



健康づくりのお手伝い いりふねの献立

1 金 475 kcal 塩分 4.7g	チーズインハンバーグ	牛肉と山菜の玉子とじ イカフライ 切干大根煮 こんにゃくの味噌煮	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 土 396 kcal 塩分 4g	ハムマヨ玉子フライ	八宝菜 ぜんまいともやしのナムル ごぼうと刻み揚げの煮付け 野菜春巻
2 土 595 kcal 塩分 5.9g	チキンの竜田揚げ	豚じゃが 肉詰めしいたけ 五目ひじき煮 春雨ナムル		17 日		
3 日				18 月 423 kcal 塩分 6g	酢豚風肉団子	真アジフライ 菜の花とちくわの和え物 ポテトサラダ 天板焼
4 月 533 kcal 塩分 4.7g	えびフライ	ミートスパゲティ れんこんの金平 カニクリーミーコロッケ 菜の花のお浸し		19 火 586 kcal 塩分 5.7g	鯖の味噌焼き	炊き合わせ 野菜コロッケ もやしの炒め物 いんげんの胡麻和え
5 火 570 kcal 塩分 6.5g	豚の天ぷら和風あんかけ	小松菜ともやしのソテー わかめの酢の物 牛肉コロッケ がんもとふきの煮物		20 水 687 kcal 塩分 4.1g	炊き込みご飯 かに入りクリーミーコロッケ	ごぼうとニラの塩炒め ひじき煮 茄子の揚げ煮 鶏の唐揚げ
6 水 451 kcal 塩分 4.7g	ピラフ ハムステーキと白身魚フライ	絹ごし豆腐 ズッキーニとマカロニのイタリアン 大根の煮物 うずら串フライ		春分の日 21 木		
7 木 506 kcal 塩分 6.2g	北海道産鱈のちゃんちゃん焼き	ビーフンソテー 豚串カツ ごぼうと刻み揚げの煮物 厚揚げの煮物		22 金 594 kcal 塩分 5g	フィッシュフライ	牛肉とごぼうのカレー金平 五目巾着と人参の煮つけ 揚げ茄子とピーマンのイタリアン 味噌味つくね
8 金 432 kcal 塩分 4g	和菜メンチカツ	あさりの入ったペペロンチーノ 大豆煮 白菜と塩こぶの和え物 コーンのバター焼き		23 土 536 kcal 塩分 5.1g	ポーリューム満点コロッケ	シエルマカロニサラダ 白菜煮浸しと花さつま 五目豆 チョップドハム
9 土 667 kcal 塩分 6.5g	貝だくさん中華春巻	大根と小松菜ときのこの味噌煮 天板焼 ささがきごぼうの金平 南瓜のくず煮		24 日		
10 日				25 月 466 kcal 塩分 5.7g	ハンバーグの口コモコ風	カニクリームコロッケ 若竹煮 青菜と揚げの和えもの ハムステーキ
11 月 534 kcal 塩分 4.3g	鯖の塩焼き	豚肉のチャブチエ 茄子の煮物 マカロニのイタリアン 玉ねぎとわかめの甘酢和え		26 火 408 kcal 塩分 4.3g	豚じゃが	れんこんはさみ揚げ 菜の花のベーコン炒め 大根なます 北海道産ホッケの塩焼き
12 火 537 kcal 塩分 6.7g	味噌カツ	根菜煮 もやしと砂肝の塩だれ炒め しろ菜ときくらげの和え物 じゃが芋の素揚げ		27 水 507 kcal 塩分 6.3g	鶏の七味焼き	肉豆腐 南瓜のいとこ煮風 つきこんのと人参の甘辛炒め ほうれん草コーン天
13 水 716 kcal 塩分 4.8g	鶏のチリソース	回鍋肉 きゃべつ焼き 小松菜の煮浸し ひじきのゴマ油炒め		28 木 517 kcal 塩分 4.6g	さわらの天ぷら	チゲ鍋風 マカロニツナサラダ 揚げ茄子とピーマンのピリ辛煮 厚揚げの煮物
14 木 524 kcal 塩分 5.2g	ハムカツ	フエットチーネ オムレツ インゲンのおかか和え がんもの煮付け		29 金 458 kcal 塩分 4.8g	海老カツ(タルタルソース付)	チャブチエ 味噌田楽 きざみ昆布とさつま揚げの煮つけ ケンキャベツ
15 金 574 kcal 塩分 4.5g	白身魚の磯辺揚げ	出し巻き きざみ昆布と平天の煮物 手作りタルタル 牛肉とにんにくの芽のオイスターソース炒め		30 土 499 kcal 塩分 5.5g	和風れんこんつくねカツ	マスの塩焼き 青菜と焼売の中華あんかけ 切干大根煮 玉ねぎの卵とじ
				31 日		

◆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