



健康づくりのお手伝い いりふねの献立

1 金 472 kcal	ハンバーグの照焼	グラタンフライ 春雨と木茸のナムル 南瓜のくず煮 鶏のこってり煮	新鮮な食材を使用しています。が、なるべく午後1時頃までにお召し上がり下さい。	16 土 407 kcal	チキンカツのトマトソースがけ	豚じゃが 蓮根金平 ほうれん草と平天の煮つけ ハンバーグ照焼
2 土 452 kcal	棒棒鶏 (バンバンジー)	サーモンフライ ちらしレンコンと豚肉のみそ炒め シューマイのあんかけ おさつコロッケ		17 日		
3 日				敬老の日 18 月		
4 月 394 kcal	厚揚げ入りすき煮	磯辺さつま揚げの天ぷら 菜の花の煮浸し 焼きそば 鯖の天ぷらチリソースがけ		19 火 405 kcal	カニクリームコロッケ	照焼チキン ハムと大豆のチリコンカン 春雨ナムル 焼豆腐の煮つけ
5 火 406 kcal	 ロース豚カツ	まるごと有頭エビフライ じゃが芋とツナのクリームシチュー煮 揚げ茄子の煮浸し 粗挽きポークウインナー		20 水 410 kcal	ダブルヒレカツのハヤシソースがけ	厚揚げの煮つけ 小松菜の煮浸し 鯖のピリ辛焼き ひじき肉味噌
6 水 453 kcal	冷やし中華	インゲンの甘辛炒め うずら卵のスコッチエッグ 南瓜の和風あんかけ 鯖の煮つけ		21 木 442 kcal	北海道産いわしの蒲焼	ちくわの磯辺揚げ 野菜コロッケ 大根と豚肉の味噌煮 麻婆豆腐
7 木 476 kcal	白身フライ	ポークウインナー 麻婆茄子 肉団子の中華煮 イカとわかめの玉ねぎカツ		22 金 437 kcal	鶏天	白菜と塩こぶの和え物 からし菜お浸し 金平ごぼう キャベツ焼き
8 金 505 kcal	メンチカツ	鶏の唐揚げ 大根とこんにゃくの煮もの さつま芋入りオニオンコースローサラダ 煮玉子		秋分の日 23 土		
9 土 400 kcal	鶏じゃが	はんぺんチリメンの天ぷら 餃子の甘辛ソースがけ 海鮮お好み焼き 秋刀魚の梅煮		24 日		
10 日				25 月 475 kcal	ハンバーグのデミソースがけ	しょうゆビーフン キャベツの甘酢和え ポテトサラダ コーンコロッケ
11 月 473 kcal	グリルハンバーグの玉ねぎソース	コーンのグリル焼き マカロニサラダ わかめとツナの和え物 豚ロース串カツ		26 火 455 kcal	豚ロース肉のおろしソースがけ	メンチカツ シェルマカロニイタリアン さわらの煮つけ ウインナー
12 火 500 kcal	鯖のこってり煮	肉団子の和風あんかけ ほうれん草のお浸し イタリアンスパゲティ 野菜コロッケ		27 水 496 kcal	五目炊き込みご飯 鮭の漬焼	さつま芋のかき揚げ 小松菜と油揚げの煮浸し 玉ねぎとグリーンピースの玉子とじ エビカツ
13 水 407 kcal	照焼チキン	アスパラとカリフラワーの塩ゆで ごぼ天とじゃが芋の煮つけ つきこんの金平 メバルの天ぷら		28 木 428 kcal	ロールキャベツのクリーム煮	焼きビーフン 南瓜の煮つけ 秋刀魚のピリ辛焼き イカフライ
14 木 448 kcal	ポークチャップ	チキンボール れんこんのカレー炒め 揚げ茄子の味噌煮 イカフライ		29 金 411 kcal	赤魚の天ぷら	エビ入りかき揚げ 竹輪と小芋の味噌煮 やみつき塩キャベツ シューマイの和風あんかけ
15 金 423 kcal	ビーフカツ	たっぶり玉ねぎ天の天ぷら たけのこ金平 麩と野菜の玉子とじ 鯖のピリ辛焼き		30 土 441 kcal	ビーフカツ	八宝菜 ウインナーとじゃがいものケチャップ煮 玉ねぎとわかめのポン酢和え 揚げ餃子

- ◆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

■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