



健康づくりのお手伝い いりふねの献立

1 金 450 kcal	うどん入りすき煮	揚げ餃子 こんぶ豆 マッシュポテトサラダ 白身チーズ（青のり）フライ
2 土 418 kcal	マグロカツ	ポテサラ風大判包み 根菜の煮つけ 春雨中華サラダ チーズ入り棒つくね
3 日		
4 月 417 kcal	鱒の味噌焼き	ほくほくコロッケ 蒸し鶏のサラダ ナムルもやし イカの入ったミニネギ焼き
5 火 486 kcal	ロースとんかつ	エビフライ シューマイの中華あんかけ マカロニとウインナーのケチャップ煮 玉子焼きの中華あんかけ
6 水 445 kcal	炊き合わせ	焼きそば風スパゲティ 中華肉団子 小松菜のピーナツ和え ししゃものカレー天
7 木 472 kcal	エビフライ	キヌア入り野菜サラダ じゃが芋のポトフ 高野の天ぷら ポークウインナー
8 金 471 kcal	油淋鶏（ユーリンチー）	揚げ茄子の煮浸し お魚がんもの煮つけ 中華炒め 秋刀魚の七味焼き
9 土 403 kcal	麻婆豆腐	蓮根金平 天板焼 キャベツの昆布和え 鶏の黒ごま焼き
10 日		
11 月 468 kcal	フライドチキン	プレーンオムレツ コールスローサラダ 切干大根の煮つけ シューマイの中華あんかけ
12 火 404 kcal	鯖の味噌煮	ランチバックナゲット ごぼうの金平 白菜とあげの煮浸し エビカツ
13 水 468 kcal	白身魚フライ	生姜ごはん 肉じゃが だしの効いた天板焼 ひじき煮 たけのご土佐煮
14 木 468 kcal	おろしハンバーグ	インゲンの煮つけ ほうれん草と明太子ばらこの和え物 南瓜の和風あんかけ 厚揚げの煮つけ
15 金 522 kcal	島根県産真鱈フライ	ソースパスタ 春雨サラダ 玉子焼きの和風あんかけ クリーミーコロッケ

新鮮な食材を使用していきますが、なるべく午後1時頃までにお召し上がり下さい

16 土 406 kcal	ビビンバ風野菜炒め	粉ふき芋 ごぼうサラダ 茄子の煮浸し ウインナーの素揚げ
17 日		
18 月 422 kcal	4種のチーズ入火腿DEサンドフライ	人参コンソメ煮 ピリ辛ごぼう天と青菜の煮つけ 春雨の中華サラダ 鯖の竜田揚げ
19 火 443 kcal	八宝菜	新じゃが北海道のコロッケ 厚揚げの生姜醤油がけ 煮つけ ほっけの香草焼き
20 水 433 kcal	チリハンバーグ	マカロニサラダ 出し巻き玉子の和風あんかけ 小松菜の煮浸し 鶏のカレー天ぷら
21 木 466 kcal	ロースとんかつ	インゲンの胡麻和え 肉団子と五目巾着の煮つけ 春雨中華サラダ 竹輪の磯辺揚げ
22 金 430 kcal	白身魚のトマトソースがけ	スパゲティソーテー ひじき煮 コーンの入った玉子焼き エビカツ
23 土	天皇誕生日	
24 日		
25 月 406 kcal	ラビオリ風餃子	蓮根金平 肉団子のこってり煮 小松菜とツナのマスタード和え ペンネアラビアータ
26 火 421 kcal	あんこうの唐揚げ	千切ごぼうの甘辛煮 中華春雨サラダ 揚げ茄子の味噌炒め イカの入ったミニネギ焼き
27 水 456 kcal	三陸産銀鮭塩焼き	和風パスタ じゃが芋のクリーム煮 キャベツとキムチもやしの和えもの 高野の天ぷら
28 木 461 kcal	鶏のすき煮	ソーススパゲティ ウインナー 菜の花のピーナツ和え 磯辺フライ
29 金	休業日	
30 土	休業日	
31 日	休業日	

- ◆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/>