



# 健康づくりのお手伝い いりふねの献立

1 月 480 kcal	サワラの幽庵焼き	北海道男爵コロッケ 揚げ子のトマト煮 菜の花の辛し和え かぼちゃと豆腐のおとし揚げ和風あんかけ	新鮮な食材を使用していきますが、なるべく午後1時頃までにお召し上がり下さい	16 火 481 kcal	くわい入りつくねすき煮	ブロッコリーのピーナツ和え 焼きラーメン (とんこつ) 五目豆 メルルーサのカレー天
2 火 440 kcal	揚豆腐ハンバーグのおろしポン酢添え	筑前煮 小松菜と油揚げの煮浸し 中華ポテト 赤魚の天ぷら		17 水 418 kcal	お豆と雑穀ごはん	牛カルビ焼肉コロッケ 棒棒鶏 (バンバンジー) わらびもち (ふじりんご) 欧風バイクドエッグポテト
憲法記念日 3 水				18 木 416 kcal	鶏と肉団子の酢豚風	山菜とたけのご煮つけ つきこんとちくわの金平 厚揚げの生姜じょうゆ煮 中華風天板焼
みどりの日 4 木				19 金 496 kcal	鶏肉と野菜の旨煮	ごろっとイカメンチカツ ふき梅煮 わかめとツナの中華和え 豆腐ステーキマーボーソース
こどもの日 5 金				20 土 443 kcal	肉団子のクリームシチューがけ	豚玉ねぎ串フライ ポパイエッグ 大根の柚子みそがけ カレー三角春巻
6 土 411 kcal	鮭の漬焼	かき揚げ グリーンピースの玉子とじ シェルマカロニイタリアン 蒸しシューマイ		21 日		
7 日				22 月 422 kcal	マスの漬焼	さつま揚げの天ぷら 肉団子の甘酢あんかけ 辛味根菜とキャベツの和えもの 菜の花がんも
イチオシ! 8 月 526 kcal	スペシャル弁当ロース豚カツ	ポテトサラダ マカロニとウインナーのケチャップ煮 ホウレン草と人参のナムル 竹輪の照焼		23 火 538 kcal	まるごと有頭エビフライ	豚肉の味噌炒め 野菜コロッケ 冷やっこ ミックス焼き
9 火 492 kcal	照焼ハンバーグ&イカフライ	ひじきとさつま揚げの煮つけ じゃが芋のクリームシチュー煮 ホウレン草とエリンギのバターソテー 白身魚の磯辺揚げ		24 水 480 kcal	鯖のこってり煮と根菜煮	たけのこの天ぷら マカロニの辛しマヨネーズ和え ジャーマンポテト 鶏の塩こうじ天ぷら
10 水 491 kcal	焼肉弁当	大判肉包み れんこんの金平 ネギ味噌大根 天板焼		25 木 487 kcal	炙り焼ハンバーグの煮込み玉ねぎソースかけ	切干大根の煮つけ 白身魚フライ 黄桃ダイス さつま芋と竹輪の旨煮
11 木 515 kcal	焼き鳥ねぎ焼き	野菜春巻 麻婆茄子 中華肉団子 黒ゴマ豆腐		26 金 438 kcal	焼鳥&紅生姜と山芋の落とし揚げ	ホキの磯辺揚 たらこスパ 温野菜サラダのオーロラソースがけ たこウインナー
12 金 471 kcal	鯖の竜田揚げおろしソースがけ	中華風天板焼 切干大根の煮つけ キャベツとコーンの甘酢和え 豚ヒレカツ		27 土 449 kcal	メンチカツとエビフライの玉子とじ	竹輪の味噌焼き 菜の花の酢みそがけ 中華ごま団子 海鮮お好み焼き
13 土 486 kcal	チキンステーキオニオンソース	ハムカツ ミートスパゲティ 温野菜のサラダ 五目巾着の煮つけ		28 日		
14 日				29 月 501 kcal	メンチカツのデミソースがけ	和風スパゲティ ほうれん草と平天の煮浸し 若竹煮 棒棒餃子の甘辛ソースがけ
15 月 451 kcal	秋刀魚の蒲焼	豆腐ハンバーグの天ぷらチリソースかけ 南瓜とわかめの煮つけ 杏仁豆腐ぶどう入り たご焼き		30 火 459 kcal	エビカツ	チンジャオロース シェルマカロニイタリアン れんこんとつきこんの金平 鶏ももの黒ごま焼き
				31 水 435 kcal	フライドチキン	豚すき煮 さんまの甘辛焼 中華ビーフン 高菜のゴマ油炒め

- ◆ライスのカロリーはご飯240g(約380kcal)は含んでおりません
- ◆個包装の調味料はご使用量に個人差がございますので表記カロリーには含まれておりません
- ◆容器にはお箸や紙コップなどをお入れにならないようお願いいたします
- ◆容器は電子レンジ対応ではございませんが使用する場合は「500wで約1分」を目安に温めてください
- ◆仕入の都合上メニューと異なる場合はご了承下さい

お問合せ先



創業101年。仕出し、幕の内、立食パーティーのお問合せは...

株式会社 入船 <http://irifunet.jp/>

■高砂事業所  
高砂市高砂町横町1033  
079-443-5500

■加古川事業所  
加古川市平岡町新在家921-1  
079-426-6336