

9月 健康づくりのお手伝い いりふねの献立

1 日			新鮮な食材を使用しています	敬老の日 16 月		
2 月 475 kcal 塩分 4.7g	デミグラスソースハンバーグ	絹ごし豆腐 ナスとピーマンのオイスター炒め しらたきの明太子和え		17 火 379 kcal 塩分 5.2g	サワラの唐揚げ香味ダレ	かに入りシュウマイ 小松菜の明太和え ちくわとこんにゃくの煮物
3 火 480 kcal 塩分 4.8g	ぶりの幽庵焼き	ソースチキンカツ ひじきの煮物 ポテトサラダ		18 水 528 kcal 塩分 5.9g	豆腐ハンバーグ	鶏団子のケチャップソースがけ いんげんのおかか和え ペペロンチーノ風
4 水 478 kcal 塩分 5g	大判唐揚げおろしポン酢がけ	オムレツ 筍の煮物 菜の花の酢味噌和え		19 木 513 kcal 塩分 5.9g	麻婆豆腐	いかの甘酢あん 豚肉の中華炒め 中華春雨
5 木 477 kcal 塩分 4.3g	サバの味噌煮	春巻き キャベツの塩昆布和え マカロニサラダ		20 金 586 kcal 塩分 6.1g	から揚げ	五目煮 細切り大根のごま高菜 れんこんの梅和え
6 金 454 kcal 塩分 7.4g	揚げ餃子	照り焼きつくね さつまあげとこんにゃくの煮物 小松菜の卵和え		21 土 465 kcal 塩分 3.6g	タラとがんものみぞれ餡かけ	鶏の照り焼き シロ菜とコーンのソテー マカロニサラダ
7 土 559 kcal 塩分 6.8g	みそかつ	肉団子の野菜あんかけ からし菜の煮びたし 中華春雨		22 日		
8 日			なるべく午後1時頃までにお召し上がり下さい	秋分の日 23 月		
9 月 326 kcal 塩分 4.3g	ポークソテー	玉子ロール 切干大根の煮物 梅ごぼう		24 火 486 kcal 塩分 4.5g	焼き肉風炒め	じゃがいも串フライ ミートボールのクリームソースがけ 春雨サラダ
10 火 484 kcal 塩分 4.3g	メンチカツ	オムレツ デミソースがけ ごぼうとこんにゃくの炒り煮 白菜とツナの和え物		25 水 461 kcal 塩分 5.7g	天ぷら2種	ナスのみそ炒め かぼちゃの煮物 切干大根とほうれん草の胡麻和え
11 水 358 kcal 塩分 5.5g	マスの塩焼き	豚じゃが きんぴられんこん スパゲティサラダ		26 木 516 kcal 塩分 4.7g	チキンカツの卵とじ	ゴーヤチャンプルー じゃがいものり塩ポテト 昆布の佃煮
12 木 505 kcal 塩分 7.9g	豚肉のさっぱり梅炒め	天板焼き がんもの煮物 切干大根のごま酢和え		27 金 360 kcal 塩分 4.3g	ニシンの南蛮漬け	パスタサラダ 切干大根のナムル ごぼうのすり身揚げ
13 金 497 kcal 塩分 3.6g	おろしハンバーグ	サバと柚子の和風スパゲティ 小松菜のおかか和え さつまいもの甘煮		28 土 405 kcal 塩分 5.5g	鶏肉と大根の煮物	お好み焼き 揚げシュウマイのチリソース 梅肉春雨
14 土 589 kcal 塩分 6.7g	鶏団子の甘酢あん	だしまき わかめと玉ねぎのさつと煮 ふきの煮物		29 日		
15 日				30 月 479 kcal 塩分 3.8g	アジフライ	ミートソースマカロニ だしまき 白菜の柚子風味和え

- ◆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/>