



# 健康づくりのお手伝い いりふねの献立

1 木 404 kcal	鶏すき煮	お弁当ハンバーグ ミニ目玉風オムレツ 菜の花のピーナツ和え 明太子パスタ	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 437 kcal	味噌カツ	和風スパゲティ 粉吹き芋 ピリ辛こんにゃく 厚揚げステーキ
2 金 410 kcal	天ぷら	二色そぼろ 豆腐ハンバーグ ひな菓子 マカロニサラダ		17 土 428 kcal	揚げ鶏の甘酢	鯖のキムチ焼き 青菜の煮物 ポテトサラダ ゆでたまご
3 土 621 kcal	コロッケ	八宝菜風 天板焼き キムチもやし つきこんの金平		18 日		
4 日				19 月 453 kcal	アジフライ	明太パスタ いんげんとつきこんのピリ辛炒め 豚肉と筍の味噌炒め ほうれん草の胡麻和え
5 月 465 kcal	ロースとんかつ	きんぴらごぼう 秋刀魚のピリ辛焼き 春雨サラダ 煮付け		20 火 536 kcal	こってり煮	五目ビーフン 天板焼き 菜の花のお浸し シシャモのカレー天ぷら
6 火 518 kcal	カレーハンバーグ	ソーススパゲティ だし巻き卵の和風あんかけ 小松菜の煮浸し ハムカツ		春分の日 21 水		
7 水 596 kcal	チキンステーキ	山菜ごはん 回鍋肉 ジャンボ餃子 南瓜のくず煮 じゃが芋串フライ		22 木 568 kcal	照焼チキン	カリフラワーのペペロンチーノ インゲンのピリ辛炒め 切干大根の煮付け ほうれん草のバターソテー
8 木 451 kcal	鯖のこってり煮	うどん焼き わけぎの酢味噌和え ミニ野菜コロッケ 竹輪の磯辺揚げ		23 金 529 kcal	ハンバーグのきのこソースかけ	ペネトマトバジル 小松菜とツナの辛し和え レンコン金平 クリームコロッケ
9 金 338 kcal	酢豚	千切りごぼうの甘辛煮 だしの効いた天板焼き 春雨の中華サラダ 菜の花の辛し和え		24 土 460 kcal	サーモンチーズフライ	チゲ鍋風 赤ウインナ 紅生姜天の煮付け 蒸しシューマイのあんかけ
10 土 407 kcal	炊き合わせ	ジャンボコロッケ マカロニサラダ ふりかけ ウインナ		25 日		
11 日				26 月 454 kcal	エビフライ	ソーススパゲティ 照焼ハンバーグ 白菜とツナの煮付け もずくとモロヘイヤのポン酢和え
12 月 526 kcal	マスの照焼き	和風パスタ じゃが芋のクリーム煮 キャベツとキムチの和え物 竹輪のカレー天		27 火 615 kcal	手羽元の唐揚げ	肉じゃが 竹輪の煮付け だしの効いた天板焼き ひじき煮
13 火 372 kcal	チキンカツのトマトソースかけ	うまい菜の煮付け 赤魚の煮付け 春雨中華サラダ 切干大根の煮物		28 水 484 kcal	鯖のこってり煮	豆ごはん ごぼうの金平 鶏天 マカロニサラダ 小松菜の煮浸し
14 水 365 kcal	エビフライ	オムレツのホワイトソースかけ ほうれん草のバターソテー ポテトサラダ クッキー		29 木 486 kcal	すき煮	ソーススパゲティ 温泉卵 ブロッコリーのピーナツ和え マスの塩焼き
15 木 476 kcal	鶏天	よくばり麻婆 白菜と塩昆布の和え物 れんこんのペペロンチーノ 漬物		30 金 621 kcal	めばるの天ぷら和風あんかけ	炊き合わせ わけぎの酢味噌和え ポテサラ辛子マヨネーズ 厚揚げと肉団子の煮もの
			31 土 305 kcal	酢豚	キャベツとコーンのソテー 春雨のピリ辛炒め ふきとたけのこの煮付け 照焼豆腐ハンバーグ	

- ◆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

お問合せ先



創業より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