



健康づくりのお手伝い いりふねの献立

1 金 463 kcal 塩分 4.3g	焼き鳥	五目ビーフン ラビオリ風餃子 小松菜の胡麻和え インゲンのピリ辛炒め	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 497 kcal 塩分 5.3g	すき焼きコロッケ	茄子とじゃがいものミートソースがけ ひじき煮 オクラと生姜のさっぱり和え スパゲティ
2 土 509 kcal 塩分 5.6g	うどん入りすき煮	つきこんと人参の金平 いわしの磯辺揚げ もやしとザーサイのソテー マカロニサラダ		17 日		
3 日				18 月 521 kcal 塩分 5.6g	照焼ハンバーグ	南瓜とわかめの煮物 サーモンフライ コールスローサラダ さつまいもポテトフライ
4 月 586 kcal 塩分 6.6g	ローストンカツ	餃子と青菜の中華風 春雨の酢の物 ネギ焼き 切干大根の煮つけ		19 火 513 kcal 塩分 5.9g	油淋鶏	切干大根の煮物 ほうれん草とベーコンの炒め物 春雨ナムル 煮玉子
5 火 518 kcal 塩分 4.4g	鶏の天ぷら甘酢あんかけ	豚肉とごぼうのカレー金平 菜の花のゴマ和え 煮玉子 生酢		20 水 398 kcal 塩分 4g	メバルの照り焼き	変わりご飯 含め煮 りんごの三角つつみあげ チンゲン菜と豚肉のソテー 牛肉コロッケ
6 水 487 kcal 塩分 5.7g	ハムカツ	煮物盛り合わせ ひじき煮 シェルマカロニサラダ 鶏さつま揚げ		21 木 424 kcal 塩分 4.8g	ダブルえびフライ	里芋ともち巾着の煮物 菜の花のお浸し ささがきごぼうの金平 ネギ焼き
7 木 527 kcal 塩分 6.8g	ハンバーグのデミグラスソース	牛肉のチャブチエ 枝豆入りかき揚げ 椎茸入木茸佃煮 たけのこ土佐煮		22 金 569 kcal 塩分 4.8g	豚の竜田揚げ	田舎煮 中華肉団子 ポテトサラダ 厚揚げステーキ
8 金 383 kcal 塩分 3.6g	鯖の塩焼き	あさりの入ったペペロンチーノ ほうれん草とエリンギのバターソテー 白菜と塩こぶの和え物 野菜コロッケ		23 土 545 kcal 塩分 5.4g	七種の具材の春巻	焼きそば ひじき煮 小松菜のおかか和え 白身フライ
9 土 326 kcal 塩分 5.5g	八宝菜風	レンコンのタラコ和え ピーマン肉詰フライ 南瓜のいとこ煮 春雨ナムル		24 日		
10 日				25 月 348 kcal 塩分 6.1g	あんこうの天ぷら	春雨サラダ 茄子の揚げ煮 三種の根菜つまみれ 天板焼き
11 月 建国記念の日				26 火 473 kcal 塩分 4.1g	チキンカツ	豚じゃが にしんの甘露煮 ほうれん草の炒め物 ポイルブロッコリー
12 火 542 kcal 塩分 4.9g	フライドチキン	もち巾着 春雨とわかめの生姜酢和え 太もやしとひき肉の炒めもの ロースハムスライス		27 水 522 kcal 塩分 4.8g	アジの塩焼き	牛肉のしぐれ煮 マカロニの辛しマヨネーズ和え エビチリ ちくわの磯辺揚げ
13 水 426 kcal 塩分 5.4g	肉団子入り酢豚	ズッキーニとマカロニのイタリアン タラのバター焼き 菜の花の酢みそ和え つきこんのと平天の甘辛炒め		28 木 489 kcal 塩分 5.5g	スパイシーカレーの包み揚げ	じゃがいものクリーム煮 ほうれん草の胡麻和え もやしと刻みハムのナムル カレー風味の餃子
14 木 524 kcal 塩分 6.7g	海老かつ	天板焼 イカとチンゲン菜の中華煮 切干大根の煮つけ チョコレート				
15 金 478 kcal 塩分 4g	アブラカレイの天ぷら	ちくわの磯辺揚げ プチハンバーグのバーガーケチャップがけ ひじき煮 大根と小松菜ときのこの味噌煮				

- ◆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101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/>