



健康づくりのお手伝い いりふねの献立

1 土 456 kcal	肉じゃが&厚揚げの天ぷら生姜醤油かけ	鶏ひき肉と大根のオイスター炒め ひじき煮 マカロニサラダ 千草焼き
2 日		
3 月 442 kcal	ダブルエビフライ	塩こうじ金平 イタリアンスパゲティ 玉ねぎのコールスロー 和風照焼ハンバーグ
4 火 444 kcal	タニタの鱈の味噌漬	ジャンボコロッケ 紅生姜入りかき揚げ おかず中華サラダ <small>鶏ひき肉とにんにくの芽のオイスターソース炒め</small>
5 水 479 kcal	イチオン! ローズとんかつ	しいたけの甘辛煮 マカロニとウィンナーのケチャップ煮 菜の花のチアシード和え ヤンニョム厚揚げ
6 木 411 kcal	棒棒鶏 (バンバンジー)	蓮根金平 塩ラーメン こんにゃくの柚子みそ田楽 ゴーヤチャンプル風饅頭
7 金 479 kcal	酢鶏風	つきこんの金平 貝だくさんひじき 金平糖 天板焼
8 土 484 kcal	メンチカツの玉子とじ	田舎煮 はりはり漬 わかさぎ南蛮漬 豚肉と野菜のスタミナ炒め
9 日		
10 月 469 kcal	若鶏みそ香り揚げ	かき揚げ 麩と野菜の卵とじ 山菜と竹のこの煮つけ さごしのピリ辛焼き
11 火 421 kcal	豚肉ピリ辛ごま炒め	大判肉包み つきこんのピリ辛炒め 鶏ももの黒ごま焼き めかぶ
12 水 470 kcal	北陸産鯖の利休焼き	タラコスパ ほうれん草の煮浸し 南瓜のくず煮 イカフライ
13 木 412 kcal	鶏天おろしポン酢かけ	コーン入り玉子焼き 揚げ茄子の味噌煮 ぜんまいのナムル つくね団子のみそ煮
14 金 512 kcal	ハンバーグの照焼とハッシュドポテト	キャベツとコーンのバターソテー グリーンカレー スパゲティペペロンチーノ 鶏むね肉の唐揚げ
15 土 436 kcal	チキン南蛮	八宝菜 マカロニのケチャップ煮 ポテトサラダ 揚げ餃子の甘辛ソースかけ

新鮮な食材を使用しています。なるべく午後1時頃までにお召し上がり下さい。

16 日		
17 月	海の日	
18 火 542 kcal	厚切りハムカツのケチャップソース	蒸しシューマイ BBQ焼き ブロッコリーのピーナツ和え 麻婆豆腐
19 水 473 kcal	ハンバーグのデミソースかけ	ビーフソテー ポテトサラダのひじき和え 辛味根菜とキャベツの和え物 コーンコロッケ
20 木 443 kcal	チキンステーキ&アジフライ	ごぼうとこんにゃくの煮つけ 春雨サラダ 菜の花と小女子の和え物 五目巾着の煮つけ
21 金 446 kcal	タラの天ぷらチリソースかけ	切昆布刻み揚げ煮 自家製グリーンピース入り玉子焼き やみつき塩キャベツ 竹輪の煮つけ
22 土 457 kcal	豚カツ&野菜カレー	たらこパスタ 煮つけ 菜の花の辛子和え 天板焼
23 日		
24 月 442 kcal	白身フライ&温野菜サラダ	茄子のアーリオオーリオ 冷やっこ 切干大根のクービーリチーフライドチキン
25 火 465 kcal	豚ロース肉のステーキ	イカの磯辺揚げ こんにゃくのピリ辛煮 シェルマカロニイタリアン サケ入りつみれの煮つけ
26 水 406 kcal	日の丸ごはん 鯖のこってり煮と根菜煮	厚揚げの煮つけ 肉団子の甘酢あんかけ 玉ねぎの甘酢和え ひじき肉味噌かけ
27 木 460 kcal	ミートスパ&エビカツ	南瓜の煮つけ ウィンナーとじゃが芋のクリーム煮 甘口天板焼 ごぼうの時雨煮
28 金 450 kcal	豚しゃぶサラダ	鶏の唐揚げ 焼きうどん 小松菜と人参の和えもの 鯖のキムチ焼き
29 土 460 kcal	アブラガレイの天ぷら	ウィンナーのケチャップ煮 味噌田楽 磯焼 シャキシャキゴボウサラダ
30 日		
31 月 488 kcal	フライドチキン&棒餃子	イカ入り五目ビーフン ツナキャベツ 人参のチアシード和え 冬瓜の中華煮

- ◆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