



# 健康づくりのお手伝い いりふねの献立

1 月 518 kcal 塩分 4.9g	白身フライ	揚げ団子の中華あん ネギ入り卵焼き やみつきピーマン	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 火 565 kcal 塩分 3.9g	豚肉のスタミナ炒め	茄子のはさみ揚げフライ こんにやくとワカメの和え物 蒸しシューマイ
2 火 568 kcal 塩分 4.1g	鶏のレモン焼	麻婆茄子 キャベツマリネ インゲンの胡麻和え		17 水 529 kcal 塩分 6g	いわしの梅しそフライ	小松菜の卵とじ がんもの含め煮 白菜のおかか和え
3 水 424 kcal 塩分 4.9g	アジフライ	ツナじゃが(カレー) しる菜と揚げの煮浸し 竹の子の木の芽和え		18 木 559 kcal 塩分 5.3g	油淋鶏	冷奴 若竹煮 春雨のナムル
4 木 305 kcal 塩分 5.8g	すき煮	めかぶとろろ 小松菜のおかか和え サンマの塩焼き		19 金 423 kcal 塩分 4.8g	牛肉と大根の炒め煮	エビチリ ひじき煮 マカロニサラダ
5 金 430 kcal 塩分 4.1g	サバの西京焼き	蒸し鶏サラダ 大根のカニあんかけ こんにやく炒り煮		20 土 491 kcal 塩分 5.4g	きのこハンバーグ	ジャーマンポテト こんにやくの炒り煮 白菜とピーマンの塩昆布和え
6 土 531 kcal 塩分 5.7g	メンチカツ	冷やしうどん れんこんの梅和え 煮物		21 日		
7 日				22 月 411 kcal 塩分 4.2g	揚げ出し豆腐と肉団子の和風あんかけ	チンジャオロース風炒め物 しる菜のおかか和え ごぼうサラダ
8 月 365 kcal 塩分 4.4g	タラの磯辺揚げ	スナッピースとコーンのソテー 若布とカニカマの酢の物 マカロニサラダ		23 火 578 kcal 塩分 5.5g	イカフライ	豆腐ハンバーグ 煮物 茄子の揚げ浸し
9 火 554 kcal 塩分 4.3g	照焼ハンバーグ	白菜の中華煮 三角春巻き 椎茸ときくらげの佃煮		24 水 483 kcal 塩分 4.6g	焼鳥	コロッケ 小松菜の煮浸し インゲンのゴマあえ
10 水 596 kcal 塩分 4.7g	魚の南蛮漬け	小松菜のソテー チャプチェ 切干大根煮		25 木 430 kcal 塩分 4.2g	白身フライ	麻婆豆腐 水菜の煮浸し 椎茸ときくらげの佃煮
11 木 531 kcal 塩分 7.1g	大きいメンチカツ	ポトフ しめじとほうれん草の海苔和え ザーサイの中華炒め		26 金 447 kcal 塩分 4g	ぼっかけフライ	ミートスパゲティ きんぴらごぼう ポテトサラダ
12 金 662 kcal 塩分 6.3g	鶏の唐揚げ	しる菜のミモザ和え ひじき煮 たけのことこんにやくの胡麻味噌煮		27 土 357 kcal 塩分 5.1g	肉じゃが	ひじきのサラダ 魚の香草焼き 煮浸し
13 土 360 kcal 塩分 4.7g	鮭の塩焼	肉じゃが マカロニサラダ 竹輪と若布のポン酢和え		28 日		
14 日				29 月 328 kcal 塩分 5.5g	焼さわらのきのこマリネかけ	がんもの煮物 イカカツ 拌三糸
海の日 15 月				30 火 447 kcal 塩分 4.6g	酢豚	うずら串フライ 切干の煮付け マカロニサラダ
				31 水 429 kcal 塩分 5.3g	チキンカツ	冷奴 ひじき煮 シロ菜のゴマあえ

- ◆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

■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/>