



健康づくりのお手伝い いりふねの献立

元日 1 月		
休業日 2 火		
休業日 3 水		
休業日 4 木		
5 金 541 kcal	サーモンフライ	チゲ鍋風 揚げシューマイのあんかけ 人参とつきこんの甘辛炒め 揚げ茄子の煮浸し
6 土 392 kcal	姫路おでん	5種の野菜の入った春巻き イカフライ インゲンのピーナツ和え 鶏チリ
7 日		
成人の日 8 月		
9 火 340 kcal	エビフライ	ほうれん草とコーンのバターソテー レンコンのハッピーソテー 揚げ餃子 アジの大葉フライ
10 水 550 kcal	炊き込みご飯 鯖のこってり煮	煮込みうどん だしのきいた天板焼き ミニ野菜コロッケ 牛バラ煮込み
11 木 697 kcal	牛肉コロッケ	豚肉と野菜の味噌炒め 鶏モモの黒ゴマ焼き 切り干し大根の煮付け 玉ねぎの卵とじ
12 金 578 kcal	鶏すき煮	ブロッコリーのピーナツ和え 千草焼き 焼きそば風スパ アジの竜田揚げ
13 土 378 kcal	メンチカツ	ごぼうの金平 マーボー茄子 さつま芋のレモン煮 ひじき煮
14 日		
15 月 567 kcal	カツ飯風	カレースパゲティ ピリ辛こんにゃく レンコンサラダ ジャーマンポテト

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 火 599 kcal	回鍋肉煮	きのこ玉ねぎのソテー しそ昆布 5種の具材が入った春巻き ハンバーグのおろしソースかけ
17 水 569 kcal	タラの天ぷら和風あんかけ	イタリアンスパゲティ ポテサラ辛子マヨネーズ よくばり麻婆 天板焼き
18 木 597 kcal	柚子味噌田楽	五目ビーフン マカロニサラダ 菜の花と小女子の和え物 ししゃもフライ
19 金 341 kcal	酢豚	キャベツとコーンのソテー 春雨のピリ辛炒め ふきと竹の子の煮付け 照焼豆腐ハンバーグ
20 土 353 kcal	すき煮	焼きそば ブロッコリーのピーナツ和え ソーセージ串カツ 平天の天ぷら
21 日		
22 月 418 kcal	鮭の夕焼き	スパゲティペペロンチーノ もずくとEPAのポン酢和え ささがきごぼうの金平 イカカツフライ
23 火 533 kcal	揚げ鶏の甘酢あんかけ	切り干し大根の煮付け 青菜の煮物 ポテトサラダ 鯖のキムチ焼き
24 水 442 kcal	炊き込みご飯 白身フライ	ミートボールチャップ 南瓜のくず煮 高野と椎茸の煮付け 得用ハムカツ
25 木 491 kcal	棒棒鶏 (バンバンジー)	牛肉のしぐれ煮 餃子の甘辛ソースかけ 煮豆 三角がんもの煮付け
26 金 416 kcal	ハンバーグの玉葱ソースかけ	クリーミーコロッケ わかめともやしの胡麻ポン酢和え レンコン金平 ロースハム串カツ
27 土 391 kcal	肉団子と根菜の煮付け	ミートスパゲティ あじの漬け焼き ごぼう天の煮付け 一口とんかつ
28 日		
29 月 369 kcal	チキンカツのトマトソースかけ	南瓜のグラッセ レンコンのペペロンチーノ 高野とひじきの煮付け 赤ワインナとマカロニのチャップ煮
30 火 554 kcal	エビフライ	ごぼうの金平 枝豆ひじき天の煮付け 味噌田楽 天板焼き
31 水 551 kcal	鯖のしょうゆ麹焼き	ジャンボコロッケ 蒸しシューマイの南蛮とろみあん ツナじゃが 鶏モモの磯辺揚げ

- ◆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



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