



健康づくりのお手伝い いりふねの献立

1 火 439 kcal	白身フライ	肉じゃが だしの効いた天板焼き 切り干し大根の煮付け 若布と春雨の酢の物	新鮮な食材を使用しています すがなるべく午後1時頃までにお召し上がり下さい	16 水 429 kcal	白身フライ	ビーフソテー 含め煮 菜の花のお浸し シェルマカロニのケチャップ煮
2 水 360 kcal	煮物盛り合わせ	焼きそば アジの開きの天ぷら ジャーマンポテト 小松菜のピザ和え		17 木 382 kcal	牛肉ステーキ	梅じそパスタ ブロッコリーのピザ和え 南瓜のくず煮 野菜コロッケ
憲法記念日 3 木				18 金 338 kcal	チキン南蛮	ごぼうと人参のきんぴら 菜の花の辛し和え 春雨の中華サラダ だしの効いた天板焼き
みどりの日 4 金				19 土 446 kcal	ミンチカツ	厚揚げステーキ 粉吹き芋 根菜煮 ふりかけ
こどもの日 5 土				20 日		
6 日				21 月 398 kcal	アジフライ	エビわんたん チャブチエ風 れんこんと椎茸の煮付け
7 月 479 kcal	ハンバーグ	いわし明太フライ エビフライ インゲンの胡麻和え じゃが芋のポトフ		22 火 449 kcal	ハンバーグ	焼きそば だし巻き卵の和風あんかけ ほうれん草の煮浸し ハムカツ
8 火 479 kcal	とんかつ	きんぴらごぼう 切り干し大根の煮付け シェル加工のドレッシング和え サンマのピリ辛焼き		梅ご飯 23 水 451 kcal	シルバー照焼	竹輪のカレー天ぷら 野菜コロッケ キャベツとキムチもやしの和え物 チンゲン菜と肉団子の中華煮
9 水 549 kcal	サバの利休焼き	生姜ごはん 焼きそば かき揚げ 菜の花入り炒り卵 青梗菜の中華浸し		24 木 531 kcal	焼鳥	ポイルコーン 白身フライ ザーサイとピーマンのピリ辛炒め いんげんと人参のきんぴら
10 木 511 kcal	鶏すき煮	根菜の甘酢和え ほうれん草のピザ和え ベーコンパスタ タラの甘酢あんかけ		25 金 352 kcal	エビ串カツ	きんぴらごぼう 煮付け 若布の酢の物 アジの竜田揚げ
11 金 432 kcal	アジフライ	ミートスパゲティ ゆでたまご 春雨の中華サラダ 菜の花と人参の和え物		26 土 570 kcal	油淋鶏	よくばり麻婆 ひじき煮 れんこんのタラモソース和え
12 土 392 kcal	コロッケ	八宝菜 キムチもやし つきこんのきんぴら 天板焼き		27 日		
13 日				28 月 462 kcal	フライドチキン	うまい菜の煮付け ごぼうと刻み揚げの煮付け 春雨ナムル
14 月 380 kcal	ハンバーグ	肉じゃが ほうれん草の胡麻和え たらこパスタ なめたけ		29 火 423 kcal	とんかつ	ほうれん草とコーンのバターソテー ポテトサラダ 若竹煮
15 火 561 kcal	油淋鶏	ニシンのつけ焼き 揚げ茄子の煮浸し ひじき煮 牛肉のしぐれ煮		30 水 534 kcal	サバの利休焼き	たらこパスタ 切干大根の煮付け じゃが芋と豚肉の旨煮 イカフライ
				31 木 338 kcal	酢豚	インゲンの甘辛煮 中華春雨サラダ 菜の花の辛し和え 天板焼き

- ◆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/>