



健康づくりのお手伝い いりふねの献立

1 月 383 kcal 塩分 5g	鯖の塩焼き	八宝菜 ひらてん煮 金平ごぼう カリフラワー酢の物	新鮮な食材を使用しています	16 火 506 kcal 塩分 6.3g	鶏のチリソース	肉じゃが ひじき煮 たらの香草焼き 春巻き
2 火 688 kcal 塩分 6.1g	ミンチカツとじ	スパゲティソテー 煮物盛り合わせ 蒸しゆうまいのあんかけ 菜の花の酢みそ和え	なるべく午後1時頃までにお召し上がり下さい	17 水 481 kcal 塩分 5g	ロースとんかつ	竹輪の磯辺揚げ 炊き合わせ 椎茸入木茸佃煮 玉ねぎとベーコンのソテー
3 水 470 kcal 塩分 5.8g	白身フライ	ほうれん草とコーンのバターソテー タラの香草焼き れんこんの梅和え 高菜ビーフンのゴマ油炒め		18 木 554 kcal 塩分 4.3g	すき焼き風	鶏の唐揚げ ケンキャベツ 梅ごぼう 南瓜の煮物
4 木 656 kcal 塩分 5.6g	照焼ハンバーグ	カレーオムレツ ナポリタンスパゲティ 豚肉とごぼうのカレー金平 ひじき煮		19 金 489 kcal 塩分 5.9g	カレイのカレー天ぷら	コロケ 牛肉のチャブチエ がんもの煮つけ ポテトサラダ
5 金 394 kcal 塩分 4.9g	豚串カツ	野菜炒め 北海道産ホッケの味醂焼き 大豆五目煮 南瓜煮		20 土 565 kcal 塩分 4.1g	シーフードフライ	春雨とほうれん草のナムル 菜の花のペパロンチーノ 鶏団子の煮つけ 天板焼
6 土 581 kcal 塩分 4.7g	さわらの天ぷら	ベーコンランチカツ 麻婆茄子 若竹煮 マカロニサラダ		21 日		
7 日				22 月 587 kcal 塩分 4.4g	ハンバーグのデミソースかけ	コーンフライ イカリングフライ 山菜とたけのこ煮つけ 金時豆
8 月 537 kcal 塩分 4.7g	中華風あんかけ麺	鶏の唐揚げ ケンキャベツ ひじき煮 小松菜の胡麻和え		23 火 436 kcal 塩分 5.9g	酢豚風	魚の蒲焼 がんもの煮付け わけぎとあさりの酢味噌和え わかめともやしの胡麻ポン酢和え
9 火 462 kcal 塩分 6.3g	メンチカツのケチャップソース	ハムステーキ 大根と豚肉の旨煮 メバルの煮物 マカロニサラダ	24 水 塩分 6g	わかめご飯 鯖のこってり煮	炊き合わせ ごぼうときのこのかき揚げ ツナじゃが 天板焼き チリソースかけ	
10 水 569 kcal 塩分 6.2g	五目御飯 鶏の甘辛揚	さんまの塩焼き ツナと茄子のポモドーロ 五目煮 ビーフン炒め	25 木 665 kcal 塩分 7.3g	鶏のトマトマリネ	肉豆腐 つきこんと人参の甘辛炒め 南瓜の煮物 ひらてん煮物	
11 木 461 kcal 塩分 3.9g	白身魚の西京漬焼き	ハムカツ きのこナポリタン ほうれん草のおかか和え 白菜と塩こぶの和え物	26 金 409 kcal 塩分 5.9g	牛肉と野菜のオイスターソース炒め	貝だくさん中華春巻 炊き合わせ 高菜和え マカロニサラダ	
12 金 497 kcal 塩分 3.9g	エビフライ	イカフライ 厚揚げステーキ 海鮮入り春雨サラダ れんこんのきんぴら	27 土 400 kcal 塩分 3.7g	アジフライ	小松菜の和え物 ネギ味噌大根 中華春雨 蒸シューマイ	
13 土 472 kcal 塩分 7.3g	豆腐ハンバーグのおろしソースかけ	貝だくさん中華春巻 青菜のお浸し 切り干し大根の煮物 南瓜のそぼろあんかけ	28 日			
14 日			29 月 521 kcal 塩分 4.6g	昭和の日		
15 月 432 kcal 塩分 4.2g	紀州南高梅のチキンカツ	きのこデミオムレツ 若布の酢の物 インゲンの炒め物 回鍋肉煮	30 火 408 kcal 塩分 7.4g	祝日 えびかつ	じゃが芋のクリーム煮 ひじき煮 若竹煮 スパゲティペパロンチーノ	

◆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
 ◆仕入の都台メニューと異なる場合はご了承下さい

お問い合わせ先



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/>

■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