



健康づくりのお手伝い いりふねの献立

1 土 380 kcal 塩分 4.2g	豆腐ハンバーグの和風あんかけ	ペペロンチーノスパゲティ きんぴらごぼう 分葱の酢味噌和え	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 0 kcal 塩分 0g	《おまかせメニュー》	
2 日 0 kcal 塩分 0g	《おまかせメニュー》			17 月 349 kcal 塩分 4g	とんかつ おろしソース	五目きんぴら マカロニサラダ 菜の花胡麻和え
3 月 424 kcal 塩分 4.6g	れんこんの串カツ	肉団子の甘酢あん ちくわの辛子明太子和え シロ菜の煮浸し		18 火 525 kcal 塩分 5.1g	鶏の唐揚げ	ひじき煮 タラの木の芽焼 シロ菜の錦糸和え
4 火 324 kcal 塩分 3.5g	鮭の塩焼き	だしまき こんにゃくの炒り煮 人参シリシリ		19 水 427 kcal 塩分 4.8g	コロッケ	若竹煮 春雨サラダ 蒸しシューマイ
5 水 413 kcal 塩分 5.4g	オムハヤシソースかけ	切干大根の煮付け きゃらぶき 若布のドレッシングあえ		20 木 547 kcal 塩分 4.7g	トマトハンバーグ	きんぴられんこん さつま芋の甘煮 インゲンの辛し和え
6 木 475 kcal 塩分 5g	ミンチカツ	茄子のしぎ焼き 冷奴 味付もやし		21 金 404 kcal 塩分 4.8g		
7 金 394 kcal 塩分 5.5g	イカの天ぷら	しらたきの明太子和え ひじき煮 こまつなのお浸し		22 土 333 kcal 塩分 4.8g	マスの粕漬け焼き	肉団子の卵とじ ひじき豆 小松菜のゆかり和え
8 土 361 kcal 塩分 4.8g	味噌おでん	チキンカツ 菜の花のゴマあえ 梅ごぼう		23 日 0 kcal 塩分 0g	《おまかせメニュー》	
9 日 0 kcal 塩分 0g	《おまかせメニュー》			24 月 467 kcal 塩分 4.2g	玉子サラダフライ	ミートスパゲティ 炊き合わせ 蒸しシューマイ
10 月 388 kcal 塩分 4.3g	鶏の唐揚げ甘酢あん	ネギ入り卵焼き 巾着の煮物 シロ菜の柚子醤油和え		25 火 387 kcal 塩分 4.5g	チキンのトマトソテー	冷奴 南瓜のカニあんかけ 竹の子の土佐煮
11 火 381 kcal 塩分 4.3g	アジフライ	豚の塩だれ炒め いんげんの梅和え 南瓜の煮物		26 水 371 kcal 塩分 6.1g	さわらの塩こうじ焼き	チャンプルー 切干大根煮 若布と竹輪の酢味噌和え
12 水 404 kcal 塩分 4.9g	ささみのしそフライ	ほうれん草のバターソテー 若竹煮 ポテトサラダ		27 木 333 kcal 塩分 4.8g	酢豚	五目煮 シロ菜のコーンソテー 梅ひじき
13 木 449 kcal 塩分 3.6g	サバのこってり煮	コロッケ 玉子豆腐 春雨サラダ		28 金 438 kcal 塩分 4.3g	白身フライ	鶏しゃぶ ネギ入り卵焼き ふきの煮物
14 金 423 kcal 塩分 4.3g	やきとり	八宝菜 平天の天ぷら ほうれん草のナムル		29 土 607 kcal 塩分 4.3g	コロッケ	鶏のハニーマスタード焼 きんぴらごぼう カリフラワーのピクルス
15 土 353 kcal 塩分 4.7g	クリームコロッケ	じゃが芋のカレー煮 切干大根の煮付け こんにゃくの酢味噌かけ		30 日 0 kcal 塩分 0g	《おまかせメニュー》	
				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

■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/>