



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。が、なるべく午後1時頃までに召し上がり下さい。	海の日 16 月		
2 月 520 kcal	ロースとんかつ	中華春雨 鶏肉団子の甘酢あん 細切り大根ごま高菜 茄子のピリ辛煮		17 火 370 kcal	アジフライ	スパゲティソテー からし菜と人参の和え物 れんこんの梅じそ和え ハムステーキ
3 火 480 kcal	白身フライ	アスパラソテー 焼鳥 ゴーヤと筍のナムル 切干大根の煮付け		18 水 417 kcal	ハンバーグおろしソースかけ	ツナじゃが たらこパスタ ほうれん草の煮浸し うずら串フライ
4 水 513 kcal	炊き合わせ	焼きビーフン 天板焼き サンマの竜田揚げ ほうれん草の胡麻和え		19 木 477 kcal	油淋鶏	チンジャオロース 揚げ茄子の煮浸し ひじき煮 ぎょうざ
5 木 455 kcal	チンジャオロース	焼きそば 野菜コロッケ さつまいもと細切り昆布の煮付け ブロッコリーのピ-ツあえ		20 金 516 kcal	ロースとんかつ	きんぴらごぼう 切り干し大根の煮付け ポテトサラダ サンマの蒲焼
6 金 452 kcal	油淋鶏風	八宝菜 星形杏仁豆腐 サバのつけ焼き 漬物		21 土 510 kcal	鶏すき煮	根菜煮 ほうれん草のピーナツ和え バジルスパゲティ サバの竜田揚げ
7 土 431 kcal	すき煮	ほうれん草のゴマあえ 平天とレンコンの煮付け 細切り大根ごま高菜 イカフライ		22 日		
8 日				23 月 501 kcal	カレイのカレー天	中華煮 ゴーヤと豚コマの味噌炒め れんこんとさつま揚げの煮物 野菜春巻き
9 月 480 kcal	ハンバーグデミソースかけ	ポテトサラダ アジフライ 若布とがんもの煮付け ごぼうの金平		24 火 409 kcal	ビビンバ麺	白身フライ 南瓜の煮付け ブロッコリーのピーナツ和え 肉団子の黒酢あんかけ
10 火 565 kcal	サバのこってり煮	鶏モモのゆかり揚げ 春雨の中華和え 小松菜の辛し和え カレーコロッケ		25 水 514 kcal	厚切ハムカツ	キャロットピラフ 豚じゃが 海鮮野菜串の煮付け いんげんの胡麻和え 揚げ茄子の煮付け
11 水 406 kcal	チャーハン 厚切ハムカツ	担々麺風 ゆでたまご 煮しめ 小松菜のピ-ツあえ		26 木 494 kcal	サバのこってり煮	焼きそば つきこんの金平 ほうれん草の煮浸し 目玉焼きフライ
12 木 480 kcal	豚肉甘辛ソースかけ	五目ビーフン 絹さやの卵とじ 菜の花のお浸し アジの南蛮漬け		27 金 436 kcal	酢豚	ピーフンソテー 菜の花のお浸し マカロニサラダ イカフライ
13 金 403 kcal	タラの天ぷら	きのこのかきあげ 豚じゃが 辛子れんこん 厚揚げの生姜醤油かけ		28 土 454 kcal	ハンバーグ	冷奴 エビかつ ほうれん草のナムル 紅生姜天の煮付け
14 土 528 kcal	エビフライ	鶏モモのカレー焼き 大豆とマカロニのチリコンカン 若布と春雨の酢の物 サンマの塩焼き		29 日		
15 日				30 月 471 kcal	大判鶏唐揚げ	焼きビーフン 菜の花の辛し和え さつまいものレモン煮 アジのピリ辛焼き
			31 火 567 kcal	国産メンチカツ	さつま揚げの煮付け キャベツと若布の酢の物 天板焼き 魚のこってり煮	

- ◆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/>