



# 健康づくりのお手伝い いりふねの献立

1 水 425 kcal	メンチカツ	温野菜のコブサラダ 茄子の煮浸し 厚揚げの生姜醤油焼き 鶏のゆかり揚げ	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 木 444 kcal	鶏天のおろしソースがけ	白菜と塩こぶの和え物 辛子菜お浸し 金平ごぼう キャベツ焼
2 木 448 kcal	秋鮭の漬焼	ごぼうと紅生姜のかき揚げ もやしとわかめのピリ辛和え ブロッコリーのピーナツ和え 海老入りマヨパオスの中華あんかけ		17 金 476 kcal	昔ながらの牛肉コロッケ	柚子味噌田楽 チリコンカン 菜の花の辛し和え 鯖の利休焼
文化の日 3 金				18 土 389 kcal	すき煮	鶏の天ぷら甘酢がけ もやしとピーマンの塩だれ炒め 木茸こんぶ 鰯の天ぷら甘酢あんかけ
4 土 439 kcal	ハッシュドビーフコロッケ	天板焼 ボロネーゼ 田舎煮 豚肉と野菜のみそ炒め		19 日		
5 日				20 月 458 kcal	赤魚の煮つけ	揚げ茄子の含め煮 れんこんサラダ わかめとツナの和え物 イカフライのチリソースがけ
6 月 409 kcal	コースとんかつ	みたらし団子風 ほうれん草と人参のナムル 手作りマカロニサラダ 荒挽さつま天としいたけの煮つけ		21 火 489 kcal	中華焼きそば	中華風かに玉 南瓜とこんにゃくの煮つけ 白菜のゆかり和え 竹輪の天ぷら
7 火 477 kcal	鯖の味噌煮	竹輪の磯辺揚げ ほうれん草の白和え コーン入り玉子焼き さつま芋の天ぷら		22 水 410 kcal	炊き込みご飯 鯖のこってり煮	えびのせ野菜かき揚げ ツナじゃが もやしとピーマンのゴマ油炒め 天板焼のチリソースがけ
8 水 423 kcal	炊き込みご飯 カニ足風フライ	ハムカツ 高野と椎茸の煮つけ 南瓜のくず煮 和風スパゲティ		勤労感謝の日 23 木		
9 木 404 kcal	煮物盛り合わせ	焼きそば ほうれん草のゴマ和え さつま芋入りかき揚げ ししゃもの姿焼		24 金 436 kcal	酢豚	キャベツとコーンのソテー ふきと竹のこの佃煮風 春雨のピリ辛炒め 豆腐ハンバーグの和風あんかけ
10 金 455 kcal	タラの天ぷら和風野菜あんかけ	三種の根菜つみれ煮 よくばり麻婆 ポテトサラダ辛子マヨ パンプキンキッシュ風		25 土 445 kcal	豚丼風	牛肉コロッケ シェルマカロニイタリアン 白菜の煮浸し 中華肉団子
11 土 439 kcal	サクリ衣のコロッケ	鶏のカレー天ぷら 味噌田楽 わかめとツナのサラダ 秋刀魚のピリ辛焼		26 日		
12 日				27 月 466 kcal	サーモンフライ	チキンスティック華衣 がんもの煮つけ 春雨とわかめの酢の物 マーボーバーグ
13 月 421 kcal	白身フライ	棒餃子の素揚げ 麻婆茄子 肉団子のクリーム煮 竹輪の照焼		28 火 415 kcal	焼鳥	中華総菜フライ 辛子菜の炒め煮 もやしとザーサイのソテー 厚揚げの煮つけ
14 火 414 kcal	揚げ鶏の甘酢あんかけ	切干大根の煮つけ 具だくさんポテサラ ミニハムステーキ 鯖のキムチ焼き		29 水 448 kcal	チキンバーグロコモコ風	イカカレーカツ 豚じゃが 小松菜の煮浸し ハムステーキ
15 水 449 kcal	ハンバーグの玉ねぎソースがけ	粉ふき芋 れんこんの金平 わかめともやしのゴマポン和え カニクリーミーコロッケ		30 木 480 kcal	アジフライ	筑前煮 玉ねぎの玉子とじ 大根としらたきの煮つけ クリーミーコロッケ

- ◆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/>