



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。また、春分の日、お召し上がり下さい。	16 月 451 kcal 塩分 4.4 g	ミンチカツ エビマヨ	白菜のクリーム煮 天板焼き ほうれん草とコーンのバターソーテー ウインナー
2 月 454 kcal 塩分 4.1 g	アジの南蛮漬け チキンカツ	豚肉の焼き肉風炒め 鶏団子とナスのしょうが餡 ブロッコリーの胡麻和え		17 火 411 kcal 塩分 3.3 g	タラの黒酢あんがけ	豆腐の卵とじ 揚げシューマイ 大根の田楽
3 火 464 kcal 塩分 4.8 g	鶏の梅焼き ハムの天ぷら	根菜とさつま揚げの煮物 オムレツ明太ソースがけ 菜の花の柚子みそ和え キャベツの塩だれ炒め		18 水 490 kcal 塩分 4.3 g	牛肉コロッケ 照焼豆腐ハンバーグ	ミートスパゲティ 若竹煮 切干大根としろ菜の胡麻和え
4 水 525 kcal 塩分 3.4 g	豚肉とれんこんの甘辛炒め コロッケ	キャベツ焼き エビマヨ こんにゃくの炒り煮 焼きビーフン		19 木 494 kcal 塩分 3.7 g	豚ともやしのとろみ炒め しょうがの天ぷら	肉団子のデミソースがけ チヂミ 菜の花の酢味噌和え 五目卵の花
5 木 491 kcal 塩分 3.5 g	アジフライ 中華春巻	甘辛醤油のミニチキンカツ 海鮮チヂミ 卵の花サラダ ほうれん草とひじきの和え物		20 金 春分の日		
6 金 452 kcal 塩分 4.7 g	豚すき煮 ハムカツ	和風スパゲティ 白菜と昆布の煮物 ジャーマンポテト 椎茸の煮物		21 土 450 kcal 塩分 2.5 g	鶏肉のみぞれ煮 蒸しシューマイ	チボリタン ミニハンバーグ 五目きんぴら
7 土 461 kcal 塩分 4.1 g	鶏の香草焼き オムレツ ミートソースがけ	もやしのカレーソーテー 竹輪とたけのこの煮物 きんぴらごぼう カニクリームコロッケ		22 日		
8 日				23 月 437 kcal 塩分 3.9 g	白身天ぷらと鶏団子の甘酢あんがけ	ポトフ 水菜とがんもどきの含め煮 ブロッコリーのたまごサラダ
9 月 535 kcal 塩分 3.4 g	照焼きハンバーグ ミニ目玉焼き風オムレツ	イカカツ コーンバター いんげんのみそ和え 揚げシューマイ		24 火 638 kcal 塩分 5.9 g	ソースカツ 牛肉のオイスター炒め	枝豆入り天板焼き 里芋明太サラダ ナスとひき肉の甘辛炒め 蓮根の天ぷら
10 火 331 kcal 塩分 4.3 g	豚肉とじゃがいもの和風カレー煮	揚げギョーザの甘辛和え しる菜のソーテー 白和え 天板焼き		25 水 375 kcal 塩分 5.7 g	おでん	春巻き サバの塩焼き 小松菜のおかか炒め キャベツとわかめのナムル風サラダ
11 水 430 kcal 塩分 4.6 g	たけのご飯 牛肉の柳川風煮 ミニメンチカツ	サバの塩焼き 五目煮 れんこんサラダ もやしのピリ辛和え		26 木 491 kcal 塩分 3.8 g	ハンバーグ カレーソースがけ エビフライ、オムレツ、ウインナー スパンテー	豚肉の生姜炒め コーンバター ポテトサラダ 人参グラッセ
12 木 427 kcal 塩分 2.9 g	カマスの天ぷら ミートコロッケ	棒棒鶏風 厚揚げと大根のそぼろあんかけ からし菜の海苔和え		27 金 459 kcal 塩分 5.2 g	マスの塩焼き 桜エビのかき揚げ	炊き合わせ もやしとピーマンのオイスター炒め しらたきのたらこ炒め きんぴられんこん
13 金 571 kcal 塩分 5.1 g	鶏の唐揚げオーロラソースがけ スパンテー オムレツ	八宝菜 がんもと野菜の煮物 大根なます		28 土 410 kcal 塩分 5.7 g	ハッシュドビーフ オムレツ	エビカツ 白菜とツナの煮物 菜の花とたけのこの辛子味噌和え 生姜天の煮物
14 土 455 kcal 塩分 4.8 g	麻婆豆腐 生姜天の天ぷら	白身フライのタルタルソースがけ トマトソースのショートパスタ 白菜の梅しそ和え ケンキャベツ		29 日		
15 日				30 月 555 kcal 塩分 3.2 g	豚のねぎ塩炒め ちくわの磯辺揚げ	キャベツのサラダロールフライ 小松菜の梅しそ和え ひじきときのこのマリネ フライドスイートポテト
			31 火 515 kcal 塩分 4 g	焼き鳥 玉子サラダフライ	お好み焼き 冷奴 かぼちゃの煮物 塩焼きそば	

◆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