



健康づくりのお手伝い いりふねの献立

即位の礼 1 水			新鮮な食材を使用しますが、なるべく午後1時頃までにお召し上がり下さい	16 木 360 kcal 塩分 4.3 g	オムレツのきのこあんかけ	スパゲティソテー ササミフライ つきこんのきんぴら インゲンの胡麻和え
国民の休日 2 木				17 金 430 kcal 塩分 4.4 g	マスの汐焼き	かき揚げ 肉団子の野菜あんかけ ごぼうサラダ 昆布豆
憲法記念日 3 金				18 土 601 kcal 塩分 6.2 g	鶏の唐揚げ	炊き合わせ ニシンの甘露煮 チンゲン菜の中華ソテー 春巻き
みどりの日 4 土				19 日		
こどもの日 5 日				20 月 435 kcal 塩分 6.2 g	煮込みハンバーグ風	エビフライ 揚げ浸し 大根の梅和え きくらげと春雨の和えもの
振替休日 6 月				21 火 421 kcal 塩分 4.2 g	チキンピカタ風	野菜コロッケ マカロニサラダ シロ菜のゴマあえ きんぴらレンコン
7 火 479 kcal 塩分 5.9 g	牛肉コロッケ	きんぴらごぼう ミートスパゲティ 若竹煮 ほうれん草のワサビ和え		22 水 447 kcal 塩分 5.1 g	アジの南蛮漬け	野菜天の素焼き 親子煮風 甘辛こんにゃく 小松菜の煮浸し
8 水 387 kcal 塩分 4.2 g	チキントマしゃぶ	クリームコロッケ しらたきのたらこ和え 分葱の酢味噌和え がんもの煮もの		23 木 360 kcal 塩分 6.4 g	味噌カツ	ポイルキャベツ ツナじゃが 若布のさっと煮 春雨サラダ
9 木 441 kcal 塩分 4.6 g	ハムカツ	オムレツ 冷奴 サバの生姜煮 小松菜ともやしのソテー		24 金 548 kcal 塩分 6.1 g	棒棒鶏	盛り合わせ 蒸しシューマイ ひじき煮 南瓜煮
10 金 460 kcal 塩分 6.3 g	チキンソテー	ちくわの磯辺揚げ ツナじゃが 炊き合わせ 昆布豆		25 土 411 kcal 塩分 7.8 g	チキンチャップ	マーボー豆腐 五目煮豆 ほうれん草のナムル オムレツ
11 土 370 kcal 塩分 4.6 g	サーモンバーグ	きんぴらレンコン 大根としゅうまいのカニあんかけ 椎茸ときくらげの佃煮 中華クラゲ		26 日		
12 日				27 月 389 kcal 塩分 6.5 g	タラの香草焼き	若竹煮 茎若布の佃煮 ポテトサラダ 鶏の磯辺揚げ
13 月 451 kcal 塩分 4.5 g	サバの塩焼き	さつま芋の天ぷら 田舎煮 肉団子 マカロニサラダ		28 火 501 kcal 塩分 5.3 g	オムレツのサルサソース添え	油淋鶏 こんにゃくとごぼうの炒り煮 大根の甘酢和え クリームコロッケ
14 火 487 kcal 塩分 4.5 g	串カツ	コロッケ ポークビーンズ 玉子豆腐 ほうれん草のナムル		29 水 473 kcal 塩分 5.3 g	のり塩チキンカツ	ミートスパゲティ メバルの煮付け 小松菜のお浸し 切干大根煮
15 水 424 kcal 塩分 5.9 g	スタミナ炒め	春巻き アジの塩焼き しる菜のゆかり和え ひじき煮		30 木 394 kcal 塩分 4.5 g	アジフライ	ほうれん草のそぼろ和え こんにゃくの田楽 ひじき煮 大きなぎょうざ
				31 金 410 kcal 塩分 3.6 g	エビカツと白身フライ	ポイルキャベツ グラタン インの梅和え 金時豆

- ◆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

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