



# 健康づくりのお手伝い いりふねの献立

1 木 411 kcal	煮物盛り合わせ	おかずコロッケ たらこスパゲティ 菜の花のゴマ和え 紅生姜入りかき揚げ	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 金 425 kcal	中華煮	チキンカツのトマトソースかけ レンコンのペペロンチーノ ごぼうと刻み揚げの煮付け マカロニのケチャップ煮
2 金 452 kcal	チンジャオロース	切干大根の煮つけ 鯖の塩焼き ほうれん草ともやしのナムル ポテトサラダ		17 土 491 kcal	アジフライ	高野豆腐の含め煮 ほうれん草のバターソテー 大根のゆず味噌がけ 揚げ茄子とピーマンのピリ辛煮
文化の日 3 土				18 日		
4 日				19 月 447 kcal	味噌カツ	牛肉と山菜の玉子とじ たらこスパゲティ 煮しめ 野菜天の天ぷら
5 月 418 kcal	ロースとんかつ	きんぴらごぼう チヂミ 春雨とわかめの生姜酢和え 南瓜のいとこ煮風		20 火 514 kcal	すき煮	国産さんまの蒲焼 竹輪の磯辺揚げ ピリ辛こんにゃく 焼きうどん
6 火 446 kcal	赤魚の煮つけ	たっぷりコーンフライ 菜の花の酢みそがけ 三色ピーマンと茄子のオリーブ炒め ポークウインナー		21 水 483 kcal	えびフライ	ケンキャベツ けんちん煮 菜の花のお浸し シェルマカロニのケチャップ煮
7 水 480 kcal	ハンバーグの玉ねぎソースがけ	イカフライ 粉ふき芋 白菜の浅漬け 切干大根の煮物		22 木 640 kcal	いろいろ麻婆	子持ちししゃも もやしのナムル こんぶ豆 お肉屋さんのメンチカツ
8 木 477 kcal	焼鳥	中華総菜フライ もやしとザーサイのソテー 厚揚げの煮つけ 辛子菜の炒め煮		勤労感謝の日 23 金		
9 金 463 kcal	柚子味噌田楽	タラのバター焼き 菜の花のペペロンチーノパスタ きゃらぶき さつま芋入りオニオンコールスローサラダ		24 土 483 kcal	フライドチキン	わけぎとあさりの酢味噌和え 春雨ナムル 赤魚の煮付け がんもの煮付け
10 土 490 kcal	濃厚カレールウコロッケ	ハツと野菜炒め 白菜のゆかり和え ちくわの照り焼き 南瓜とこんにゃくの煮つけ		25 日		
11 日				26 月 459 kcal	照焼ハンバーグ	肉じゃが 小松菜のごま油炒め ナムルもやし ごぼうと紅生姜のかき揚げ
12 月 467 kcal	鯖のこってり煮	ごぼうときのこのかき揚げ 茄子とマカロニのイタリアン 天板焼の和風あん ツナじゃが		27 火 666 kcal	牛肉と野菜のオイスターソース炒め	ポークウインナー ほうれん草のごま和え 切干大根の甘酢和え きのこのパスタ
13 火 557 kcal	酢豚風	ビーフソテー 豆腐ハンバーグの味噌あんかけ 春雨のピリ辛炒め ふきの佃煮風		28 水 573 kcal	鶏ごぼうご飯	煮合わせ 豚肉のチャプチェ つきこんの金平 茄子とマカロニのイタリアン
14 水 465 kcal	ピラフ 黄金カレイのカレー天ぷら	クリーミーコロッケ 牛肉のチャプチェ マッシュポテト がんもの煮つけ		29 木 472 kcal	ロースとんかつ	肉団子の治部煮 わさび添え 切り干し大根の煮付け 竹輪のたらこ和え マッシュポテト
15 木 508 kcal	スタミナ炒め	ポークウインナー ネギ味噌大根 ひじき煮 すき焼風コロッケ		30 金 524 kcal	油淋鶏風	八宝菜 高菜のゴマ油炒め がんもの煮付け たっぷりコーンフライ

◆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

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...

お問合せ先