芋とブロッコリーの中華煮 チンゲン菜のナムル 中華スープ りんご缶 エネルギー 648kcal たんぱく質 19.6g 脂質 26.0g 食塩相当量 3.5g	ポークカレー メンチカツ 野菜サラダ ドーナツ エネルギー 651kcal たんぱく質 18.4g 脂質 20.6g 食塩相当量 3.8g
★29日(金)			
ちらし寿司 白身魚の照焼き(山椒風味) 煮物(里芋、菜の花) 天ぷら(蓮根、竹の子、オクラ) じゃが芋の辛子マヨ風味 すまし汁 黄桃缶 エネルギー 643kcal たんぱく質 21.7g 脂質 20.0g 食塩相当量 3.9g			