



健康づくりのお手伝い いりふねの献立

1 木 482 kcal	焼き鳥	麻婆春雨風大判包み 竹輪の煮付け もやしとザーサイのソテー インゲンのピリ辛炒め	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 金 507 kcal	ハムカツ	いんげんの金平 鯖の天ぷら 春雨サラダ 肉団子の酢豚風
2 金 447 kcal	サーモンチーズフライ	マッシュポテト ハンバーグのデミソースかけ 春雨と若布の酢の物 がんもの煮付け		17 土 348 kcal	豆腐ハンバーグのみぞれあんかけ	グリーンピースのかき揚げ 南瓜のくず煮 野菜天の煮付け チゲ鍋風
3 土 440 kcal	うどん入りすき煮	揚げ餃子 いわしの磯辺揚げ 小松菜の胡麻和え マカロニサラダ		18 日		
4 日				19 月 605 kcal	揚げ鶏の甘酢ソース	アジフライ 切干大根の煮付け コールスローサラダ ポークウインナ
5 月 596 kcal	ロースとんかつ	じゃが芋とツナのクリーム煮 ネギ焼き 小松菜の柚子風味 ポークウインナ		20 火 354 kcal	赤魚の煮付け	チキンナゲット 白菜と揚げの煮浸し きんぴらごぼう エビカツ
6 火 450 kcal	ミートコロッケ	焼きビーフン 揚げ茄子の味噌煮 玉ねぎの卵とじ アジフライ		21 水 568 kcal	変わりご飯 エビフライ	蒸し鶏の野菜サラダ 高野の天ぷら じゃが芋のポトフ ウインナ
7 水 570 kcal	サバの味噌煮	シューマイの天ぷらチリソースかけ 天板焼きのチリソースかけ ソーススパゲティ ほうれん草の胡麻和え		22 木 456 kcal	炊き合わせ	焼きそば風スパゲティ 小松菜のピーナツ和え 中華肉団子 カレーコロッケ
8 木 555 kcal	照焼ハンバーグ	豚じゃが さんまの梅煮 小松菜の煮浸し れんこんの磯辺揚げ		23 金 592 kcal	油淋鶏	キャベツとニンニクの芽のソテー 揚げ茄子の煮浸し ひじき煮 厚揚げステーキ
9 金 472 kcal	油淋鶏	八宝菜風 水餃子の中華煮 ナムルもやし シルバーサラダ		24 土 548 kcal	とんかつ	玉子焼きの中華あんかけ おから マカニと玉ねぎのトマトパザル 棒餃子
10 土 405 kcal	エビカツチーズ入り	スパゲティペペロンチーノ ひじき煮/がんも煮 ふきと筍の佃煮 シシャモフライ		25 日		
11 日 建国記念の日				26 月 557 kcal	白身フライ	肉じゃが 切干大根のサラダ だしの効いた天板焼き 竹の子の土佐煮
12 月 振替休日				27 火 402 kcal	おろしハンバーグ	コールスローサラダ 南瓜の和風あんかけ ほうれん草の煮浸し 目玉焼きフライ ソーススパゲティ
13 火 429 kcal	白身フライ	茄子の味噌煮 棒餃子の素揚げ 肉団子のチリソース煮 切干大根大根の甘酢和え		28 水 598 kcal	鯖の利休焼き	どんこ椎茸の煮付け 春雨サラダ イカフライ
14 水 500 kcal	チキン竜田の外外りスかけ	ハンバーグの照焼き キャベツと玉ねぎのソテー バレンタインチョコレート 昆布豆				
15 木 647 kcal	ぶりの照焼き	鶏の唐揚げ コーン入り天板焼き 白和え ケンキャベツ				

- ◆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