



健康づくりのお手伝い いりふねの献立

1 木 378 kcal 塩分 4.8 g	魚の唐揚げ (2種)	田楽 海藻サラダ 白菜のゆかり和え	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 金 465 kcal 塩分 4.8 g	玉子サラダフライ	鶏の香草焼き きんらごぼう 白菜のゆかり和え
2 金 364 kcal 塩分 4.2 g	豚しゃぶわさびソース	アジの照焼 イカの天ぷら レンコンの金平		17 土 437 kcal 塩分 5.2 g	豆腐ハンバーグのデミソースかけ	揚げ餃子の甘辛和え 小松菜の塩昆布和え マカロニサラダ
3 土 504 kcal 塩分 5 g	クリームコロッケ	おろし豆腐ハンバーグ おかず春雨 南瓜煮		18 日	《おまかせメニュー》	
4 日				19 月 481 kcal 塩分 3.5 g	チキンのトマトマリネ	平天の天ぷら ほうれん草のミモザサラダ きんぴらレンコン
5 月 413 kcal 塩分 3.2 g	ササミフライ	塩焼きそば 玉子豆腐 野菜の人参マリネ		20 火 388 kcal 塩分 3 g	スタミナ炒め	手疳ミ 小松菜の胡麻和え 大根なます
6 火 466 kcal 塩分 5.6 g	マスの西京焼き	肉団子の卵とじ 味付ナムル こんにゃくとごぼうの炒り煮		21 水 392 kcal 塩分 4.2 g	タラの胡麻揚げ	八宝菜 ネギ入り天板焼き しらたきの明太子和え
7 水 621 kcal 塩分 4.4 g	肉団子のデミソース煮	インゲンの和えもの コーンコロッケ はりはり漬け		22 木 411 kcal 塩分 3.2 g	とんかつ	冷奴 エビチリ おかず生姜
8 木 459 kcal 塩分 4.8 g	バンバンジー	レンコンの挟み揚げ 竹の子の土佐煮 ほうれん草の胡麻和え		23 金 409 kcal 塩分 4.3 g	白身魚の南蛮漬け	蒸しシューマイ 南瓜の煮物 しろ菜のおかか和え
9 金 643 kcal 塩分 4.1 g	アジフライ	マーボー茄子 五目焼きそば ピーマンの塩昆布和え		24 土 424 kcal 塩分 4.7 g	炊き合わせ	鶏の照焼 こんにゃくの炒り煮 春雨酢の物
10 土 424 kcal 塩分 5 g	牛すき煮風	イカチリ 中華サラダ たまごやき		25 日	《おまかせメニュー》	
11 日				26 月 487 kcal 塩分 5.5 g	ミンチカツ	炊き合わせ インゲンドレッシング和え レンコンの梅和え
振替休日 12 月				27 火 438 kcal 塩分 3.5 g	オムレツのハヤシソースかけ	ミニチキンカツ きんぴらごぼう コーンソテー
13 火 465 kcal 塩分 6.1 g	コロッケ	冷奴 大根と巾着の煮物 ひじき煮		28 水 405 kcal 塩分 6.4 g	サバの竜田揚げ	おでん ひじき煮 春雨サラダ
14 水 574 kcal 塩分 3.8 g	鶏の唐揚げ	ナポリタンスパゲティ 焼ナス 煮物		29 木 507 kcal 塩分 2.8 g	豚肉の生姜焼き風	茄子の肉詰め天 さつま芋の甘煮 しろ菜のゴマあえ
15 木 407 kcal 塩分 3.9 g	さんまの蒲焼	切干大根煮 キャベツの胡麻酢和え 蒸ししゅうまい		30 金 496 kcal 塩分 4.8 g	煮込みハンバーグ	コロッケ 切干大根煮 茄子の田楽
			31 土 480 kcal 塩分 4.7 g	シーフードフライ	青菜と豆腐の卵とじ じゃが芋のカレー煮 蒸しシューマイ	

◆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



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