



# 健康づくりのお手伝い いりふねの献立

1 土 534 kcal	ほたて入りクリーミーコロッケ	肉じゃが 肉団子の煮物 玉ねぎとベーコンのソテー 厚揚げの煮付け	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 日		
2 日				17 月 462 kcal	豆腐ハンバーグの和風あんかけ	ズッキーニとマカロニのイタリアン つきこんのと平天の甘辛炒め インゲンの胡麻和え 目玉焼きフライ
3 月 432 kcal	チキンカツのタルタルソース	回鍋肉煮 茄子の揚げ煮 菜の花とこんにゃくの酢みそがけ ふきの土佐煮		18 火 455 kcal	鮭の塩焼き	焼きそば ほうれん草と油揚げの煮浸し たけのことわかめの煮つけ クリーミーコロッケ
4 火 472 kcal	カツとじ	すき煮 れんこんの梅和え 竹輪の磯辺揚げ からし菜お浸し		19 水 480 kcal	バーグピカタ	豚じゃが ひじき煮 小松菜の煮浸し さわらの照焼
5 水 498 kcal	いろいろ麻婆	白身フライ 平天の漬焼 ポテトサラダ かまぼこ		20 木 457 kcal	すき焼き風	紅生姜入りかき揚げ 南瓜のいとこ煮風 青菜とエリンギのバターソテー 秋刀魚のつけ焼き
6 木 435 kcal	穴子天と鶏天のおろしソース	けんちん煮 ほうれん草の煮浸し 山菜とたけのご煮つけ 焼売		21 金 496 kcal	昔ながらの牛肉入りコロッケ	茄子と肉団子のトマト煮 切干大根の煮つけ じゃが芋のポトフ プレーンオムレツ
7 金 550 kcal	かに風味グラタンフライ	豚のチャブチエ風 海鮮ネットライス春巻 マカロニとウインナーのトマトバジルソテー 若竹煮		22 土 384 kcal	アジフライ	焼ビーフン もやしとほうれん草の和え物 玉ねぎの玉子とじ ハムステーキ
8 土 520 kcal	シーフードフライ	春雨とほうれん草のナムル 煮つけ 茄子のイタリアン 天板焼		天皇誕生日 23 日		
9 日				振替休日 24 月		
10 月 370 kcal	マグロのから揚げ甘酢あんかけ	イカの赤味噌ステーキ 茄子の煮付け ほうれん草のごま和え 切干大根の煮つけ		25 火 526 kcal	ハンバーグの照焼	スタミナ炒め ごぼうと紅生姜のかき揚げ 春雨と木茸のナムル お菓子
11 火 436 kcal	鯖のこってり煮	牛肉入りコロッケ ごぼ天とじゃが芋の煮つけ 椎茸入木茸佃煮 ふきとたけのこの煮つけ		26 水 464 kcal	ポークチャップ	麻婆風 切干大根の煮つけ 高菜とキャベツのゴマ油炒め 五目ビーフン
12 水 483 kcal	生姜ご飯 ハンバーグの玉ねぎソース	たっぷりコーンフライ わかめともやしの胡麻ポン酢和え レンコン金平 五目ビーフン		27 木 474 kcal	さごしチーズしそフライ	塩焼きそば ポテトサラダ 小松菜の煮浸し 焼売
13 木 401 kcal	タラの天ぷら	子ガ鍋風 天板焼 つきこんの金平 マカロニサラダ		28 金 372 kcal	鶏の天ぷら甘酢餡かけ	タラの香草焼き 菜の花の和え物 いんげんとつきこんの金平 山菜のペペロンチーノパスタ
14 金 594 kcal	鶏の唐揚げ	チンジャオロース 揚げ茄子の煮浸し 肉団子のトマト煮 ひじき煮		年末休業 29 土		
15 土 435 kcal	きのこベーコン入りグラタン風コロッケ	八宝菜 蓮根の金平 がんもの煮付け ハムステーキ		年末休業 30 日		
				年末休業 31 月		

◆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にお願いいたします  
 ◆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