



健康づくりのお手伝い いりふねの献立

1 金 410 kcal	すき煮	焼きそば 天板焼き ふりかけ ブロッコリーのピザあえ	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 土 464 kcal	春キャベツの大判包揚げ	根菜の煮付け 春雨中華サラダ 竹輪のたらこ和え 鶏モモの煮つけ
2 土 407 kcal	ハンバーグ	スパゲティソテー アジフライ 絹ごし豆腐 じゃが芋の旨煮		17 日		
3 日				18 月 366 kcal	エビフライ	ビーフシチュー コンソメ煮 若布と絹さやの炊いたん 梅れんこん
4 月 440 kcal	紅鮭塩焼き	麻婆春雨 栗南瓜のシーザードレッシングあえ 鶏モモのこってり煮 いんげんのピリ辛炒め		19 火 456 kcal	姫路おでん風	ナポリタンマカロニ 揚げ茄子の煮浸し ほうれん草ときくらげのナムル タラの天ぷらチリソースかけ
5 火 467 kcal	ハンバーグおろしソースかけ	マカロニソテー コロッケ れんこん金平 小松菜の煮浸し		20 水 568 kcal	とんかつ	つきこんの金平 厚揚げステーキ柚子味噌かけ ひじき煮 ジャーマンポテト
6 水 409 kcal	チキンカツ	フライドポテト 冷麺 ひじき煮 シューマイの中華あんかけ		21 木 455 kcal	フライドチキン	冷麺 きんぴらごぼう 小松菜の煮浸し 切り干し大根の煮付け
7 木 536 kcal	炊き合わせ	焼きビーフン チキンウインナ マカロニサラダ マーボー茄子		22 金 579 kcal	焼鳥	ツナじゃが 若布と玉ねぎのポン酢和え 菜の花のワサビ和え 魚フライ
8 金 412 kcal	カツ飯風	ポイルキャベツ 冷製パスタ 玉ねぎの卵とじ 根菜煮		23 土 368 kcal	ココモコ風	クリームコロッケ 青菜と揚げの和えもの 煮付け ハムステーキ
9 土 553 kcal	焼鳥	ビーフソテー 豆腐ハンバーグの磯辺揚げ マカロニサラダ 茄子の煮浸し		24 日		
10 日				25 月 632 kcal	メンチカツ	根菜煮 ミックス焼き いんげんのきんぴら コーンフライ
11 月 513 kcal	魚フライ	山菜パスタ ハンバーグのデミソースかけ がんもと人参の煮付け ポテトサラダ		26 火 539 kcal	サバのこってり煮	ほうれん草の卵とじ さつまあげの天ぷら たこ焼き コロッケ
12 火 434 kcal	大判唐揚げ	野菜ソテー 切干大根の煮付け 天板焼き アジの生姜煮		27 水 616 kcal	照焼ハンバーグ	豚じゃが れんこんの甘酢和え 玉ねぎとベーコンのソテー 赤魚の天ぷら
13 水 404 kcal	中華メンチカツ	竹輪の煮付け 焼鳥 菜の花のワサビ和え ひじき煮		28 木 411 kcal	アジフライ	すき煮 インゲンの胡麻和え マカロニサラダ ちくわの磯辺揚げ
14 木 577 kcal	さばのこってり煮	玉子サラダフライ スパゲティソテー 小松菜の煮付け なめ茸		29 金 509 kcal	クリームコロッケ	ブロッコリーのアーリオ・オーリオ バターコーン 厚揚げの煮付け ハンバーグのデミソースかけ
15 金 399 kcal	枝豆天串	ビーフソテー インゲンの卵とじ れんこんの金平 酢豚		30 土 434 kcal	豚しゃぶ	ミンチカツ 切り干し大根の煮付け スパゲティミートソース 鶏モモの照焼

- ◆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

■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/>