



# 健康づくりのお手伝い いりふねの献立

1 水 480 kcal	油淋鶏風	八宝菜風 水餃子の中華煮 ナムルもやし チャブチエ	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 木 526 kcal	照焼ハンバーグ	豚じゃが 小松菜の煮浸し れんこんの磯辺揚げ タラのフライ
2 木 531 kcal	ボリューム満点白身フライ	ビーフシチュー煮 天板焼き 小松菜の煮浸し 揚げ茄子の含め煮		17 金 485 kcal	鯖の味噌煮	コロッケ 椎茸入木茸佃煮 ふきとたけのこの煮つけ タラコスパ
3 金 372 kcal	チキンカツのトマトソースかけ	うまい菜の煮付け めばるの煮付け 春雨中華サラダ 切干大根の煮物		18 土 486 kcal	鶏じゃが	切干大根のごま油炒め マカロニサラダ 竹輪の素揚げ 若布と春雨の酢の物
4 土 389 kcal	島根県産真鱈フライ	ソースパスタ ひじき煮 蓮根の梅和え ゆでたまご		19 日		
5 日				20 月 430 kcal	アジフライ	根菜煮 チヂミ 玉ねぎの玉子とじ 焼ビーフン
6 月 488 kcal	メンチカツ	筑前煮 わかめとツナの和え物 煮玉子 ハムと大豆のチリコンカン		21 火 550 kcal	揚げ鶏の甘酢あんかけ	厚揚げのたいたん チンゲン菜のナムル 南瓜とわかめの煮つけ 鯖の幽庵焼き
7 火 590 kcal	ハンバーグの照焼	カレーコロッケ 春雨と木茸のナムル 南瓜のくず煮 ごぼうのピリ辛炒め		22 水 484 kcal	変わりご飯 ビーフカツ	ミートスパゲティ ピリ辛こんにゃく ポテトサラダ ゆで玉子
8 水 566 kcal	厚揚げ入りすき煮	ハッシュドポテト 菜の花の煮浸し じゃが芋のポトフ 野菜のソテー		23 木 457 kcal	すき煮	ハムカツ キャベツのピクルス 若竹煮 ブロッコリーのアーリオオーリオ
9 木 400 kcal	冷やし中華	アジフライ 竹輪の素揚げ つきこんの金平 やみつき塩キャベツ		24 金 461 kcal	豚しゃぶ	ササミしそフライ 焼きそば 天板焼 ひじき煮
10 金 436 kcal	酢豚風	鯖のキムチ焼き 中華春雨味噌炒め キャベツとコーンのソテー 切干大根の煮つけ		25 土 360 kcal	天ぷら盛り合わせ	チンゲン菜のナムル シューマイのあんかけ 煮浸し 大豆とマカロニのケチャップ煮
山の日 11 土				26 日		
12 日				27 月 520 kcal	ハンバーグ	ズッキーニとトマトのペンネ 菜の花の煮浸し レンコン金平 エビフライ
お盆休み 13 月				28 火 459 kcal	赤魚の煮つけ	ポロニアステーキ わかめとツナの和え物 焼きそば イカフライのチリソースかけ
お盆休み 14 火				29 水 433 kcal	カツとじ	肉じゃが れんこんの梅和え からし菜お浸し 竹輪の磯辺揚げ
お盆休み 15 水				30 木 403 kcal	鯖の利休焼き	八宝菜風 ほうれん草の煮浸し 春雨サラダ 牛肉コロッケ
				31 金 593 kcal	いろいろ麻婆	揚げ餃子 ポテトサラダ こんぶ豆 白身フライ

- ◆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/>