



# 健康づくりのお手伝い いりふねの献立

1 木 476 kcal	サーモンフライ	チキンバーグ マッシュポテトサラダ わかめと春雨のピリ辛炒め 一口豚カツ
2 金 435 kcal	すき焼き風	牛肉のしぐれ煮 キムチもやしとキャベツの中華炒め タンドリーチキン アジ大葉フライ
3 土 441 kcal	チキンステーキ	竹のご煮つけ 小松菜の炒め煮 肉団子のケチャップ煮 シャキシャキゴボウサラダ
4 日		
イチョン! 5 月 511 kcal	スペシャル弁当	ロース豚カツ ポテトサラダ マカロニとウィンナーのケチャップ煮 おろしハンバーグ
6 火 411 kcal	鯖のこってり煮と根菜煮	焼きそば 菜の花の辛し和え ねぎ入り玉子焼き 三角中華春巻
7 水 528 kcal	棒棒鶏 (バンバンジー)	アジフライ 揚げ茄子とピーマンの揚げ煮 れんこんと豚肉の味噌 イカ下足唐揚げ
8 木 535 kcal	キャベツメンチカツ	菜の花の Pasta ペペロンチーノ 合鴨のマリネ さしみこんにゃくの柚子みそがけ 彩りチキンロール
9 金 467 kcal	チキン南蛮タルタルソース	チンジャオロース グリーンピース天と竹のご煮つけ 肉団子の黒酢あんかけ アジの豆板醬焼き
10 土 469 kcal	天ぷら盛り合わせ	チンゲン菜のナムル 大豆とマカロニのケチャップ煮 シューマイのあんかけ 煮浸し
11 日		
12 月 581 kcal	ハンバーグシャリアピンソースがけ	グリーンカレー 鶏の唐揚げ パンネアラビアータ プチエビフライ
13 火 515 kcal	プレミアムクリームコロッケ	アスパラとあらびきポークウィンナー スパゲティペペロンチーノ シューマイの和風あんかけ チキンステーキハニーマスタードがけ
イチョン! 14 水 537 kcal	塩ダレささみフライ	味噌田楽 小松菜と油あげの煮浸し 天板焼 かぼちゃコロッケ
15 木 491 kcal	海苔弁	甘口玉子焼き 五目豆 紅白なます 赤ウィンナー

新鮮な食材を使用しますが、なるべく午後1時頃までにお召し上がり下さい

16 金 487 kcal	揚げ鶏	切干大根の煮つけ 青菜とさつま揚げの煮つけ マンゴー杏仁豆腐 豚肉とレンコンのピリ辛炒め
17 土 524 kcal	アジフライ&麻婆茄子	豚串カツ つきこんと人参の甘辛煮 マカロニサラダ 厚揚げの味噌田楽
18 日		
19 月 437 kcal	マスの金山寺味噌漬	五目野菜天 鶏ももの黒ゴマ焼き たらもスパゲティ 菜の花オムレツ
20 火 443 kcal	鶏メンチ串カツ	こってり煮 高菜とキャベツのゴマ油炒め シャキシャキゴボウサラダ 揚げ餃子の甘辛ソースがけ
21 水 573 kcal	秋刀魚フライ&照焼ハンバーグ	浅炊き生姜千切りごぼうの金平 春雨と青じそドレッシング 南瓜のくず煮 スタミナ炒め
22 木 480 kcal	海の幸フライ	ベーコン入りペペロンチーノ れんこん金平 わかめと玉ねぎの酢の物 チキンステーキ
23 金 575 kcal	回鍋肉&ミンチカツ	ピリ辛ごぼう天のしょうゆ焼き ポテトサラダ 五目巾着と人参の煮つけ 鶏唐揚げ
24 土 544 kcal	牛肉コロッケ&チキンクリーム煮	ミニがんも煮つけ 麻婆茄子 切干大根とひじきのゴマ和え ぶりの照焼
25 日		
26 月 512 kcal	豚ヒレカツのデミソースがけ	マカロニサラダ 中華くらげと春雨のナムル 揚げ茄子とオクラの煮つけ エビカツ
27 火 599 kcal	鯖の汐焼	海鮮お好み焼き 南瓜の煮つけ いかなごと菜の花の和え物 焼きそば
28 水 474 kcal	梅ご飯	粒マスタードの効いたチキンカツ 肉じゃが 厚揚げとこんにゃくの酢みそがけ ししゃも磯辺揚げ
29 木 473 kcal	油淋鶏 (ユーリンチー)	ほうれん草のナムル 玉ねぎのバターソース シューマイの中華あんかけ 牛肉と糸こんにゃくの時雨煮
30 金 551 kcal	赤魚の竜田揚	煮つけ ブロッコリーのアーリオオーリオ 塩ゆでじゃがいも ハンバーグのケチャップ煮

- ◆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

お問い合わせ先



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