



# 健康づくりのお手伝い いりふねの献立

1 日			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 月 421 kcal	穴子の天ぷら	金平ごぼう 豚肉と野菜の味噌炒め 五目豆 ハンバーグの照焼
2 月 480 kcal	鯖の利休焼き	塩金平 わかめと玉ねぎの甘酢和え 小芋と豚肉の旨煮 エビカツ		17 火 438 kcal	柚子味噌田楽	五目ビーフン 鶏もも唐揚げ 菜の花と小女子の和え物 海鮮ちぢみ焼き
3 火 469 kcal	うずら串フライ	山芋にんじんのり巻きうす衣串揚 揚げ茄子の味噌煮 南瓜の和風あんかけ 鯖の漬焼		18 水 459 kcal	鱈のこしひかり塩こうじ漬け	昔ながらの牛肉コロッケ キャベツと青唐ねぎの塩もやしの和え物 たらこスパゲティ 高野の天ぷら
4 水 431 kcal	グリルハンバーグ	ポーチドエッグ ペンネマカロニのシルターソース和え 小松菜の煮浸し 香草風味の鰯の天ぷら		19 木 452 kcal	エビフライ	ミニ栗かぼちゃコロッケ ほうれん草のバターソテー れんこんのペペロンチーノ プレーンオムレツのケチャップがけ
5 木 488 kcal	ブラックスパイスチキン	フライドポテトカレー味 切干大根の煮つけ ポパイエッグ シューマイの春雨あんかけ		20 金 410 kcal	鶏の醤油竜田揚げ	短冊ごぼうの煮つけ 切干大根の煮つけ ブロッコリーのピーナツ和え 秋刀魚の生姜煮
6 金 479 kcal	鱈の天ぷら	お煮しめ 合鴨スライス 玉子焼きの和風あんかけ 蓮根肉詰めフライ		21 土 492 kcal	棒棒鶏 (バンバンジー)	イカフライ つきこんの金平 出汁を効かせた天板焼 三色春巻 (カレー)
7 土 399 kcal	エビフライ	厚切りハムステーキ リヨネーズポテト 煮つけ スパゲティペペロンチーノ		22 日		
8 日				23 月 433 kcal	豆腐ハンバーグのみぞれあんかけ	カニクリーミーコロッケ ねぎ紅生姜天の煮つけ かき揚げ チゲ鍋風
9 月 体育の日				24 火 447 kcal	鯖の味噌煮	ごぼうの金平 小松菜の煮浸し マカロニサラダ 鶏天
10 火 448 kcal	赤魚の煮つけ	筑前煮 メンチカツ こんぶ豆 天板焼のきのこかぼちゃあん		25 水 411 kcal	きのこご飯 豚ロースカツ	三色ピーマンとウィンナーのソテー ひじき煮 白菜と高菜の和え物 メバル煮つけ
11 水 488 kcal	変わりご飯 厚切りハムカツ	菜の花のペペロンチーノパスタ 肉豆腐 椎茸入木茸佃煮 タラのバター焼き		26 木 422 kcal	油淋鶏 (ユーリンチー)	目玉焼きフライ 焼きそば オニオンコールスロー 秋刀魚の蒲焼
12 木 421 kcal	鶏じゃが	和菜メンチカツ ふきとたけのこの煮つけ 切干大根のごま油炒め 竹輪の素揚げ		27 金 408 kcal	アジフライ	豚串カツ 揚げ茄子とピーマンのピリ辛煮 グリーンピースと玉ねぎの玉子とし 蒸しシューマイ
13 金 427 kcal	白身魚のトマトソースがけ	ひじき煮 だしを効かせた玉子焼き 赤ウィンナー ヒレカツ		28 土 437 kcal	うどん入りすき煮	ジャーマンポテト ほうれん草と人参のナムル わかめと春雨の酢の物 カレイの天ぷら
14 土 459 kcal	ハンバーグのおろしソースがけ	中華春巻 じゃがいもとマカロニのクリーム煮 チンゲン菜のナムル 大根の煮つけ		29 日		
15 日				30 月 477 kcal	ローストチキン	ハムステーキ 玉ねぎとわかめの煮つけ 蓮根の金平 八宝菜
			31 火 461 kcal	大判肉包み	ローストンカツ ごぼうの金平 ネギ入り天板焼 みそ田楽	

- ◆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

■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



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/>