



健康づくりのお手伝い いりふねの献立

1 日			新鮮な食材を使用しています。なるべく午後1時頃までにお召し上がり下さい。	16 月 391 kcal	メバルの天ぷら	白菜と春雨のマーボー 揚げ茄子の煮浸し きんぴらごぼう チキンナゲット
2 月 459 kcal	白身フライ	山菜パスタ ハンバーグのデミソースかけ ポテトサラダ がんもの煮付け		17 火 499 kcal	照焼ハンバーグ	豚じゃが 小松菜のごま油炒め れんこんの磯辺揚げ 豆竹輪の煮付け
3 火 431 kcal	スパイシーチキン	白菜と春雨の中華煮 蒸しシューマイ ひじき煮 南瓜の煮付け		18 水 397 kcal	チキンカツ	すき煮 キャベツの甘酢和え 若竹煮 厚揚げの煮付け
4 水 398 kcal	白身魚の天ぷら和風あんかけ	ほうれん草コーン天 ごぼうの金平 ゆでたまご 小松菜煮浸し		19 木 504 kcal	鮭のつけ焼き	フライドポテト 大豆とマカロニのチリコンカン 玉ねぎとグリーンピースの卵とじ 鶏の唐揚げ
5 木 514 kcal	カツ飯風	カレースパゲティ 鶏の照煮 れんこんの甘酢和え ピリ辛こんにゃく		20 金 514 kcal	とんかつ	揚げ茄子の味噌田楽 切り干し大根の煮物 天板焼き 肉団子の煮付け
6 金 518 kcal	コロッケ	和風焼きそば 厚揚げの甘辛煮 煮豆 餃子の甘辛ソース		21 土 400 kcal	ビーフカツ	菜の花のペペロンチーノ 揚げ餃子の中華あんかけ ひじき煮 鶏と野菜のつみれ
7 土 555 kcal	アジフライ	イタリアンスパゲティ ミートボールのケチャップ煮 南瓜のくず煮 高野の天ぷら		22 日		
8 日				23 月 529 kcal	メンチカツ	根菜ソテー いんげんの金平 南瓜の煮付け わかさぎの南蛮漬け
9 月 435 kcal	エビフライ	豆腐ハンバーグ 茄子の煮付け 春野菜のペペロンチーノ ツナじゃが		24 火 610 kcal	サバのこってり煮	煮付け コロッケ 磯焼き 小松菜の煮浸し
10 火 417 kcal	サバの利休焼き	コロッケ 若布と竹輪の煮付け 味噌田楽 鶏の唐揚げ		25 水 498 kcal	炊き込みご飯(五目ごはん) ハンバーグの玉ねぎソースかけ	スパゲティチポリタン 若布ともやしのポン酢和え 煮付け クリームコロッケ
11 水 532 kcal	メンチカツ	変わりご飯(洋風ピラフ) クリーム煮 ほうれん草の胡麻和え 春巻き ウインナー		26 木 368 kcal	煮物盛り合わせ	焼きビーフン ハッシュドポテト ほうれん草の胡麻和え タラの天ぷら
12 木 534 kcal	煮物盛り合わせ	揚げ餃子 サンマのピリ辛焼き マカロニの明太子和え ささみフライ		27 金 523 kcal	油淋鶏風	八宝菜風 ナムルもやし サバのつけ焼き 水餃子の中華煮
13 金 435 kcal	チキンステーキ	白身フライ じゃが芋の素揚げ がんもの煮付け 筍の木の芽和え		28 土 394 kcal	白身フライ	蒸しシューマイ 切り干し大根の煮付け キャベツ焼き ウインナーとキャベツのケチャップ炒め
14 土 548 kcal	筑前煮	ハンバーグの照焼 揚げ茄子の味噌煮 玉ねぎの卵とじ チャブチエ		昭和の日 29 日		
15 日				振替休日 30 月		

- ◆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

■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



創業より102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/>