




健康づくりのお手伝い いりふねの献立

1 水 571 kcal 塩分 4.3g	マスの塩こうじ焼き コーンコロッケ	キャベツ焼き 玉子焼き 白和え ひじきと大豆の煮物	新鮮な食材を使用していきますが、なるべく午後1時頃までにお召し上がり下さい	16 木 455 kcal 塩分 3.7g	コースとんかつとオムレツのデミソースがけ	エビフリッターとブロッコリーのチリソース和え かぼちゃと大根の煮物 小松菜の胡麻和え
2 木 499 kcal 塩分 3.8g	串揚げ二種 オムレツ オーロラソースがけ	豚肉の生姜炒め たけのこと椎茸の煮物 春雨サラダ		17 金 440 kcal 塩分 3.3g	春野菜の豆腐ステーキ おろしソースがけ 揚げ餃子	トマトバジルパスタ 牛肉とキャベツのみそ炒め いんげんとコーンのソテー
3 金 499 kcal 塩分 3g	白身天のチリソースがけ 三角春巻	豆腐チャンプルー チキンステーキ 切干大根の梅しそ和え		18 土 413 kcal 塩分 6.6g	肉団子の中華煮 コロッケ	がんもどきの煮物 切干大根の煮物 たけのこのおかか炒め 塩ポテト
4 土 366 kcal 塩分 5g	豚肉の柳川風煮 いんげんの炒め物	すき焼き風フライ サバとトマトのショートパスタ 中華風海藻サラダ		19 日		
5 日				20 月 458 kcal 塩分 3.1g	ポークビーンズ 豚串カツ	ミニハンバーグ(照り焼き味) れんこんの青のり天 菜の花の辛し和え ショートパスタのペペロンチーノ
6 月 395 kcal 塩分 4.2g	豆腐ハンバーグ 和風あんかけ 揚げ野菜	シューマイ フライドスイートポテト 小松菜のバターソテー おかず生姜		21 火 468 kcal 塩分 3.2g	白身フライ 桜エビのオムレツ 小松菜のソテー	麻婆春雨 海鮮イカ団子 こんにゃくの炒り煮 いんげんの生姜和え
7 火 414 kcal 塩分 6.2g	赤魚のみそ焼き	すき焼き風うどん ふきの煮物 もやしとたけのこの旨辛和え		22 水 397 kcal 塩分 4.5g	ハンバーグのハヤシソースがけ オムレツ	牛肉の焼き肉風炒め コーンとイカのバター醤油炒め ほうれん草のおひたし
8 水 516 kcal 塩分 3.9g	五目炊き込みご飯 フライドチキン オムレツ	揚げギョーザ 炊き合わせ 竹輪のきんぴら いんげんの黒ごまあえ		23 木 363 kcal 塩分 3.1g	エビフライの卵とじ	焼うどん 若竹煮 ピーマンの塩昆布和え
9 木 382 kcal 塩分 3.7g	サバのみぞれあんかけ	ミニ目玉焼き風オムレツ ほうれん草の炒め物 マカロニサラダ ミニハンバーグ		24 金 627 kcal 塩分 5.2g	鶏の唐揚げ 蒸しシューマイ	厚揚げと里芋のきのこあんかけ 五目きんぴら ポテトサラダ
10 金 530 kcal 塩分 7.2g	ポークチャップ ちくわのごま天ぷら	かに玉 肉団子添え 生姜天の煮物 若竹煮		25 土 562 kcal 塩分 5.7g	サワラカツ ミニお好み焼き	ハムの天ぷら ほうれん草と蒸しどりの中華和え ひじき煮 いんげんのソテー
11 土 404 kcal 塩分 3.4g	サワラの青のり醤油焼き 鶏肉とこんにゃくの甘辛煮	ハムのゆかり天ぷら コーン春雨サラダ 厚揚げの生姜醤油 揚げ焼売		26 日		
12 日				27 月 556 kcal 塩分 3.8g	豚肉と白菜の中華炒め イカフライ	春巻き 天板焼き 人参の酢の物 ほうれん草の胡麻和え
13 月 551 kcal 塩分 5.3g	大きなアジフライ ふんわり天揚げ	ナスの肉みそ炒め 蓮根の煮物 いんげんとベーコンの炒めもの 椎茸ときくらげの甘辛煮		28 火 419 kcal 塩分 5.4g	菜の花とたけのこのコロッケ ロールキャベツのケチャップ煮	炊き合わせ 揚げ餃子 ピリ辛もやしときくらげの和え物 白和え
14 火 548 kcal 塩分 4.2g	チキンステーキ おろしソースがけ 野菜コロッケ	がんもの煮物 ミニ豆腐寄せ こんにゃくのピリ辛炒め コーンバター		29 水 昭和の日		
15 水 504 kcal 塩分 4.3g	豚肉とピーマンのオイスター炒め 中華春巻	チヂミ ほうれん草天の煮物 れんこんの梅和え カレー卵の花		30 木 338 kcal 塩分 5g	チンジャオロース 紅しょうがのかき揚げ	ミニ目玉焼きオムレツ 竹輪の煮物 もやしとニラのナムル しろ菜のおひたし

◆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

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/>

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